



“游烟”：公共空间的流动“毒霾”

◎重庆医科大学附属第二医院 邓 渊/王玉廷

随着全球控烟力度的不断加强，室内公共场所的二手烟暴露问题已得到有效控制。然而，室外环境中的烟草烟雾污染，尤其是“游烟”行为所引发的污染，却尚未得到足够的重视和科学干预。春节期间，大规模的人口流动和密集的户外社交活动，使得游烟暴露的风险急剧升高。

移动的点源污染

“游烟”即在室外边走边抽的吸烟行为，会动态释放二手烟、三手烟及多重污染物。当前全球控烟已有效遏制室内二手烟暴露，但室外“游烟”引发的污染尚未得到充分关注与干预。其核心特征是污染源非固定，烟雾扩散脱离封闭可控范围，与公共空间的气流、人流动态交织，形成移动的点源污染。

一支烟燃烧可产生7000余种化合物，含250多种有害物质和69种致癌物，持续污染行人途经的空气，增加公众患病风险。尤其新春期间，大规模人口迁徙、密集户外庆祝活动，让“游烟”暴露风险急剧升高，给公众健康带来潜在威胁。

“游烟”带来“三重暴击”

“游烟”危害不容小觑，它以动态二手烟、持久三手烟以及引发环境污染与安全隐忧这“三重暴击”的形式，全方位威胁着我们的健康与生活环境。

动态二手烟：游烟者行进中吸烟，烟雾随气流扩散形成污染团。研究显示，常速步行吸烟时，烟雾影响半径达10米以上，污染范围和持续时间远超静态吸烟。儿童、孕妇等敏感人群被动吸入后，短期易引发咽喉刺激、咳嗽头晕，长期则增加肺癌、心血管疾病等患病风险。

持久三手烟：三手烟是烟雾残留物附着在衣物、物体表面，与环境化合物反应生成的新有毒物质（如亚硝胺）。游烟者穿梭于各类场所，将残留物传播至公共座椅、儿童游乐设施等表面，通过皮肤接触、粉尘吸入等途径危害人体，对婴幼儿影响尤甚，可能诱发哮喘、过敏及神经系统发育问题。

环境污染与安全隐忧：游烟会导致局部PM2.5浓度骤升，随意丢弃的烟蒂还会渗出铅、砷等重金属，污染土壤和水体。更值得警惕的是，吸烟引发的安全事故频发，据国家消防救援局统计，2025年1-10月全国吸烟引发火灾12万起，占火灾总数16.6%，造成34人死亡，此类火灾多由乱扔烟头导致。

尤其要注意的是节假日期间，“游烟”问题愈发突出，主要源于四大特征：一是人流密集，车站、景区、庙会等人流扎堆，扩大污染影响范围；二是社交频繁，户外聚会、排队等候时吸烟行为增多，增加暴露机会；三是跨代接触密切，儿童、老人与吸烟亲友同处户外，三手烟易被带入家庭；四是风险意识松懈，节日氛围下公众控烟警惕性降低。

守护健康实用指南

新春至，烟火气里本应满是团圆与欢畅，可烟草烟雾却如隐匿的

“健康刺客”，悄无声息地威胁着您和家人的身体。

一是主动戒烟，助力家人控烟。节日期间要主动拒烟，摒弃敬烟、劝烟陋习。可通过科学方法减少吸烟或戒烟，逐渐减少每日吸烟量，烟瘾来时嚼无糖口香糖、吃水果转移注意力，清理家中烟草并避开高危场合，在医生指导下进行药物辅助，公开计划寻求监督，培养运动等健康习惯巩固意识。

二是提升防护意识，主动规避风险。尽量避开烟味浓郁的场所，遇到吸烟者主动远离，减少二手烟暴露。外出时优先选择上风向或通风良好的位置，与吸烟者保持10~12米距离（约15步），可显著降低烟雾吸入风险。

三是做好重点人群防护。为婴幼儿配备适配的推车防护设备，室外优先选用防污染婴儿车罩。儿童、老人、孕妇等敏感人群，在出行高峰时段需佩戴医用外科口罩或KN95、N95等防护口罩，确保规范佩戴，严密防护。

减少吸烟无需一蹴而就，即便暂时减少吸烟量，也能为健康带来积极影响。若有戒烟意愿，可通过挂号戒烟门诊、咨询呼吸内科医生或拨打疾控中心戒烟热线获取专业支持。让我们共同倡导“无烟佳节”，驱散“隐形烟雾”，守护家人健康，共度平安祥和的新春！🌟