



【专家观点】

关于戒烟的奇谈怪论,与尼古丁一样有害

很多烟民都知道抽烟对健康不好,但觉得反正身体是我的,又没影响别人;还有的烟龄已经有几十年,担心自己戒烟反而打破了原来的身体平衡而容易生病。针对这些老烟民拒绝戒烟的各种理由,专家强烈建议无论烟龄长短,随时戒烟都不晚!

误解 1:抽烟是我自己的事,又没影响别人
——二手烟、三手烟让家人都受伤

二手烟使肺癌发生危险增加 20% ~30%,不吸烟者和吸烟者在一起生活或者工作,每天闻到烟味一刻钟,时间达到一年以上的,危害等同吸烟。我国每年死于被动吸烟的人数超过 10 万,被动吸烟的女性 90%是在家庭中接触二手烟。

三手烟的概念是由美国的儿科专家率先提出的,是指烟草燃烧时释放出来的,依附在墙壁、衣服、地毯甚至吸烟者头发和皮肤上的尼古丁残余化学物质。因为三手烟是烟雾浓缩后的产物,有害成分浓度更高,且肉眼看不见,很难被清除掉,除了为人熟知的二手烟有害物质外,还有放射性极强的致癌物钋-210。

二手烟、三手烟对孕妇和儿童的健康危害更大,因此,无论家中有没有人都不要在室内抽烟。如果家中曾经有人在室内抽过烟,建议用负离子空气净化器来净化室内空气。

误解 2:雾霾多人人变“黑肺”,没必要戒烟
——如果你生活在雾霾多的地方,更有必要戒烟

雾霾中含有多种对人体有害的细颗粒、有毒物质,易发呼吸道疾病,对心脑血管疾病也有不良影响。烟草中的有害成分,直接作用于呼吸道,危害人类健康,诱发且加重

呼吸系统疾病。吸烟与雾霾对健康造成双重危害,所以如果你生活在雾霾多的地方,更有必要戒烟。治理雾霾需要漫长的时间,而戒烟您可以立马开始!

误解 3:烟龄过长则不宜戒烟,否则易生病
——戒断症状是暂时的,多数 3~4 周后消失

的确,不少烟龄比较长的烟民戒烟后出现各种不适,如咳嗽、痰多、失眠、烦躁等。这其实是尼古丁突然撤断后出现的反应,叫做“戒断综合征”,大部分人会误以为“容易生病”。尼古丁与其他成瘾物质如海洛因、可卡因等一样,在大脑中枢与尼古丁胆碱样受体结合,导致多巴胺释放的增加,进而带来平静和愉悦感,满足心理需要。吸烟者戒烟后,血液中尼古丁浓度降低,加上心理和行为习惯的原因,尝试戒烟者可能会出现种种戒断症状。但戒断症状是暂时的,是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态的自身调整的过程,在戒烟后的第一周最为严重,多数在 3~4 周后逐渐减弱至消失。

据国外研究,吸烟者患慢阻肺的比不吸烟者多 3~5 倍,而且吸烟量愈大、吸烟时间愈长、吸烟时烟草吸入气道愈深、开始吸烟的年龄愈早,患慢阻肺的危险性愈大。所以,任何时候开始戒烟都不晚,早戒烟一天,身体多受益一分。

乎乐趣多多。但烟酒共享用比单独喝酒或吸烟的毒害更大。因为酒精会溶解于烟焦油中,促使致癌物质转移到细胞膜内。最为严重的是,烟酒同时进行使肝脏代谢功能只能顾及清除酒精而很难顾及及其他,致使烟草的有毒物质在人体内停留数小时甚至几天,加大了烟草对身体的危害程度。

第四支烟:厕所的烟
厕所里氨的浓度比其他地方要高,氨的含量相对较低,而烟草在低氧状态下会产生更多的二氧化碳和一氧化碳,连同厕所里的有毒气体以及致病细菌等大量被吸入肺中,对人体危害极大。

一人吸烟 全家染祸

烟民之家请一起将烟拒于门外

【小贴士】

护肺、养肺实战手册

如果您因为长期抽烟肺功能已经开始下降,甚至您已经罹患慢阻肺,在漫漫夏日里如何才能做好护肺、养肺?专家教您一些简便易学的方法,现在就用起来吧!

