

# “吸烟车厢”走了，全面室内禁烟还有多远？



观点  
提要

铁路部门等公共服务部门，不仅承担着服务群众的重要职责，还承担着引领社会新风尚的重要使命，因此要及时履行企业社会责任，加强监督管理，实现室内公共场所全面禁烟。

□ 李国炜

全国首例“无烟列车”公益诉讼调解结案。6月9日，中国生物多样性保护与绿色发展基金会拿到了法院的民事调解书，“按照调解协议，铁路北京局、铁路兰州局、铁路总公司三被告在涉案列车上的吸烟区及吸烟装置将全面取消。”铁路公司将取消相关K字头、Y字头列车内的吸烟区，对烟灰盒进行遮挡、封堵、改造等。

这不仅意味着火车吸烟车厢的退出，也意味着，公共场所

特别是公共交通工具内的空气污染被纳入环境公益诉讼的范围。

《“健康中国2030”规划纲要》明确要求：“推进公共场所禁烟工作，逐步实现室内公共场所全面禁烟。”室内公共场所全面禁烟，是大势所趋。

要看到，这次公益诉讼针对的还是“绿皮车”的吸烟区域和吸烟车厢，还是指向存量问题，事实上，现在动车、高铁已经全面禁烟。但是，还是要看到，一些旧有的技术规范没有

跟上全面控烟的步伐。举例来说，1996年版的《公共交通工具卫生标准(GB9673-1996)》虽然规定“车厢和客舱内禁止吸烟，应有禁烟的明显标志和管理制度”，但同时留下了“后门”，规定“宜在通风处设置吸烟区”。

此外，以所谓“文明吸烟”之名设立的吸烟车厢、吸烟室，也应寿终正寝了。

卫生组织指出，二手烟无法只停留在指定的吸烟室内，会被流动空气带到室内各个

角落，威胁着同一屋檐下每个人的健康，二手烟暴露没有安全水平可言。香港科技大学关于吸烟室的技术可行性研究结果表明，任何的工程技术，例如排风、换气和指定吸烟区都不能避免接触烟草烟雾，有效保护公众健康；样本测试显示，无烟餐厅PM2.5浓度为62.2μg/m<sup>3</sup>，部分禁烟餐厅为130.8μg/m<sup>3</sup>，室内部分禁烟的餐馆PM2.5浓度会显著高于室内完全禁烟餐馆的PM2.5浓度。

世界卫生组织指出，建立

吸烟区和吸烟室已逐步成为烟草企业另一个促销和营销新战场。

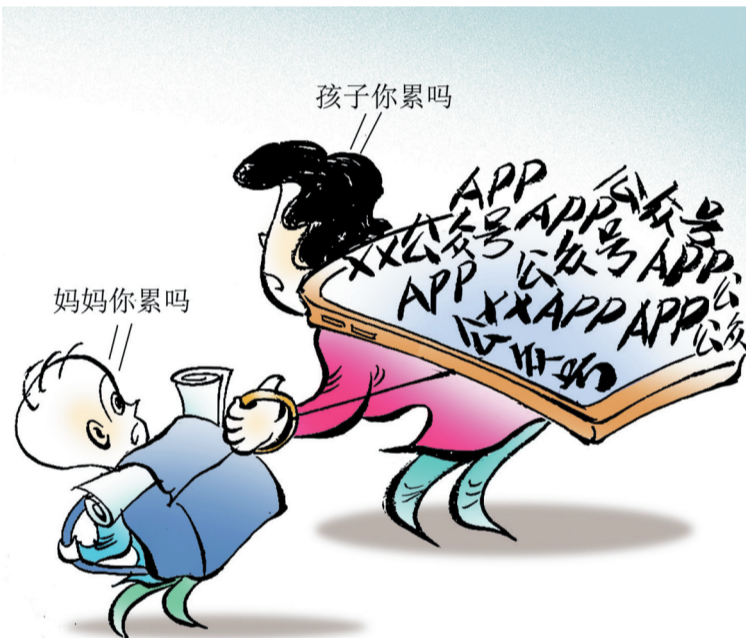
铁路部门等公共服务部门，不仅承担着服务群众的重要职责，还承担着引领社会新风尚的重要使命，因此要及时履行企业社会责任，加强监督管理，实现室内公共场所全面禁烟。另一方面，政府职能部门要加强清理不合时宜的各类规范，加快建立与“室内公共场所全面禁烟”相匹配的法律法规。

大众报业集团十大名牌专栏  
诗评画议

绘画 陶小莫 配诗 郝玲

各类推广进校园，老师要求家长难，  
关注下载何其多，莫成教育新负担。

李女士的女儿就读于青岛某小学。从孩子入学起，李女士便时常收到关注公众号、下载APP的通知。“必须下载注册，有的后台能查询到注册人员信息，规定时间内没有下载关注，班主任会私信你。”一次下载注册成功接龙时，李女士私下向老师表达了不想下载的意愿，老师无奈地说，如果家长不下载就没法向领导交代。“即便像老师说的那样先下载注册后删除，我的个人信息也已经泄露。”面对学校的“软命令”，李女士很无奈。 据《工人日报》



