

戒烟体重会增加? 浅吸烟不入肺就没事? 浙大科研成果精确破解 身边常见六大戒烟托辞



自主戒烟 8 法则

浙江大学医学院控烟研究中心日前发布符合中国吸烟者文化心理的“戒烟劝导法”,这套简便易行的方法已编成教材,将进入全国 91 所大学的医学系,培养数以万计的戒烟劝导师。

托辞 1:我见到有些人吸烟很健康,但有些人不吸烟反而得病。

拆招:你看到的是个例,你说的那些“吸烟者”如果不吸烟会更健康,那些体弱的“不吸烟者”若是吸烟身体会更糟。

解读:

戒烟 1 年后,冠心病死亡的危险性大约可降低一半,且随戒烟时间的延长而持续降低。戒烟也可减少很多疾病的发病率及死亡率,包括脑中风、外周血管性疾病、慢性阻塞性肺疾病、肺炎以及胃和十二指肠溃疡。戒烟后发生肺癌的危险性稳步下降,10 年后,危险性约为继续吸烟的 30%-50%。戒烟也能减少其他与烟草相关的恶性肿瘤发生的危险性,包括喉癌、食道癌、胰腺癌以及膀胱癌。

托辞 2:人生在世,该享受时就享受。

拆招:吸烟给你带来的是暂时的表面上的享受,但长远的是痛苦。人不是纯粹为了健康而活着,但健康能让人活得更久。

解读:

烟草中含有 3000 多种对人体有害的化学物质,其中有 40 多种致癌物质。如果每天吸烟 20 支,持续吸 20 年,患肺癌的危险性比不吸烟者高 20 倍;小于 20 岁即开始吸烟者,死于肺癌的人数比不吸烟者高 28 倍;平均吸烟的人患肺癌的危险性是不吸烟者的 13 倍。

吸一支烟,平均夺去吸烟者 7 分钟生命。1950 年至 2000 年,在发达国家有约 6200 万人死于吸烟,其中约 5200 万人为男性,且大部分人死于中年(35 至 65 岁),他们平均少活了 20 年。

如果你的职业具有危险性,再加上吸烟,就更不得了。比如处理石棉的工人患肺癌比率比普通工人高 8 倍,而吸烟的石棉工人比普通工人高 70 倍。

托辞 3:吸烟可以提神。

拆招:吸烟提神更多的是一种错觉,实际上烟草对人的大脑和神经有害无益。为什么你会觉得烟草提神,因为当

你的心中燃起对烟草的渴望时,一根烟卷满足了你的欲望,在心理学上,当人的欲望被满足时,往往会心旷神怡。其实,分析烟草中的所有成分,没有证据表明哪种成分具有提神作用。

托辞 4:吸烟有利于社交。

拆招:吸烟所形成的社交圈,是个狭隘的圈子,这个圈子还会让你远离更多人群。

解读:

在中国,绝大多数女性不吸烟,她们中的相当部分还反感吸烟。研究者曾在杭州一家公司做过实验,在几位女性身旁点燃烟卷,立即招致厌恶,被要求“走开,走开”。

吸烟所形成的社交圈究竟是什么样子?或许一组数据能让你明白:在中国男性中,初中以下文化程度者有 63% 的人吸烟,而大专以上学历文化程度者吸烟率只有 44%,在女性中,小学文化程度者有 4.3% 的人吸烟,大专以上学历文化程度者吸烟率猛降到 0.6%。

托辞 5:戒烟后体重会增加。

拆招:这个说法有点科学道理,吸烟能让人的味觉变得麻木,戒烟后,味觉会逐渐恢复敏感,因而导致食欲增强。但也不尽然。

解读:

在西方戒烟者中,因戒烟变胖的人的确有,但在中国戒烟者中并不明显。原因有二,其一,中国的肥胖人群所占比例远远小于西方;其二,西方人的饮食结构多高脂肪、高蛋白,食欲的增加对体重的影响比中国人要大得多。

