



研究表明，早戒烟可以远离慢阻肺、心肌梗死、肺癌等28种疾病。世界卫生组织报告称，烟草每年使全球800多万人失去生命，其中约700万人死于吸烟导致的疾病，120万人死于二手烟暴露导致的疾病。

吸烟容易戒烟难。戒过烟的人都说难，烟真的戒不掉吗？专家表示，戒烟并非烟民认为的那么难，之所以觉得难，往往是因为他们中的大多数人没有找到科学戒烟的方法。

吸烟成瘾是一种慢性疾病 不管年纪多大 戒烟都有益处

本报记者 喻京英

凭毅力“干戒”难以成功

烟草中引发依赖性的主要物质是尼古丁，其药理学及行为学过程与其他成瘾性物质类似，如海洛因和可卡因等。北京朝阳医院戒烟门诊负责人梁立荣教授表示，当尼古丁被吸入体内时，会促使大脑释放让人身心愉悦的多巴胺，时间长了，就会形成烟草依赖，进而成瘾。

吸烟成瘾是一种慢性疾病，国际疾病分类(ICD-10)编码为F17.2，称为烟草依赖，表现之一为躯体依赖。

躯体依赖就是在停止吸烟或减少吸烟量后，

吸烟者会产生一系列不易忍受的戒断症状，包括对吸烟的渴求、焦虑、抑郁、不安、唾液腺分泌增加、注意力难以集中、睡眠障碍等，部分戒烟者还会出现体重增加。

梁立荣说：“一般情况下，戒断症状可在停止吸烟后数小时内开始出现，在戒烟最初14天内最为强烈，之后逐渐减轻、消失。大多数戒断症状持续约1个月左右，部分患者对吸烟的渴求可能会持续1年以上。”一项对长期戒断率的分析结果显示，未经任何戒烟治疗的尝试戒烟者6个月

的长期戒断率仅为3%—5%，最终能够戒断成功的人大多数都要有10—14次的尝试。

烟草成瘾性仅次于海洛因和可卡因，因此凭毅力“干戒”难以成功。目前国内外多部权威指南推荐的一线戒烟药物包括尼古丁替代疗法、盐酸安非他酮和伐尼克兰。其中，伐尼克兰因为具有既能减少吸烟需求，又能减轻戒断症状的双重疗效，所以戒烟成功率最高，一般一个疗程(12周)就能见效。

专家提醒，各年龄段戒烟均有益处，吸烟者与不吸烟者相比，平均寿命约减少10年，60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得约3、6、9或10年的预期寿命。尤其是准备爸们戒烟越早，孕育健康宝宝的几率就越高。

不吸烟也难以置身事外

烟草危害是当今世界上最严重的公共卫生问题之一。中国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟人群超过3亿，另有大量不吸烟人群遭受着二手烟的伤害，尤其是儿童。

《儿童呼吸健康科普白皮书》显示，14岁以下儿童发病率最高的是呼吸系统疾病，占比达51.87%。导致儿童呼吸系统疾病的室内环境问题主要有三，位居第一的是二手烟，占比38.30%。不难看出，二手烟已成为影响儿童呼吸健康的“头号杀手”。

有研究证实，烟草燃烧过程中许多化合物在二手烟中的释放率比一手烟还高，如一氧化碳，二手烟是一手烟的5倍，焦油和烟碱是3倍，氨是46倍，亚硝胺(强烈致癌物)是50倍。因此，二手烟的危害绝不亚于一手烟。

据中国控烟协会副会长廖文科介绍，烟草对青少年的危害，应该引起家长们的高度重视，尤其是二手烟。因疫情影响，很多学生在家上课，如果家长在家吸烟，对孩子健康伤害是非常大的。而且爸爸吸烟，对子女会产生负面的示范效

应，增加子女未来吸烟的概率。

著名控烟专家、新探健康研究中心副主任姜垣表示，父母任何一人吸烟，儿童患上呼吸道疾病、下呼吸道疾病和喘息性疾病的风险均高于父母不吸烟的儿童，且儿童患呼吸系统疾病的次数随吸入二手烟的增加而增加。