## 打败“拖延症” 别靠“人生监督师”

□ 何勇海

考研，减肥……你会不会定了目标，却三天打鱼，两天晒网？来，到网店下一单——“人生监督师”，专治“拖延症”。据报道，浙江温州大学网络工程专业的大三学生余本钦，还有另一个身份——他从2018年开始自主创业，现在已是3个“监督师”的店主了，其主要业务就是监督“拖延症”。

其实，在电商平台，提供“监督服务”的店铺越来越多。绝大多数的“拖延症患者”对自己的“拖延症”感觉很恼火，甚至是焦虑不已，却一边焦虑，一边继续拖延甚至懒散。在这种情况下，一些“拖延症”学生和独居上班族就需要他人监管自己。从中看到商机的各类“监督师”，因此应运而生。

在此现实情况下，应该说，“人生监督师”将监督他人的“拖延症”做成一门生意，出发点是好的。“拖延症患者”不善于管理时间，自制自控力较差，这不仅容易耽误学业、工作、休息和身体锻炼，更是很难做好需要意志力维持的事情。“监督师”帮助他人打败“拖延症”，这是对他人“拯救”。

尽管如此，“拖延症患者”依靠他人拯救，也只能是不得已而为之的办法。“监督师”的监督，对“拖延症患者”只是一种约束力并不强的他律。严以律己才是立身之本、成事成才之要。自律的人，才能成大事、成大家。

所以，深陷“拖延症”泥潭的学生和上班族，要学会控制惰性、抵制不良欲望，学会规划时间，争取“今日事今日毕”。此外，还需有意识地消除互联网、个人交际和琐事的干扰，戒掉网瘾、手机控、熬夜等坏习惯，方能逐渐消除“拖延症”，而不是被“拖延症”拖垮人生。

期待每一个“拖延症患者”，都能主动卸掉“拖延”这个大包袱，积极活出自己的精彩。

## 过度放松不该是高考后的“标配”



观点  
提要

高考后适度“狂欢”无可厚非，尤其对压抑许久的考生来说，就更可以理解。然而，过度狂欢，对身心健康的危害很大。对高考后考生参加的活动加以引导或适度干预，显得很有必要。

□ 刘天放

今年的高考大幕已落下，高考大军迎来了考后长达三个月左右的放松阶段。除了随后重要的填报志愿，考生将彻底解放。熬过了漫长而紧张的备考阶段，经历了考前“撕书吼楼”的发泄，以及考试中承受的巨大压力，考生们高考后该干啥，就成了一个必须面对的现实问题。

根据以往经验，高考后的这段时间，“狂欢”被视为最常见的一个活动，甚至成了近年来来的一个“标配”。的确，高考结束的铃声一响，对于考生来说便意味着脱离了

苦海。孩子们一定会在高考过后尽情放松，以缓解高考压力。被彻底“解放”的他们每天睡大觉、打游戏、上网聊天，或与同学没完没了地聚会等。

高考后适度“狂欢”无可厚非，尤其对压抑许久的考生来说，就更可以理解。然而，过度狂欢，对身心健康的危害很大。每当高考结束后，总有专家建议，高考后考生身体都处在疲劳期，免疫力相对较低，娱乐切莫过度，对压力的宣泄要缓慢进行，以免劳累过度引发健康问题。

高考确实不易，几乎所

有考生都把高考后的“放松”理解成了“狂欢”。而实际上，放松与狂欢不是一回事。放松是必须，但狂欢肯定过度，弄不好还有可能浪费时间甚至损害健康，非但起不到放松的效果，还有可能影响今后的人生。因此，把高考后“狂欢”定位成“标配”很不妥，应该加以改正。

除了谨防无节制“狂欢”外，安全问题也必须引起足够重视。近年来高考结束后的一些消息令人悲叹。有整天无所事事虚度光阴的，有轻信对方长途跋涉会网友被骗的，也有出游发生溺水事故身亡的……所以，一定要

把安全问题牢记在心，休息要做到张弛有度，参加任何活动也都要量力而行，注意安全。

其实，摆在考生面前的“放松”选择有很多，如“充电”读闲书，丰富精神世界；如参加体育锻炼或帮家长做家务；或抽空参加社会实践，扩大自己的视野；或利用这段时间了解大学生活和学习特点等，总之，干啥都比狂欢强。

高考后的“标配”不该仅有无节制的休闲狂欢，对高考后考生参加的活动加以引导或适度干预，显得很有必要。