调高你家的空调
夏季使用空调,许多家庭喜欢把温度调得很低。但如果您家中有肺功能不好的人,一定要注意把温度调高几度,一般控制在 26~27℃ 左右,室内外温差别超过 7℃。此外,经常开窗换气,确保室内外空气的流通。

按揉膻中
膻中穴位于两乳头之间,胸骨中线上,平第四肋间隙。经常按揉能起到活血通络、宽胸理气、止咳平喘的作用,每天点按约 50~100 次。另外,太渊、鱼际、合谷、孔最等穴位也有宣通肺络、降气平喘的功效,也可以经常按揉。每穴每天点按 50~100 次。

艾灸和天灸
在家中经常艾灸肺俞、脾俞、肾俞、定喘等穴位,能起到宣肺定喘、补肾纳气的作用。去医院做天灸也是不错的选择。中医讲究“冬病夏治”,慢阻肺一般在寒冷的冬季易于发作,夏季适当调理,事半功倍,能防止冬季发作。

呼吸操——缩唇呼吸

鼻子吸气,在内心默念“吸-吸-吸”,然后噘起嘴唇像是要吹熄蜡烛一样吐气,默念“吐-吐-吐-吐-吐-吐”,并照着节奏吐气。此方法使气道的内压增高,能防止气道的陷闭,使每次通气量上升,呼吸频率降低。肺功能不好的人练习一段时间后,会感觉呼吸更为轻松。

深呼吸+主动咳嗽
深呼吸可以吸入更多的新鲜空气,排出肺内残气及其他代谢产物,以供给脏器所需的氧气,改善脏器功能。

深呼吸的具体方法:吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,屏气几秒钟,再逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。反复进行吸气、呼气,每次 3~5 分钟,每日进行 2~3 次。

咳嗽是一种保护性反射动作,能清除呼吸道内异物或分泌物,主动咳嗽也是一种积极的保健动作,可使肺部清洁,增加机体免疫力,保护呼吸道不易受损伤。

咳嗽的具体方法:晨起、午休或临睡前,在空气清新处做深吸运动,深吸气时缓慢抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,再双臂下垂。如此反复 10~12 遍,尽量将呼吸道内的分泌物排出。

烟民养肺药膳

川贝芡实鹌鹑汤

食材:鹌鹑 1 只、猪腱肉 150 克、川贝 20 克、桂圆肉 20 克、芡实 50 克、生姜 3 片、精盐适量。

烹制:鹌鹑宰净,去肠杂、“飞水”,猪腱肉洗净切块。所有材料一起放进炖盅内,加冷开水 1500 毫升(约 6 碗量),隔水炖 2 小时,下入精盐调味。此可供 2~3 人用。

功效:滋润、化痰、镇咳,是长期吸烟者不错的药膳选择。

淮山燕窝乳鸽汤

食材:乳鸽 1 只、猪腱子肉 150 克、燕窝 50 克、淮山 50 克、陈皮 1/4 个、生姜 3 片、精盐适量。

烹制:猪腱肉、陈皮、淮山洗净。乳鸽宰净,去脏杂。燕窝水发后,挑出杂质。武火煮沸后,改文火煲 2 小时,下燕窝再煲 30 分钟,放入精盐调味。此量可供 3~4 人用。

功效:滋阴润燥、理气健脾、燥湿化痰,是“老烟枪”的养肺汤品。

潮州橄榄黑木耳炖猪腱

食材:猪腱肉 400 克、橄榄 10 个、黑木耳 25 克、精盐适量、生姜 3 片

烹制:各物分别洗净。黑木耳撕为小朵,猪腱肉切块。一起下炖盅,加冷开水 1250 毫升(约 5 碗量),隔水炖约 2 小时 30 分钟,放入精盐调味,此量可供 2~3 人量。

功效:利咽化痰、润肺益气,并能消烟酒之毒。尤适用于烟民或二手烟、三手烟长期吸入者调养之用。

(陈辉)

有“四支烟”,你必须立即戒

第一支烟:起床后的烟

早上还没起床先抽一支香烟,将一夜新陈代谢后血液中降下来的尼古丁浓度“弥补”上来,这对于那些“烟鬼”来说,精神确实可“为之一振”。他们往往不知道,经过了一晚上,房间里的空气没有流通,甚至是污浊,混杂着香烟的烟雾,又被重新吸进肺中;另外,空腹吸烟,烟雾刺激支气管分泌液体,久而久之就会引发慢性支气管炎。

第二支烟:饭后的烟

饭后,血液循环量增加,尼古丁迅速被吸收到血液中,使人处于兴奋状态,脑袋飘飘然,就如同“烟民”们描述的“神仙”一样的感觉。实际上,饭后一支烟,比平时吸十支的毒害还大。因为饭后人体热量大增,这时吸烟会使蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制,妨碍食物消化,影响营养吸收。同时,给胃及十二指肠造成直接损害,使胃肠功能紊乱,胆汁分泌增加,容易引起腹痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时,对香烟烟雾的吸收能力也增强,吸进的有害物质也增加。

第三支烟:酒后的烟

喝酒多了,点燃一支烟,细细品味,似