在名为“劝爸爸戒烟”征文征画活动中，很多学生的作品都表达了对爸爸戒烟的要求，例如“老爸戒烟我支招”“劝戒烟的N种方式”“戒烟36计”“戒烟后老爸更帅了”“爸爸加油”等作品。类似这种活动提高了家庭成员对烟草危害的认识，也让青少年更加了解科学的戒烟方法，了解吸烟有害健康的知识，树立控烟的意识，自觉远离烟草。

电子烟助戒烟无科学证据

吸烟有害健康的认识广为传播，加上近年来肺癌的高发，烟草受到越来越多的质疑，于是“催生”了另一种产品——电子烟。

电子烟是通过雾化等手段，将尼古丁等变成蒸汽，据说吸食不会伤肺。于是很多人纷纷放弃

传统卷烟，投入电子烟的“怀抱”，甚至成为了一种时尚潮流。据国家卫健委网站数据显示，我国15岁及以上人群使用电子烟的人数大约有1000万。

随着研究的深入，电子烟的危害渐渐浮出水

面，它并非商家宣称的毫无害处，还可以帮助戒烟。北京医院呼吸重症科副主任医师周为说，相关实验数据显示，电子烟烟雾中甲醛浓度比居室内空气最高浓度还要高出数十倍，乃至上百倍。烟雾中还检测出大量丙二醇和甘油，其在加热之后，可对呼吸道产生强烈的刺激作用。

专家分析说，电子烟有四大危害，在消费品行业早已不是秘密。一是大多数电子烟和普通烟草一样含有尼古丁，而尼古丁容易成瘾，且对胎儿发育有害，对20岁及以下的人的脑部发育带来损害。二是电子烟含有有害气溶胶。这种气溶胶里含有对人体有害的化学物质和重金属。三是电子烟的电池可能发生故障，有灼伤手部、脸部等风险。美国疾控中心指出，已有儿童和成年人吞食、吸入烟液，或皮肤、眼睛接触烟液而造成中毒。四是有些电子烟商家会推出多种不同口味的电子烟，比如水果味等，以吸引低龄烟民，而这也让更多青少年加入电子烟烟民的行列。

目前还没有充分科学证据说明电子烟可以帮助戒烟，世界卫生组织也不建议将电子烟作为辅助戒烟工具。要让自己和家人远离烟草伤害的方法，就是选择科学的方法戒烟，而非以电子烟替代。

专家强调，现在随着电子烟的流行，对青少年吸烟产生了新的诱惑，给控烟带来新的挑战。青少年处在生长发育阶段，身体比较稚嫩，对烟草伤害的抵抗力较差，青少年吸烟比成年人吸烟的危害更大。对此，要加以重视。

图为在“劝爸爸戒烟”征文征画活动中，学生们创作的作品。



养生杂谈

妈妈为什么不扔剩菜剩饭

熊建

记得小时候，母亲虽然上班，但每天要给我准备三顿饭。早餐好说，给我钱上学路上买套煎果子就可以了。中午和晚上也不复杂，主食无非是馒头，一般是炒两个菜，一荤一素。

她做饭一般都不会剩下，因为对我的饭量了如指掌。哪怕我放学后，吵嚷着饿，她也不会多做，因为知道我经常是“眼大肚子小”。

如果家里来客人，母亲多炒了菜，或者我胃口不好，剩了。那么下一顿，她准是给我炒新菜，自己把剩菜热热吃了。

每每劝母亲，剩菜不好吃，母亲说过去穷还吃不上剩菜呢；上网找依据，剩菜不卫生，母亲说热过之后就杀菌了；生活好了，没必要吃剩菜了，对此，她最常说的一句话是——扔粮食造孽。

有一次，父亲给母亲讲了一个故事加以“训诫”：说两个老太太，分别得了一箱苹果，一时吃不了就放着，结果出现了坏苹果。一个老太太发现一个坏苹果，就把坏的地方削掉，吃好的部分。另一个老太太发现一个月坏苹果就扔一个，光拣好苹果吃。就这样，一个老太太吃了一个月好苹果，一个老太太吃了一个月坏苹果。你说，谁更划算？

