



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
社区康复中心康复技师  
高杨阳

抽烟是现代社会上很常见的现象，无论你走到哪里，都能见到烟民甚至吸到二手烟。吸烟对健康有害已经是公认的，但广大烟民要想戒烟并不容易，今天我们请到首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心康复技师高高杨阳，为大家介绍几种帮助你更快戒烟的方法。



# 戒烟

## 5个“开挂”方法 拯救“屡战屡败”的你

□本报记者 陈曦

### 身体这5个地方“先戒先好”

#### 心脏先好

戒烟后，血液中的一氧化碳会消失，血液携氧能力提高。同时，由于不再摄入尼古丁，心率也会下降，血压下降。双重效应下，心脏负荷降低，各种如冠状动脉硬化、心绞痛、冠心病、动脉粥样硬化等疾病的风险都开始降低。

有调查显示，戒烟1年后，心脏疾病的风险就能够降低一半。戒烟15年，患病风险与正常人持平。

#### 大脑变好

戒烟后，血液循环系统得到加强，脑血管变得更加通畅，中风风险下降。同时，大脑摆脱了缺氧的尴尬状态，各种如头晕、精神萎靡、缺乏意志、智力衰退的现象统统消失，人变得精神抖擞，思路清晰。

#### 咽喉、口腔变好

烟气的高温会反复灼伤吸烟者的咽喉和口腔粘膜，更容易导致咽炎、喉癌、口腔癌的发生。戒烟后，咽喉会在短时间内得到修复，各种如咽喉肿痛、异物感、咳嗽、吐痰的症状也会缓解或消失。

#### 肺部变好

戒烟后，受损的肺部纤毛开始得到修复，从而开始清扫肺部黏液（毒素），肺部功能开始增强。只消戒烟3个月，各种肺部如咳嗽、胸闷、气短等症状就会消失。

据研究发现，戒烟3-9个月，肺部功能就会修复，肺部疾病风险也会降低。戒烟10-15年，肺癌风险与正常人持平。

#### 全身变好

戒烟后，血液循环功能变好，因此，力量会得到增强、皮肤会变得更好、精力会变得更加充沛。由于获得更多的养分滋润，骨骼也会变得更加健康。另外，男人性功能也将得到增强。

### 如何快速戒烟？

**方法一 清楚认识吸烟坏处**  
首先，吸烟会导致肺内积累焦油以及香烟之中的有害物质，肺泡不能对这些物质进行有效的清理，时间久了，这些物质会严重影响肺脏的功能，而被吸收入体内的香烟物质，对血管影响也是非常大的，容易导致高血压或者脑血管意外等情况。

因此长期吸烟无疑是对身体的两个很大的组织器官造成慢性损害，尽管短时间内不会有问题出现，但是时间久了，势必会导致一系列的征兆，甚至癌变。

#### 方法二 别为吸烟找借口

只有从主观上认同吸烟没有好处，才能在主动性上对戒烟有帮助，我们不能为抽烟找任何借口，即使是在工作以及交际上，也不能主动递烟或者接受别人的烟，不要因为一时的面子问题，而动摇了你戒烟的决心，这样才能让你的戒烟过程有坚实的信念支撑。

#### 方法三 别用吸烟打发时间

不少人抽烟纯粹是为了打发时间，一天之中，我们会有不少的休息时间，如果养成了休息的时间就要抽烟的习惯，那你是无论如何都戒不掉烟的，戒烟不讲求立竿见影，但是我们要慢慢地改变这种空闲时间抽烟的习惯。

#### 方法四 转移注意力

抽烟很大部分人为了释压，如果能够找到另外的事情转移，便能很好地替代抽烟。玩一种简单而且益智的游戏，不要太过，否则容易加大压力，另外还可以做一些手办，想抽烟的时候应该尽量让自己忙起来。

#### 方法五 替代疗法

为了快速戒烟，我们可以在烟瘾犯了的时候吃口香糖以及嚼无糖的糖果，让自己的嘴巴动起来。而对于老烟民来说，电子烟是比较好的替代品。

### 戒烟时多吃5种食物帮你“清肺”

#### 富含维生素C的食物

因为长期吸烟会消耗体内大量的维生素，会降低维生素的活性，当人体缺乏维生素C的时候，就应该多吃富含维生素C的蔬菜和水果。可以多吃橘子和柠檬以及柚子，还可以多吃樱桃和山楂以及番石榴等蔬菜水果，草莓、芥蓝、菜花、猕猴桃等都含有丰富的维生素C。