托辞 6:我的烟瘾重,戒不了了。

拆招:用科学来说,所有的烟瘾都可以戒,而且很多情况下容易做到。

解读:

尼古丁属于弱成瘾物,人体对它的依赖并不强,吸烟成瘾更多是人们习惯于吸烟这种动作。换句话说,你的身体并没有那么依赖烟草,只是你觉得没有了抽烟这

个动作,生活习惯被改变,人变得不自在,而改变人的生活习惯,靠毅力完全能做到。

科研调查表明,只要有强烈的戒烟动机,并学点戒烟小窍门,绝大多数人都能成功戒烟。当然,也有个别烟瘾较重,对尼古丁依赖强,戒烟后感觉身体不适,针对这些人,国内已有了成熟的应对之策,服用尼古丁替代药物能有效对付这一不适期,一个疗程约 2000 元。

托辞 7:我只有这么一点爱好,戒了就没有爱好了。

拆招:面对这样的无理托辞,回应只需一句坚决的话语“爱好不能用健康做代价”,牺牲健康的爱好都是生活误区。

托辞 8:我吸的是低焦油卷烟。我是浅吸烟,吸一口就吐出,不入肺。不会对健康构成很大危害,没有必要戒烟。

拆招:这是相当部分吸烟者脑中的大误区。对于吸烟成瘾者而言,抽的烟不是低焦油型,是浅吸还是深吸,完全不在介意范围,它对健康的危害丝毫不会减轻。

解读:

用吃饭来打比方吧,一个成年人的饭量大致固定,正餐没吃饱,他会想方设法找零食、点心。吸烟成瘾者也一样,只要有瘾,每天就必须摄入一定量的尼古丁,才能满足身体对尼古丁的需求。

低焦油型烟就像是喝稀饭,每一根烟的尼古丁含量少,但或许要多抽一倍的烟才能吃饱;浅吸烟就像是喝汤而不吃饭,吃饭你一碗就能饱,喝汤想喝饱,只能选择多喝几碗。

托辞 9:戒烟太费事。

拆招:世界上许多事情需要改变,人生一直处在改变中,通过改变自己和社会进步是一大乐事,积极改变不怕麻烦。可能你很爱自己的孩子吧,假如做某一种改变,能让自己的孩子变得有出息,这样的改变,你也怕麻烦吗?

1.下决心。吸烟是慢性行为,经过长期反复强化形成。戒烟离不开决心和毅力,选一个重要的日子开始,如结婚纪念日,孩子的生日等。事先把自己戒烟的消息传出去,别人也会体谅地不再向你敬烟。

2.定计划。烟瘾不重者当机立断,烟瘾重者逐次减量,但最长不要拖过一周。

3.找适合戒烟的环境。心理学上的可得性理论认为,当某种行为实施起来不方便时,该种行为的发生就会受到抑制。如果可以的话,你可以搬个办公桌,来到一群不吸烟的同事中间,让他们的厌恶来逼迫你戒烟;多出入地铁、图书馆、演艺厅、无烟餐厅等禁止吸烟的场合,为吸烟行为增添麻烦。

4.切断行为线索。一旦决定戒烟,当机立断地扔掉所有吸烟用具,不去容易吸烟的场所。

5.寻觅社会支持和帮助。中国人的行为方式以家庭为基础。家庭成员的支持和监督对戒烟成功至关重要。

6.反复告诉自己戒烟的好处,有意识寻找和感知戒烟带来的好处,比如,不多久你发现喉咙不痒了,痰少了,花销少了,省下一笔钱,用这笔钱买喜欢的衣服,去一直想去的旅行目的地。

7.用一些行为替代抽烟。刚戒烟时,特别第一周会很不自在,要有意识地建立新的行为习惯。若感到无事可做,可以出去散步;感到手里“空空”,可以拿个“圆珠笔”;感到口中“空空”,可以吃些水果。

8.千方百计避免复吸。切记,在戒烟过程中的任何一支烟都可能使努力前功尽弃。戒烟就算失败也不要丧失信心,重新再来,直到胜利!

