

两名曾经的“老烟民”谈戒烟感受 心里想明白了，戒烟并没那么痛苦

5月31日是“世界无烟日”，我们找了两名成功戒烟的“老烟民”分享他们的戒烟经历和感悟。

杨远和东峰的烟龄都在15年以上，抽得多的时候，一天能抽两包以上。当自己的身体出现异样或者目睹了身边人因抽烟而垮掉后，他们下定决心戒烟。当然，戒烟的过程并不是那么简单，两人都出现过十多次复吸，最夸张的时候，半个小时就失败了，白天把烟灭了扔进垃圾桶，晚上又偷偷捡出来，揉一揉继续抽。在他们看来，认清烟瘾的本质、下定戒烟的决心非常重要。下面是他们的自述。

记者 时培磊 荆新年

杨远（19年烟龄）：其实戒烟的痛苦大多来源于心理



杨远 受访者供图

我五六岁的时候就开始接触烟了，但那时候不叫吸烟，就是拿着烟去点鞭炮，或者大人偶尔让小孩抽一口。真正学会抽烟是在上高一的时候。我相信很多人都像我一样，是受身边人影响才吸烟的。那时候十五六岁，有一个比我大三岁的邻居教我。他让我先小口小口地抽，然后往肺里面吸，一口下去就闷倒了。

有的人可能抽了第一支烟后就放弃了，觉得太难受了，没啥意思。有的人可能也不是为了享受吸烟，而是觉得抽烟很酷、很帅，让人感觉成为一个大人，就像电影里那样，演员摆着很帅的抽烟姿势出场。

我当时就是这样，心里想这东西这么难抽，肯定不会上瘾。但是真正抽了一阵子之后，对于尼古丁的依赖就产生了。慢慢觉得它能带来享受，能够缓解压力，消除烦恼，帮助打发无聊，还有助于社交。

很多烟民会把吸烟的作用放大，把自己生活的吃喝拉撒喜怒哀乐和烟连接在一起。其实这些所谓吸烟的好处都是自欺欺人罢了，我们被尼古丁骗了。烟真的有这么神奇的作用吗？我觉得恰恰相反，烟瘾只会让我们难受，丧失了一些享受快乐和应对压力的能力。

当然，这些都是我后来想清楚的，当时并没有想到这些。随着烟龄增加，我抽烟的量也大了。2015年前后，最多的时候，我一天抽三包烟，基本就停不下来，烟不离手。经常一条烟两三天就没了，因为我除了自己抽，还要给别人让烟。

2016年，我35岁，抽得自己上气不接下气，感觉自己整天胸闷气短，一天到晚咳痰，个人形象也很差，健康状况很糟糕，当时就想如果再这么抽下去，是不是要英年早逝了。我身边的亲人就有这样的例子，我爷爷就是吸烟吸没的，我的大伯父也是，三伯父在2014年的时候得了肺癌，经过化疗才救了回来。父亲在抽了四十多年烟后把烟戒了，身体比以前好了很多。他们的经历或多或少在影响着我。

在真正戒烟之前，我陆续戒了十几次烟。刚开始是上大学时，那时候手头拮据没钱买烟了；工作之后因为谈恋爱和单位的影响，环境越来越不允许吸烟，身边的人不让我抽烟了。这期间我主动尝试过戒烟，但是发现每次戒个几天，复吸之后量还增加了，越抽越多。

刚开始在心理上没有解除对烟的依赖，总感觉戒烟以后干啥都没劲，看到别人吸烟，感觉自己以前也能抽，现在不能了，就会有牺牲感。烟瘾来了的时候，就感觉魂不守舍、心神不宁，无法集中精力，百爪挠心。

我真正戒烟成功是因为对烟有了一个彻底的认知。最后一次戒烟，是因为读了一些书，以及有了十几次戒烟的失败经历，开始逐渐认识到，以前自己认为的那些吸烟的好处都是一种错误的心理暗示，是成千上万次抽烟后的一种错觉。