#### 富含维生素B<sub>2</sub>的食物

经常吸烟的男性应该多吃动物的肝脏和蛋黄，还应该多吃乳类食物和奶类食物，瘦肉和菠菜以及鳕鱼和香菇等食物都富含维生素B<sub>2</sub>，可以多吃这类食物。

#### 多喝水

香烟中含有一些化合物，会导致动脉内膜增厚，而且会引起胃酸分泌量显著减少，还会导致血糖增高。在平时可以多喝茶，茶叶含有儿茶素，可以有效地防止胆固醇在血管上的沉积，可以起到促进肠胃蠕动以及降低血糖的作用。经常吸烟的人应该多喝绿茶，可以减轻香烟的毒害作用，还可以起到利尿排毒的作用。

#### 碱性食物

碱性食物可以减少吸烟者对尼古丁的吸收，所以在平时可以多吃蔬菜和水果，还可以多吃大豆类的食物，这样能够降低人体对尼古丁的吸收。

同时这类碱性食物还会刺激胃液的分泌，能够增强肠胃的蠕动力，可以避免因为吸烟而引起的消化不良和腹胀等症状的出现。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

## 健康贴士

### 关灯玩手机易患多种眼疾

近日国家卫生研究院发表研究指出，每天久坐超过7小时者，罹患白内障的风险，较每天坐不到3小时者高两成。

#### 黑暗中电子屏幕更伤眼

手机、平板屏幕释出的热能伤眼，可能使白内障和老年性黄斑病变提早报到。

无论是手机、平板电脑、笔记本电脑、电子书，都属于电子产品，有屏幕，能发光。

平时在自然光线下，这种光还不会特别突出，如果在黑暗中，电子屏幕的背景灯光就会显得刺眼，而人眼对于屏幕光和黑暗环境，又会形成一个巨大的反差，长此以往可以导致近视眼、干眼症、慢性结膜炎等。

#### 手机族如何护眼？

##### 适当提供背景光

无论看电视还是电脑、手机，最好都将电子产品的亮度调

节到感觉较舒适的程度，并为自己提供一定的背景光，背景光源不能直对着眼睛照，也不能直接对着电子产品屏幕，否则会引起光的反射。

##### 保持距离，控制时间

一般来说，看书或手机时，33至40厘米是比较合适的阅读距离；使用电脑时眼睛距离屏幕60厘米比较合适，看电视时则最好距离3米以上。最好使用电子产品45分钟（最多不超过1小时）就停下来，让眼睛休息10至15分钟，可以看看5米外的远方，也可以闭目养神。

##### 多吃抗氧化的维生素

维生素C和维生素E可排除人体内不正常堆积的氧化物，避免组织破坏。如果人体缺乏这些维生素，眼睛会出现早发性白内障。可多摄取深绿色的蔬菜及各种水果，以补充维生素C，另外，可以通过植物种子，如花生、核桃、松果等，获得足够的维生素E。

(新华)



## 丰台工商积极探索 电动车销售领域治理新模式

如今，电动车已成为大城市百姓出行方式的重要组成部分，为许多百姓日常出行带来了不少的便利，但与此同时，电动车销售领域存在的无证经营、私自改装、贴牌经营等违法行为，为消费者日常使用电动车埋下严重的安全隐患。为加强违规电动车经营主体监管，净化电动车市场秩序，推进首都治理现代化精细化，满足人民日益增长的美好生活需要。

2018年5月25日，丰台工商分局稽查大队执法科协同分局商品科共同与北京市自行车电动车行业协会进行了“探索电动车专项治理新模式”座谈会。

分局稽查大队执法科、商品科就创新电动自行车监管模式与北京市自行车电动车行业协会进行了交流。丰台工商分局参会干部首先讲述了电动车日常监管中的做法和实际困难，随后，行业代表则从专业角度分析了目前电动车的市场占有、行业标准、法律法规等方面情况。通过座谈，双方认为，在电动车监管工作中应充分发挥行业协会的作用，扩大宣传、规范经营，逐步提高经营者守法经营、消费者安全使用电动车的意识，在以后的工作中，双方按照工作实际，结合各自职责，力求通过以下三个方面，协力做好电动车监管：一是协同协作、资源共享，相互交流

各自掌握的主体信息，为监管和宣传提供数据支持；二是借势借力、创新手段，发挥行业协会工作优势，根据经营主体的特点，在已有宣传模式的基础上利用数字媒体技术，宣传相关法律法规、行业标准和安全生产常识；三是先行先试、总结经验，结合丰台辖区电动车经营主体特点，联合行业协会探索建立行业经营标准，先行试点，逐步规范电动车销售经营行为，形成长效机制，营造良好放心消费环境。

下一步，丰台工商分局将全面开展违规电动车销售领域专项治理工作，在整合各方资源力量的同时，通过严格市场准入、强化行政指导、加强日常监管、加大抽检和案件查处力度等一系列工作举措，切实消除辖区电动车安全隐患，保障人民群众生命和财产安全。

(孙冰 李红云)

