



电视剧《周末父母》由王为执导，刘恺威、王鸥、朱泳腾、赵悦童主演。该剧以“亲子相处”为主线，讲述了80后夫妻于致远与赵佳妮作为一对“周末父母”，为能够参与儿子的成长，努力奋斗，并且找到相爱相守真谛的故事。

在剧中，于致远和赵佳妮结

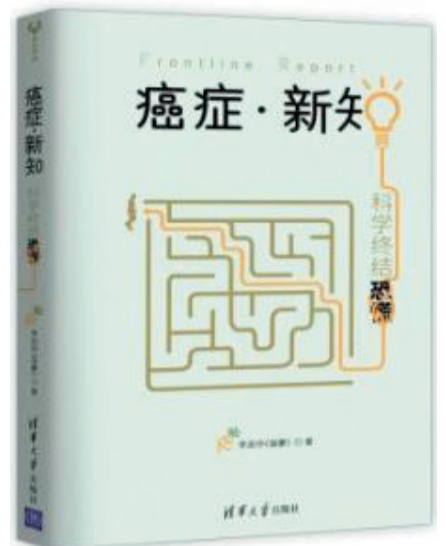
婚5年，3岁半的儿子于震轩周一至周五住在外婆家，夫妻二人只有双休日才把孩子接回家，享受短暂的亲子时光。一次偶然的机会，赵佳妮意识到“父母是有有效期的”，为了能够多参与儿子的成长，夫妻二人开始努力奋斗，争取早日结束“周末父母”的生活……

(东南卫视3月18日19:35播出)

独家连载

癌症·新知

作者：菠萝
出版社：
清华大学出版社



关于吸烟的5个“冷知识”

大家都知道吸烟有害健康，中国每年有200万人死于吸烟或吸入二手烟。在此，我给大家盘点5个很少人知道的“冷知识”。

全社会禁烟防癌的效果要25年后才能看到

美国“二战”期间就在讨论禁烟，直到20世纪60年代，吸烟人数才开始下降，但肺癌发病率并没有立刻下降，而是等到25年后，美国的肺癌患者数量才开始下降。

吸烟者数量和肺癌死亡者数量的曲线几乎一模一样，但有大约25年的滞后：吸烟增加，肺癌会在25年后相应增加，吸烟减少，肺癌也会在25年后相应减少。这个奇特的滞后主要是因为肺癌发生是个非常慢的过程，从癌前变异，到早期癌症，到晚期癌症，一般需要10年至20年。

由于中国吸烟人数世界排名第一，且还在上升，即使我们今天控烟成功，在未来25年至30年，肺癌患者人数也会持续增长。这是在还过去的债。戒烟对全社会的效果不能立竿见影，不代表我们就应该坐视不理。啥时候吸烟的人开始减少，啥时候咱们就能期待25年后世界美好。

戒烟值多少钱

科学统计证明，戒烟越早，效果越好。假设人从18岁开始吸烟，据估计：

25岁至34岁戒，平均多活10年；
35岁至44岁戒，平均多活9年；
45岁至54岁戒，平均多活6年；
55岁至64岁戒，平均多活4年。

我们爱说“生命是无价的”，其实从医疗的角度，生命完全是有价的。比如，目前最新抗癌药物价格都非常高，一个疗程费用轻松超过25万元，平均延长高质量生命2个月至10个月。按照平均6个月算，每年高质量生命价值超过50万元。