染上烟瘾就像给自己穿上了一双小鞋，抽上烟只是让自己有了脱下小鞋的快感，相比于染上烟瘾前，它不是给你增加了舒适感，只是让你不再那么难受，但下次鞋会更紧。

我觉得戒烟的痛苦，绝大部分源于心理上的痛苦，身体上的痛苦只是占了很少一部分。心里想明白以后，戒烟反而没那么痛苦了。

东峰（15年烟龄）：很多人戒烟失败是因为动力不足



东峰 受访者供图

我是在网吧接触上的烟，以前算是“网瘾少年”，上网时跟别人学会的，逐渐对烟产生了依赖。工作之后，又应酬客户，烟瘾逐渐变大，一天能抽两包。

我父亲也曾经抽过很多年，他比我还要厉害，多的时候一天抽四包。2011年，他被查出早期肺癌。家里花了很多钱，他也切掉了将近半个肺。

这件事对我触动特别大。那时候我才20岁出头，看到父亲那样，意识到这烟必须得戒了。

在戒烟过程中，跟很多人一样，遇到过各种各样的障碍和挫折，也经历过自我怀疑和自我放弃。屡试屡败屡败屡试，前后戒了十来回。最夸张的时候，有一次我受女朋友的刺激，脑子一热，信心满满说一定要把烟戒了，然后把烟丢到了垃圾桶，过了一会就忍不了了，偷偷把烟从垃圾桶捡了回来。

刚开始，戒烟失败让自尊心很受打击。年轻人本来就有些迷茫，这个时候失败会让人更迷茫，甚至自己看不起自己。后来，我就跟它较上劲了，还是不服输嘛，就看了很多书，习惯养成、心理学、生物学的书我都看过，慢慢坚持了下来。

戒烟确实是一个错综复杂的过程，虽然网上有很多无痛苦的戒烟教程，但不是所有人都很容易就把烟戒掉的。

想要戒烟，首先自己得下定决心，这是前提。无论是出于对自己健康负责，还是出于对身边人的爱护，我们要找到让自己坚持下去的动力。比如有一个妈妈，发现孩子突然呼吸上开始出现问题，她才意识到二手烟和三手烟的伤害很严重，这个妈妈毅然然就把烟戒了。这个过程中，她不断激发自己的决心，为了孩子的身体，给孩子做表率等等，她最终戒了烟，也学到了很多。

其实很多烟民不是因为意志力不强，而是动力不足而失败。

另外，要做好足够的准备。对于戒烟，我们要在战略上藐视它，在战术上重视它。就像你去考驾照，不可能在学校都没练过车就考过去吧。戒烟过程中可能会遇到哪些问题，阻碍我戒烟的因素可能有哪些，遇到这些情况的时候，我应该怎么办，心里都应该有个准备。

戒烟虽然痛苦，但是我们可以把戒烟的过程拆解，分成一个一个小目标去实现。我接触过很多戒烟的人，戒烟的第一周往往是物理上的痛苦，到了第二周心理上就开始受煎熬，很多人都会败在这个时候。我需要戒烟吗？吸烟真的不好吗？内心会做很多斗争。这个时候我们要加强决心，比如暗示自己正在养成一个好习惯，自己已经成为一个正常人了。

戒烟一个月的时候，很多人就开始松懈了，这个时候不妨找点兴趣爱好转移注意力，跑步、品茶、阅读、听音乐等等都可以。戒烟半年的时候，身边的人可以作为一个见证人去陪伴和肯定他的戒烟成果，做好预防，防止复吸。

当然，如果你失败了，也不要责备自己。当你已经开始戒烟的时候，你就已经在改变了，失败了就再来一次，不要觉得没救了。

郓城县表彰20名“新时代好少年”

5月22日，郓城县举办2022年度“新时代好少年”发布会，为20名新时代好少年颁发荣誉证书和奖杯。

发布会上对好少年们提出了期望，希望他们树立远大理想，热爱伟大祖国，锤炼品德修养，在日常生活中要讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序，爱护环境、文明出行，用一言一行、一举一动展现文明风采，影响身边的家长和同学，做好文明郓城的践行者和“带头人”。

