

30年老“烟民”戒烟成功 写下4500字戒烟日记 戒烟达人告诉你： 为什么戒烟这么难？

□记者 孙美星 通讯员 赵冠菁

“香烟对人体的侵害是日积月累的，我们的大脑也被蒙蔽，以至一步步被拖向深渊……”最近，一篇长达4500字的戒烟日记在市第一医院戒烟群里火了，吸引不少正在戒烟的人前来取经。

日记的作者丘先生，有30年烟龄，曾几度尝试戒烟，几度失败。他说戒烟就像一场战争，需要做好充分的准备才能打胜仗。戒烟门诊专家则建议，靠自己干戒的戒烟成功率只有3%-5%，戒烟最好在医生帮助下进行。

一天一包烟，健康亮起红灯 30年老烟民下决心戒烟

戒烟日记的作者丘先生，今年40多岁，北仑人，烟龄有30年。“我每天早上起来，半小时之内一定要抽烟，否则什么事都做不好。”丘先生说，吸烟最厉害的时候，他每天大概要吸一包烟。

因为长期抽烟，丘先生有鼻炎、咽喉炎，经常咳嗽，他的每一口呼吸中都充满了烟味。每次要与重要人物会面，他都会主动先刷牙，但总也去不掉那浓重的烟味。

“今年初，有一阵子家里的事情多，我感觉自己越来越容易发怒和心烦。”丘先生说，他越心烦越想借助抽烟来缓解，越是提不起精神越不停地抽烟。直到有

一天他半夜醒来，胸口闷得不行，喘不过气来。丘先生意识到，这可能是对自己身体健康的警告。

丘先生的一氧化碳测量值是27.9PPM，正常人这个指标不超过5PPM，这说明他由于长期抽烟，身体相当于长期处于一氧化碳轻度慢性中毒的状态。他的肺功能检查显示出现了阻塞性通气功能障碍，说明吸烟已经对他的呼吸系统造成了影响。

实际上，几年来，丘先生自己也意识到吸烟不好，也尝试过主动戒烟，但往往都是半途而废。

“戒烟时间最长的一次，我

有两三个月都没抽烟。但那个时候是强忍着的，我看到别人抽烟，自己心里痒痒的。”丘先生说，每次戒烟失败之后重新吸烟，感觉瘾头比戒烟前又大了一些，让他自己也很痛苦。

丘先生下定决心一定要戒烟，他找到了戒烟门诊求助。在戒烟门诊，医生首先对他进行了系统的评估，发现他的烟草依赖（尼古丁依赖）属于中度，达到烟草依赖疾病的程度，需要靠药物来缓解尼古丁戒断的症状。

和香烟分手后 不再担心家人吸二手烟

丘先生和医生约定好戒烟日期，于是按照计划一步步开始戒烟。刚开始戒烟，丘先生不出意料地出现了精神力不集中、坐立不安等戒断症状，不过在药物的帮助下，这些身体上的反应几天后就得以缓解。

戒烟后第一周回访，丘先生没有抽烟；戒烟后第一个月，他依然没有破戒；戒烟后三个月，往往会有相当部分戒烟者复吸，所幸丘先生保持住了戒烟成果。

如今丘先生已经成功戒烟半年，他说自己感觉像新生，最高兴的是他的家人，因为不用再吸二手烟。他自己也感觉心情舒畅，不再容易生气和焦虑，有时候看到身边的人吸烟，还会主动去劝阻。

“长期吸烟其实是一种心理疾病，尽管我们不愿意承认这一点……”丘先生在自己的戒烟日记里，把自己成功戒烟的过程分为四步，最重要的一步是解决心

理问题。他总结自己之前之所以戒烟失败，是因为“心理瘾”没有戒掉。

丘先生在自己的戒烟日记中这样写道：“我已经成为一个快乐自由的非吸烟者。我的心得就是，抽烟就是世上最无聊的事情。觉得抽烟有男人味，或是社交需要等，其实都是给自己找借口。永远不要怀疑自己，决定戒烟是你这辈子最正确的决定。”

为什么戒烟这么难？靠自己干戒的成功率不到5%

为什么戒烟这么难？近日宁波市第一医院戒烟门诊通过半年多的调查，对163例就诊患者的戒烟情况做出了统计分析，结果显示烟瘾发作是戒烟最大的阻力，大部分人不知道药物可以辅助戒烟。实际上，靠自己干戒的成功率很低，只有3%-5%。