普通人25岁到34岁戒烟，多活10年，相当于挣了500万元。有几个人能挣这么多钱？

香烟至少含有78种明确致癌物质

最近，美国一项研究表明，只有8%的人能说出三种以上香烟里的有害物质。在中国应该好不到哪儿去。

事实上，香烟里有超过7000种化学物质，其中93种是明确有毒物质，78种是明确致癌物质。

还抽烟的同志就别瞎担心转基因食物是否有害你们的健康了，真的不重要。

尼古丁是香烟中主要的成瘾物，但不是主要致癌物。需要注意，尼古丁除了成瘾性，还会影响生殖和发育，可能对后代有影响。因此，戒烟永远是最佳选择。

吸烟的主要致死原因中，癌症只占1/3

癌症，尤其肺癌是香烟致死的主要原因，但仅占1/3，其余2/3主要被心血管疾病和肺部疾病“瓜分”。

心血管疾病是被无数年轻人忽略的。吸烟能导致脑卒中、急性心脏病、冠心病等心血管疾病。在中国，由于心血管疾病猝死的30岁至44岁青壮年中，46%的人与吸烟有关。大家是不是都听过年轻人猝死的不幸消息？除了生活方式不健康、遗传因素等原因，长期吸烟，包括被二手烟毒害，也是不可忽视的因素。

各种肺病也是香烟致死的主要因素之一，尤其是慢性阻塞性肺病，表现为呼吸短促、咳嗽和咳痰，随着时间的推移，越来越严重。全世界每年300万人死于慢性阻塞性肺病，其中120万人是由吸烟导致的。

不得肺癌，不代表你不会因香烟而死。

二手烟危害远超雾霾

雾霾有害毋庸置疑，但纯粹从杀伤力来说，雾霾与二手烟相比差远了。

在中国，二手烟每年导致10万人死亡，其中很多是儿童。大概70%的成年人每周都会暴露在二手烟环境中，包括办公室、公交地铁、餐饮娱乐场所等。公共场所全面禁烟势在必行。

由于小孩正在发育，二手烟对他们的影响远超成人，因而家长要避免带小孩到烟雾缭绕的地方，比如四川的麻将室。

上次做讲座的时候说到香烟的危害，有小朋友站起来提问：“叔叔，如果吸烟有害健康，为啥有医生和科学家还在吸烟呢？！”

“……”

带头戒烟吧，各位专家。

节目预告

3月17日(星期六)

央视一套	16:35 国民大生活(19~21)
12:35 幸福有配方(8~12)	19:30 突击再突击(16~18)
20:00 经典咏流传	北京卫视
央视二套	19:35 美好生活(31)
12:30 中国经济大讲堂	20:15 非凡匠心
16:17 爱生活——美味厨房	东方卫视
央视三套	10:40 中国新相亲精编
12:08 2018年元宵晚会	江苏卫视
19:30 星光大道	14:40 情感剧场
央视五套	19:32 利刃出击
16:00 2017/2018中国排球超级联赛女排冠亚军决赛第二场	浙江卫视
央视六套	19:30 台湾往事
10:42 漫漫北寻路(法国)	20:20 异口同声
14:08 霍比特人史矛革之战(上、下)(美国)	天津卫视
18:00 拆弹专家	19:30 养母的花样年华(7、8)
央视八套	湖南卫视
	19:30 老男孩(24)
	20:20 快乐大本营

3月18日(星期日)

央视一套	北京卫视
12:35 幸福有配方(13~16)	13:07 重案六组4(14~16)
20:00 欢乐中国人(第二季)	19:35 美好生活(32)
央视二套	东方卫视
10:07 魅力中国城	19:30 美好生活(31)
17:40 特别呈现——舌尖上的中国(一)	20:35 第四季欢乐喜剧人(10)
央视三套	江苏卫视
19:30 向幸福出发	19:32 利刃出击
央视五套	21:00 三个院子
15:25 2018年中国平安中超联赛第3轮(广州富力—上海上港)	浙江卫视
央视六套	19:30 台湾往事
13:19 他是龙(俄罗斯)	21:10 中国梦想秀
15:27 集结号	天津卫视
18:23 弥天之谎	19:30 养母的花样年华(9、10)
央视八套	湖南卫视
14:26 真心想让你幸福(1、2)	19:30 老男孩(25、26)
19:30 突击再突击(19、20)	22:00 凤囚凰
	东南卫视
	19:35 周末父母(1)

(以上内容来自网络,具体以当天播出的为准) (刘淑芬 整理)