“很荣幸获得本次‘新时代好少年’称号，我将以此为契机，继续努力，发扬奉献精神，努力成为一名有胆识、有作为、能创新的新时代好少年。”郓城县东城初级中学高子凡表示。

据悉，郓城县评选“新时代好少年”活动于2021年全面启动，今年的“新时代好少年”评选活动于2月份开始，历时3个多月，经过层层推荐、严格审核、集体评审、媒体公示，最终产生了20名新时代好少年。截至目前，全县已经推出菏泽市“新时代好少年”3人，郓城县“新时代好少年”43人，为广大青少年树立了身边的学习榜样。

“下一步，我们准备设计主题公益广告，运用多种载体、多种形式，在公共场所进行广泛宣传，讲好‘新时代好少年’励志、暖心的感人故事。同时通过志愿服务、劳动锻炼、各类比赛等社会实践活动，引导全县广大中小学生在具体实践中向先进典型学习、向身边榜样看齐，做文明有礼的新时代好少年。”郓城县委宣传部常务副部长张梦溪说。（孟照瑞 李密）

单县：“杠子”手艺“出圈”海外

单县谢集镇郝庙村是远近闻名的“杠子”村，家家户户生产木把手，因为产量大、质量高、价格便宜而备受推崇。村里年产“杠子”7000万根，占据全国25%的市场份额，产品更是远销到海外。

2021年，单县谢集镇郝庙村党支部牵头成立了合作社，50家企业和个体户自主加入合作社。经过合作社整合，整个产业的利润至少提升10%。去年8月，该村又开始建设现代化的木材加工产业园，占地60亩，总投资4000多万元，拥有173座生产车间。良好的产业环境吸引驻留在外的个体户纷纷回流，今年产业园共吸引22家个体户回迁。（王晓兰）

公告

济南顺舟网络科技有限公司(法定代表人梁爱国):

你单位不服济南市南部山区管理委员会作出的《行政处罚决定书》(济南山管市监检处字[2021]2号)向山东省人民政府提出行政复议,申请撤销该《行政处罚决定书》。2021年12月6日,山东省人民政府作出了《行政复议决定书》(鲁政复决字[2021]569号),维持了南部山区管理委员会作出的《行政处罚决定书》。

2021年12月7日、12月17日、12月27日,山东省人民政府行政复议办公室通过邮寄送达和转交方式均无法向你单位送达;2022年5月18日,山东省人民政府行政复议办公室工作人员向你单位进行直接送达,当日,又进行留置送达。

现对《行政复议决定书》(鲁政复决字[2021]569号)审理结果进行公告。(限您三十日内到济南市南部山区管理委员会领取《行政复议决定书》原件,逾期未领视为送达。)

特此公告
山东省人民政府行政复议办公室
2022年5月31日

荣成市发现6例新冠病毒无症状感染者

2022年5月31日中午，荣成市报告6例新冠病毒无症状感染者，系对荣成市金鑫水产有限公司从事远洋海产品作业加工重点人员落实常规“应检尽检”时发现。感染者现居住地均为荣成市王连街道，目前已转运至定点医院接受集中隔离医学观察。

发现感染病例后，荣成市委、市政府十分重视，立即采取各项疫情防控措施，相关流调溯源、隔离管控、核酸检测、基因测序等工作正在进行，密接、次密接、一般接触者已按规定予以管控。经专家分析，感染病例可能与境外输入相关联。综合研判，社会面传播风险较小，疫情总体可控。目前，生产生活秩序平稳有序。

另据威海市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室发布的消息，根据国务院联防联控机制有关规定，经综合评估研判，市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组研究决定，自2022年5月31日18时起，将荣成市金鑫水产有限公司(荣成市黄海北路888号)划定为中风险地区。

请广大市民朋友自觉遵守疫情防控相关规定，关注官方发布的权威信息，不信谣、不传谣，继续坚持科学佩戴口罩、勤洗

手、常通风、不聚集，保持安全社交距离，进入公共场所扫码登记、出示核酸检测阴性证明。

(综合)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:彭传刚 美编:马秀霞 组版:洛菁