“这163位患者中只有一位

女性，以50岁左右的中年人居多，总戒烟率达到了33.4%。”宁波市第一医院预防保健科副科长余肖颢介绍，163位患者平均每天的吸烟量为23支，平均烟龄26年，69%的人尝试过至少2到3次戒烟，90%的患者未用任何辅助产品帮助戒烟，饭后吸烟者已成为习惯。

“烟草依赖分为轻、中、重度，依赖度越深，戒烟难度越大。”宁波市第一医院戒烟门诊曹超博士做过不少有关戒烟的研究，他介绍烟瘾是由香烟中的尼古丁所致，判断一位吸烟者烟瘾重不重，晨起多长时间要抽烟是一个重要指标，起床后越快抽烟其烟瘾越重。



严勇杰 绘

●●● 相关新闻

低毒烟、低焦油烟都是噱头 没有一种烟草是安全的

很多烟民知道吸烟有害，但又不容易戒掉，转而吸一些低焦油或者号称低毒的香烟。专家介绍，烟民不必心存侥幸，没有烟草是安全的。

“目前市场上有不少号称低尼古丁、低焦油的‘低毒’香烟，甚至有中草药、虫草之类的‘养生’烟草，这些都是商家为推销产品打的幌子。”宁波市第一医院戒烟门诊曹超博士介绍，低尼古丁的香烟虽然比正常香烟含量低，但为了弥补尼古丁摄入的不足，吸烟者会采取一种“补偿行为”，增加吸烟的数量，实际上对人体的伤害没有减少。

此外，焦油含量降低后，烟草原有香气受到影响，吸烟者同样会采取“补偿行为”，从而最终导致吸入更多的烟，造成更大的二手烟危害。

曹博士还介绍，中草药与烟草混合卷烟所释放的致癌物质和尼古丁，并不少于普通卷烟，添加中药只是骗人把戏，中药虽好，却减不了烟草的毒。国际国内多项报告表明，低焦油、低尼古丁、中草药香烟均不能减少烟草危害。因此世界卫生组织忠告：根本不存在安全的卷烟，戒烟是减少烟草危害的唯一途径。

新款老人鞋，走路就能“按摩”——免费申领

年纪大、腿脚差，赶紧换双老人鞋

人的脚上有26块骨头，18条肌腱，上百块肌肉，上了年纪，脚上的任何一块骨骸和肌肉都易出现老化的问题，造成走路疼，双脚酸，腿没劲，易摔倒等各种老人常见的现象，脚是第二个心脏，还聚集了人体33个穴位和60多个反射区，如果老年人能够穿上一双能按摩的鞋，通过在走路过程中不断按摩脚底，刺激穴位，可有强身健体。

中老年人穿鞋需要特别讲究，鞋子不仅需要具备舒适、轻便防滑等基本功能，更需要按摩功能，释放脚部压力，促进脚部循环，腿脚血液顺畅了，走路更有劲。

7大穴位46个接触点，走路就像做按摩

瑞年国际推出一款老年休闲按摩鞋，在专业老人鞋“五维一体”设计的基础上，创新研制出3D按摩鞋垫，将中医足底按摩理论和现在人体工学结合运用。鞋垫上，共设计46个按摩点，7个按摩环，在行走的同时，刺激穴位，对足底产生按摩。

老人穿鞋新标准， 休闲按摩，舒适轻便

1、保护鞋头：前桥鞋头25度，避免磕碰，前舱加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走起路来不绊脚；
2、魔术鞋腰：加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走起路来脚有力；

3、元宝鞋帮：元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚掌，不崴脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路脚跟不累脚；

4、鞋垫：通过7个穴位46个接触点，走路就像做按摩，游动自如颗粒结构，干爽除臭、吸湿排汗、减震还有弹力；

5、鞋底：鲑鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩得稳，不怕滑，走起路来不磨脚。

特别提醒：

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
- 3、所有申领人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
- 4、所有申领人员请携带本单办理报名；
- 5、前期参加过援助的、谢绝在领；

咨询热线：0574-27905176 13186883007

报名时间：2016年10月22日-25日（中午12点截止）

报名地点：江东区百丈东路787号包商大厦A1803抱团养老（宁波市公安局南临）

公交线路：3、9、11、15、27、516、505、639、901、912、111、180、117-1、108、117、131、135、135-1、160、354、357、291、356、513、753，朱雀社区，华侨城车站下