母亲当然听懂了，但一笑置之，却我行我素，继续奉行着她的“不扔剩菜主义”。

长大成了家，过上柴米油盐的日子后，发现做到母亲这一点并不容易。首先，得格外关注妻子和孩子——他们爱吃什么？他们的饭量如何？早晨吃多少？中午吃多少？晚上吃多少？什么时候不爱吃饭？什么时候胃口大开？

如果不介意，那做起来，自然要么多了，要么少了。做多少吃多少，是厨艺佳；吃多少做多少，叫“真懂你”。

其次，得对食物有敬畏感。作为一名“80后”，笔者没有饿肚子的记忆；没有务过农，体会不到“汗滴禾下土”的感觉。只是看到超市里的食物琳琅满目，只是看到餐厅里的饭菜花样繁多，于是，扔了剩菜不会心疼，内心缺乏自我约束，没有“造孽感”。

因此，在家做饭，要想不浪费，无非是要做到两个“爱”：一个是爱家人，另一个是爱劳动。途径都一致：主动亲近、用心接近。

对家人自然要多亲近。至于后者，经常看到媒体报道，有机构组织孩子们去体验农业劳动，下水田插秧，给牛羊喂料。这就是在培养孩子们的珍惜意识。了解了粮食种植过程，并贯注了体力精力，才会明白“粒粒皆辛苦”的道理，就不会轻易再扔剩饭了。

成语里的中医

安步当车

孙亚慧

战国时，齐宣王对一位名叫颜斶(chù)的隐士仰慕已久，召见他人宫。面对齐王的召唤，颜斶反过来招呼齐王走到自己身前，惹得齐王大为不悦。

颜斶便围绕“君王尊贵还是士人尊贵”阐述了自己的观点。齐王听罢豁然开朗，忙道歉并想拜他为先生。颜斶拒绝，留下了“晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵”的名句。

安步当车这个成语，原本是表达人生的淡泊志向，称赞安贫乐道的品质，如今人们往往将其字面意思拿出来，强调多走路的好处。

饭后百步走，活到九十九。走路、散步，简单动作背后藏着健康密码。在中医里，散步是很重要的养生之道。人体一半经络在足部聚集，脾经、肝经、肾经、胃经等重要经络都经过足部，许多重要穴位也在足底。这些经络穴位与五脏六腑、四肢百骸相连接，走路一定程度上能按摩足底穴位、疏通经络，增强免疫力。

无论是散步还是大步快走，都能起到健足的功效，锻炼心肺功能，舒缓压力，改善身体血液循环，长期坚持可以实现强身健体的目的。

如今的都市生活，大家多习惯以车代步，留给走路的时间越来越少。便利的交通条件极大延展了个人的活动半径，但也“侵占”了大量走路的机会，这也是不少人感慨自己“缺乏锻炼”的重要原因。想改善这种情况，最简单有效的办法就是“迈开腿”，多走点路。

除此之外，“安步当车”也是开给当代人的一剂“心药”——工作与生活节奏很快，压力难免引发困扰。淡然知足的精神状态，安步当车的悠闲心态，或许更容易帮我们寻到生活真谛。返璞归真，生活原来可以变得更简单。

最后要提醒的是，走路锻炼务必量力而行，不然很容易损伤膝盖，像一些不顾及身体可承受负荷、动辄“暴走”十几公里的做法并不可取。走路虽好，贵在适度，安步虽可当车，但却不能全然替代车的作用。哪怕再喜欢走路，该上车的时候，还是得上车啊。

科技部为「癌症早筛早诊」立专项

近日，国家科技部重点专项“高发恶性肿瘤早期早诊技术研发及应用研究项目”启动。在这一重点专项中，国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院以及不久前在美国上市的癌症诊断和药物研发公司泛生子均参与其中。泛生子的原研技术——Mutation Capsule将为项目提供关键技术支持。

