

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



在世界无烟日来临之际,大篷车走进商东社区宣传控烟戒烟

# 告别“吞云吐雾”先从减量开始

“大家都知道吸烟有害健康,但现实中,很多人却在为如何戒烟而发愁。”25日,齐鲁晚报·漱玉平民大药房大篷车走进张店商东社区,为居民带来血压、微量元素、气血循环的免费检测。而为了迎接即将到来的世界无烟日,工作人员还向社区中的吸烟者介绍了一些戒烟方法。



漱玉大药房工作人员给小区居民查体。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 刘光斌 通讯员 刘雯雯

## “显得成熟”让不少年轻人吸上烟

很多老烟民吸烟的原因并不复杂,“20几岁的时候,看到别人吸烟,我也就随着他们吸,有点被动的感觉。”58岁的申诚义说,现在还有很多年轻人因为盲从而染上烟瘾。

“我吸烟还是在参加工作之后,那时长辈对晚辈让烟,看不抽,就不像男人,不给面子。几次下来,我也就跟着吸上了。”张文峰说,那时吸烟是成

年人的标志,也是一种社交需求,能让人很快融入集体。但他现在明白,吸烟并不会让年轻人显得更成熟,反而会为以后留下健康隐患。

“吸烟的危害有很多,现代社会在该方面的宣传也随处可见,比如影响生育、致癌、导致肺部疾病、诱发心血管疾病等。”漱玉大药房工作人员李长亮说。

## 老烟民相互监督来“减量”

今年52岁的肖光荣吸烟近30年,“以前每天一包半,现在每天要一包烟。”肖光荣说,近年来已经咳嗽地越来越厉害。而为了戒烟,妻子曾为他买瓜子、糖果,让他嘴里有味道闲不下来,但是收效甚微。

68岁的张文峰也是老烟民,“吸得最多的时候,曾经一天三盒,现在逼自己减量,也还是一天一盒。”几年前,张文峰决定戒烟,便与自己的朋友相

互约定,谁要是看到对方吸烟,就让对方请客。在相互监督下,两人的吸烟量都有所减少。

“2013年,国家卫生计生委曾发布过一些控烟健康教育核心信息。在中国,吸烟人数已经超过3亿,且约有7.4亿人受到二手烟的危害。每年因吸烟死亡的人数超过100万,吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。”据漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说。

## 戒烟误区不少,不妨看看医生

“知道吸烟危害的人很多,但真正能成功戒烟的却少有人在,原因可能与一些戒烟误区有关。”漱玉大药房工作人员翟雪介绍说。在烟民之间,广泛流传着戒烟凭个人毅力即可,戒烟导致反复,戒烟后身体变坏等传言。

“个人意志的确是戒烟过程中最重要的因素,但并非单靠毅力就可以。烟草依赖本身也是一种疾病,倘若意志不能持久,不如去看看医生。”翟雪

解释说,戒烟时会伴随睡眠障碍、心绪不宁等阶段症状,但一个月左右即可消失。而戒烟后的疾病则可能是之前吸烟的结果。

此外,还有人认为使用过滤嘴,或者吸好烟,便可减少烟草的危害。“这些香烟中尼古丁、焦油的含量确实低,但正因为低,吸烟者反而会增加吸烟频率和吸烟量。”翟雪认为,该想法可能成为吸烟者进一步吸烟的借口。



居民学习如何识别真假药材。 本报记者 王鸿哲 摄

### 特别提醒

## 戒烟过程中要注意加强锻炼

戒烟应当有一定的计划。“大部分都是仓促之中决定,然后仓促中进行,这最不利于坚持。”漱玉大药房工作人员唐小保介绍说,决定戒烟之前,应当多阅读戒烟指南等,以指导自身科学戒烟。

“这方面的资料,网络上有很多。比如中国疾病预防控制中心就曾为烟民制定了一些戒烟手册,并指出戒烟要从丢掉烟草产品和吸烟用具开始。”唐小保补充说,戒烟还需要得到家庭和朋友的支持与鼓励,并主动选择无烟环境。

此外在饮食方面,戒烟时也应做出适当调整。“经

常吸烟的人最好补充一下维生素C,有利于排毒。”翟雪介绍说,吸烟者维生素C的消耗量比常人高。戒烟过程需要毅力,更需要保养,多吃新鲜蔬菜和水果,补充由于吸烟引起的维生素C和抗氧化剂的损失和减少,有利于提高人体免疫力,预防疾病的发生。而某些高热量、油腻食物及咖啡因的饮料则需要杜绝,避免加重戒烟过程中可能出现的体重增加、失眠、心绪不宁等戒断症状。

“戒烟的过程也需要一些户外锻炼,在放松身心的同时,还可以提高身体素质。”翟雪补充说。

商东社区:

## 帮戒烟困难居民到医疗机构就诊

为促进社区居民身体健康,商东社区在控烟、戒烟宣传方面做了大量工作。“我们在居民楼比较集中的社区内设置了7到8个医疗卫生宣传栏,经常会在宣传栏里张贴控烟、戒烟宣传画及知识。去年创城的时候,我们还为社区内的500多家沿街商铺发放了控烟标示,并现场为他们张贴。若有丢失的,我们又给补上。”商东社区居委会主任、党总支书记刘长瑜介绍说,对于那些个人戒烟较难的居民,只要居民有需要向我们提出来,社区就可以介绍居民到卫生服务站及社区内的大医院里就诊。

在真假药辨别方面,“现在社区9000多口人里,有接近一半是中老年人,他们对健康的要求也很关注。下一步,我们希望能够再与大篷车合作,向更多居民做一些真假药辨别的讲座及活动。”刘长瑜说。

## 现场教授

## 辨别假药小窍门

自上次大篷车体检活动现场教授辨别假药之后,市民不断向活动组织方要求,多讲解假药辨别知识。“尤其是中药材,不懂行的人根本看出来,还是希望多普及一下这方面的常识比较有用。”小区内的王先生说,他的老伴长期患病在床,对于用药的真实性非常在意。

漱玉大药房工作人员现场向市民发放了“中药材真伪对比”宣传单。“有很多药材成色很好,但很可能是用硫磺熏过的。比如说天麻片,合格品应当是气微、味苦,而用硫磺熏过的却有着呛鼻的气味,味道酸涩。”漱玉平民工作人员唐小保说,用硫磺熏过的药材大多有口味酸涩、气味呛鼻的特征。

药材中经常出现掺假现象,“选购海马的时候,要看看海马的腹内是不是被注入了胶类、砂石。这种掺假的海马在强光下不透明,剖开后能看到掺杂物。选红花的时候,最好能放到水里搅拌一下,倘若水液比较浑浊,水液下面有很多白色沉淀物,那么就是掺假了。”唐小保说。

此外,对于很多平常备用的西药,唐小保也提醒市民,在选择前有所准备。“现在网络发达,到药品的官方网站上,就可以查到正品的真实包装。市民可货比三家之后,再做决定。”



漱玉平民大药房健康知识二维码。