你知道“三手烟”吗？

一手烟是自己吸烟，二手烟是吸烟者吐出或没被吸入的烟。二手烟的危害已经逐渐被公众所意识到，公共场所禁烟也已成为了一种文明举措。不过，在一手烟和二手烟之外，你听说过三手烟吗？三手烟指的是吸烟者抽烟后残留在衣服上、墙壁、地毯、家具甚至是皮肤和头发上的烟雾污染物质，会散发隐形的烟味。不是严格意义上的吸烟，而是指吸烟后的残留物。我们经常会说你身上有烟味，就是三手烟。虽然没有一手烟和二手烟那么刺鼻，但也会对人们的健康带来危害。

办公大楼和电梯厅里的“禁止吸烟”标识

1 难防身边隐形的三手烟

我们都知道吸烟的危害，所以为了孩子的健康，爸爸们不敢在孩子面前吸烟，经常到楼下或楼道里吸完再进家门。不过这样没有用，因为爸爸的皮肤、衣服上会吸附烟里的焦油、尼古丁等而形成三手烟，若回家又靠近、拥抱孩子，恐怕三手烟的烟害就传给孩子们了。有的爸爸会趁孩子不在家时吸烟，殊不知，家里的壁纸、沙发布套或是布沙发，还有窗帘等家具已经吸附了烟品中的尼古丁和焦油等及其他化学粒子。

夏天了，公交车、餐饮店、商场等公共场所都开放了空调，这些公共场所的空气基本较少流通。但是，一旦有人在这些场所中抽烟，就算你离抽烟者距离并不近，只要在该场所待久了，你就会在衣服和头发上闻到一股烟味。

我市网友柳絮和朋友们去烧烤店吃饭，因为店内开着空调，所以窗户都是紧闭的。隔壁桌的顾客们边喝酒边抽烟，因为隔着有些距离，烟味倒也不大。可回家之后，柳絮的衣服上都是烟味和烧烤味混合的味道，到第二天清洗衣服时，烟的味道还是很重。柳絮说，我以为离吸烟者远一点，就能够远离二手烟，谁知道能躲得开肉眼可见的二手烟，却难防藏在头发里和衣服上隐形的三手烟。

记者查阅相关资料了解到，三手烟污染持续时间比一手烟和二手烟更长，通风换气也收效甚微，甚至几个月都不会消失，它会通过呼吸道、消化道吸收及皮肤接触等方式危害人体健康。

2 为了健康减少吸烟

三手烟的危害可能比二手烟还大。它不仅能被皮肤、呼吸道吸收危害健康，甚至能损伤人的遗传基因。

有研究人员认为，处于爬行阶段的婴幼儿尤其是三手烟的高危人群，因为婴幼儿的呼吸速度比成人快，免疫系统尚不完善，加上手与口接触较频繁，因此更容易受到三手烟的伤害。

儿童的体重相对成人低，同样水平的有毒物质对儿童造成的危害更大。又因为其活动特点，更容易近距离接触残留在环境中的有害物质。当他们在地板、地毯上爬行或玩耍时，很容易接触到这些有害物质。皮肤吸收这些有害物质后，直接的后果就是引发婴幼儿的呼吸系统问题，如急性支气管炎、哮喘等。

不少网友建议，在公共场所，大家尽量自觉不要吸烟，为了自己的身体健康也为了他人的身体健康。更不要在家中和车里吸烟，在进家门之前，可以抖掉外套上的烟灰，裤子上的烟灰需要在进家门后，把衣服脱掉然后到外面或者院子里好好抖一抖。如果可以的话，到家后先洗个澡，不但可以洗去一天的疲惫，还可以洗去烟灰和烟味。最后，可以通过在身上涂抹香水或者在衣服上喷洒空气清新剂，再次祛除烟味，最大限度的去掉沾染上的烟灰和烟味，让家人尤其是孩子和孕妇，远离烟草的伤害。

对于非吸烟者，保护自己的最好途径是避开那些可以闻到烟味的场所和物品，带孩子的妈妈们尽量选择无烟商场，并在家里积极劝诫自己的家庭成员戒烟。

吸烟害人害己，不止是影响个人的健康问题，吸烟有害健康特别是三手烟对不吸烟的人危害更大，很多因吸烟导致的不可挽救的疾病如肺癌等等的病人其实本人不吸烟。在公共场所，尤其空气不流通的商场、饭店内，我们最好不要吸烟，避免对非吸烟者的伤害。

文/图 七月

@微语录

@苏芩：有一首歌拿得出手就行。有一样本事能谋生就行。如果再恰好有一个值得爱的人、一件为之痴迷的事，这样的人生就很圆满了。真正有本事的人，不是会得最多，而是能把一件事做得最好。我总觉得，会得越多不一定就是好事，这也许会干扰你把能耐练精。

@花晚来：把“应该”两个字从脑袋里拿去，再为自己的生活做决定。你可以选择鼓起勇气面对，但不是因为大家觉得你就应该面对。你可以坚持自己的喜欢，捍卫自己的善良，但不是因为社会觉得人性应该如此。只有独立的思考和言行才值得被尊重，愿你拥有真正属于自己的人生。

@熊培云：一个人，在他的有生之年，最大的不幸恐怕还不在于曾经遭受了多少困苦挫折，而在于他虽然终日忙碌，却不知道自己最适合做什么，最喜欢做什么，最需要做什么，只在送往迎来中匆匆度过一生。

@微趣图

整个“车”都感觉不好了

@微笑话

@可乐：想起第一次送我家这对双胞胎上幼儿园那天，两人不哭也不闹，一整天都表现得非常好，晚上到家情绪也很稳定。第二天早上我叫他们：“宝宝们，该穿衣服去幼儿园了。”二人大惊失色道：“昨天不是去过了吗！”

@噗尺：去老姐家，听说外甥在楼上学习，我决定上去看看。刚推开门，就看到小外甥伸了一个大大的懒腰，嘴里念叨着：“又攻克了一道难题，这种刻苦学习后的满足感真是太爽了！”接着他回头看到我，愣了一下说：“老舅啊，还以为是老妈呢，白演了。”

@李知了：说到急中生智，我爸可谓宗师级别。有一天，他打电话抓同事来公司加班，同事的儿子接的电话，说“我爸不在家”。“那怎么办？”我爸惊慌地说：“咱们公司发了好多冰淇淋，你爸不来拿就化了！”二十分钟后，小男孩押着他爸来了。

@瓦夏狂吻俄罗斯：超市里。小女孩：“妈妈，我想吃冰淇淋。”妈妈：“现在不可以，快冬天了，只有傻子才吃冰淇淋。”小女孩指着我手里的冰淇淋：“那他怎么吃？”我：“我是个傻子。”小女孩的妈妈向我投来赞许的目光……

据新浪微博