宣布戒烟后,或许还有,面对很多诱使自己拿起烟卷的社会场合或是心境,可以参照如下应对策略。

社交情境:借口身体不适,远离吸烟者,用茶招待来客。

压力:以娱乐或运动的方式减压。

饭后:出去散步,干其他有兴趣的事以分散自己的注意力。

饮酒:避免去饮酒场所,以茶或饮料代酒。

独处:不要让自己闲下来,闲下来时与他人一起。

新昌县“慈善周”爱心捐款第一批公布名单

自 11 月 15 日举行“慈善周”爱心捐款活动仪式以来,县级机关各部门、乡镇(街道)和社会各界爱心人士积极参与爱心捐款。截止 11 月 30 日下午 5 点,县慈善总会共收到捐款 539766 元,现将捐款情况公布如下:

单位、个人	金额	烟草公司	4560	党校	1800	工商局	17900	药监局	5700	卫生监督所	1130
县委办	6000	水务集团	9480	拔茅中学	1900	司法局	1580	卫生局	2800	大市镇中心小学	2400
人大办	6400	俞碧秋、鲍有铨	2000	住房公积金管理中心	1700	回山镇中心学校	5100	国税局	12900	大市聚镇西山完小	750
县政府办	9700	新昌县编委办	1000	妇联	600	交通运输局	2000	大市聚镇坑西小学	700	团县委	800
政协办	6300	羽林街道办事处	8300	供电局	43750	青年路小学	4350	县供销社	680	实验中学	6400
纪委	5700	档案局	1600	西山头完小	550	实验小学	4650	新昌幼儿园	1860	城市管理行政执法局	7630
组织部	3200	钦寸水库工程建设指挥部	7600	西坑完小	600	创办	1300	镜岭中学	2500	新民中学	1100
宣传部	2500	机关工委	1400	总工会	2000	实验幼儿园	1530	安山中心完小	300	经信局	2900
机关事务局	1900	规划局	3600	农业局	8300	机关幼儿园	3100	东茗乡中心学校	1750	新昌华数	3370
民政局	7200	双彩乡人民政府	2450	南岩小学	3600	统计局	2300	小将镇中心学校	5050	新昌县广播电视台总台	2100
陈燕初、吕雪珍	3000	教体局	6600	儒岙镇天姥中心完小	700	西郊中学	2500	巧英乡中心学校	1900	澄潭中学	13700
俞大明、邱跃凤	2000	信访局	2300	新林乡中心学校	3150	新林乡中心学校	2900	大市聚镇中心学校	300	鼓山中学	12200
老干部局	1400	房管局	6000	磕山小学	950	巧英乡人民政府	5200	大市聚镇中心幼儿园	450	环保局	2680
陆海国际物流服务有限公司	680	羽林街道卫生院	3250	上三溪小学	600	南明街道办事处	9600	水电局	5400	梅渚镇中心学校	2750
陆海物流有限公司	500	丁鸿丰	300	粮食局	1000	统战部	1600	新昌县拔茅职业中学	2850	新昌县疾控中心	3000
红十字会	500	吕雪婷	500	新闻信息传播中心	3200	旅游局	4100	新昌县知新中学	10700	新昌县汽车运输有限责任公司	1850
交通投资有限公司	1000	陈益球	300	镜屏中心完小	600	新林乡人民政府	5800	大市聚镇初级中学	2650	建筑业管理局	2300
新昌工业园区管委会	4300	赵雪芬	1000	肇圃中心完小	500	消防大队	436	儒岙中学	3950	澄潭镇中心学校	8000
道路运输管理所	3800	中农普党	1000	计生局	2300	大市聚镇人民政府	9750	行政服务中心	1500		
科技局	2500	中医院	36400	审计局	3200	城关中学	5800	新昌县七星中学	5500		
邵彦	2000	公路管理段	8600	城东小学	5050	双彩乡中心学校	3400	沙溪镇中心学校	3200		
科协	1050	财政局	18700	澄潭镇人民政府	6900	林业局	4900	儒岙镇报国中心完小	750		