中国医学科学院肿瘤医院教授刘骞表示，尽管肠镜、胃镜等检测手段能够有效地在早期筛查出癌症，但检查者在检查过程中所承受的痛苦，让不少人对此种检测手段望而却步。抽血检验肿瘤标志物的检测技术虽然正在逐步发展，但其灵敏度、准确性却仍有待提升。此次重点专项目标为重点突破恶性肿瘤筛查及早诊早治液体活检关键技术，构建高灵敏度、高特异度、高效经济的恶性肿瘤液体活检早诊技术体系，开发具有完全自主知识产权的筛查/早期诊断试剂盒。

据悉，该专项将针对肺癌在全国20省份、12万社区高危人群肺癌筛查的多中心前瞻性队列中验证其有效性；针对消化系统癌症，则依托城市、淮河流域10万人以上的癌症早诊早治项目队列验证其有效性。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷表示，该目标标志着早诊早治已变为国家科技部的重大研发方向，是国家战略的一部分，希望癌症筛查及早诊早治研究能更加深入、更加普及、更加实用，使癌症患者获益。

相关专家强调，关于肿瘤早期筛查的重要性，无论怎么强调都不过分。但现有体检中，缺乏精准、高质量的肿瘤筛查项目，往往只以单一生物标志物为靶标进行癌症早期诊断筛查，特异性及灵敏度普遍不达标，会为患者带来误导。此次启动的国家重点研发计划，希望能带来技术突破，改变现有技术下临床筛查的困境。

(邹众)

艾灸是怎么防病的

王红蕊

艾灸，又称灸疗或灸法，是用艾叶制成的艾条、艾柱产生的艾热刺激人体穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种中医治疗方法。

艾灸的原料是艾草，是一种菊科多年生草本药用植物，茎、叶都含有挥发性芳香油。它所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。中医学上以艾入药，有消肿活血、祛寒湿等功能。艾草长于山阳，是一种纯阳植物，加上点燃后火力的具有物理作用，中医认为艾灸是补充人体阳气最好的方法。

艾灸是用易燃的艾绒在体表经穴或患病部位进行烧灼、熏烤，借助药物温热的刺激，直接或间接地施以适当温热刺激，通过经络的传导起到温通气血、扶正祛邪作用而达到防病治病和养生。清代针灸学家吴亦鼎在《神灸经纶》中说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏

腑，取艾之辛香作炷，能通十二经、入三阴、理气血，以治百病效如反掌。”简要地说明了灸法治疗的特性和效果。

总结古今来的实践经验，艾灸的作用主要表现为以下几个方面。

其一，温经散寒。人体的正常生命活动有赖于气血的作用，气行则血行，气止则血止，血气在经脉中流行，完全是由于“气”的推送。各种原因，如“寒则气收，热则气疾”等，都可影响血气的流行，变生百病。艾灸正是应用其温热刺激，起到温经通痹的作用。通过灸热对经络穴位的温热性刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以艾灸可用于血寒运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病，效果甚为显著。

其二，行气通络。经络分布于人体各部，内联脏腑，外布体表肌肉、骨骼等组织。正常的机体，气血在经络中周流不息，循序运行，如果由于风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵

袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血，疏通经络，平衡机能的作用，临床上可用于疮疡疔肿、冻伤、癰疽、不孕症、扭挫伤等，尤以外科、伤科应用较多。

其三，扶阳固脱。人生赖阳气为根本，得其则人寿，失其所则夭，故阳病则阴盛，阴盛则为寒、为厥，或元气虚陷，脉微欲脱。凡大病危疾，阳气衰微，阴阳离决等症，用大炷重灸，能祛阴寒，回阳救脱。此为其他穴位刺激疗法所不及。

其四，升阳举陷。由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实，气虚下陷，出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等，灸治可以起到益气温阳，升阳举陷，安胎固经等作用，使机体功能恢复正常。如脱肛、阴挺、久泄等病，可用灸百会穴来提升阳气，以“推而上之”。

(作者系北京朝阳中医医院副主任医师)

杏林寻宝

中华传统医药漫谈