

## 健康关注

## 各地逐步推行控烟条例 公共场所拓展禁烟区域

## 烟民的日子越来越难过

喻京英 赵 弋



## 警惕吸烟“七宗罪”

吸烟的原因有很多种，比如好奇、交际需要、提神等。然而，随着吸烟的数量不断增加，会出现嗜烟的症状：由一天几支到一包、两包，一旦不吸烟就会打瞌睡、流眼泪，甚至心情郁闷、坐立不安等。

吸烟带来的危害数不胜数，下面就为大家介绍吸烟的“七宗罪”，列举那些不容忽视的戒烟理由——

## 第1 癌症

香烟烟雾中最有害的物质有3种：焦油、尼古丁及一氧化碳。它们是使许多吸烟者早死的祸首。据世界卫生组织调查，在工业发达国家中，肺部癌症者中吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%。

此外，吸烟与口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和宫颈癌等癌症的发生都有一定关系。“我们在分析癌症发病原因时，三成的癌症跟吸烟有关。”青岛市抗癌协会副理事长、市中心医疗集团教授马学真说。

## 第2 心脑血管疾病

吸烟是引起许多心、脑血管疾病的主要危险因素，这是由于烟雾中的尼古丁和一氧化碳会引起冠状动脉粥样硬化。

有统计资料表明，冠心病和高血压病患者中75%有吸烟史，与不吸烟者相比，吸烟者的冠心病发病率高3.5倍，病死率高6倍，心肌梗塞发病率高2—6倍。同时，烟毒还会伤害脑细胞，影响人的记忆力和思考判断力。

## 第3 失明

吸烟会诱发老年黄斑变性。老年黄斑变性是严重的眼病，会导致中心视觉丧失，致使阅读、开车等需要直视的活动不能正常进行，甚至会逐渐导致失明。

《英国医学杂志》发表的一项在12470名眼科病人中进行的试验研究结果表明，大于1/4的该病例引起的失明或视觉障碍，是由于现在或过去吸烟造成的。

## 第4 男女疾病

对于男性来说，烟草尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用，同时还可阻碍精子和卵子的结合，降低妇女受孕机会。

而女性吸烟危害更大。烟草更易影响生理，导致出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，患上乳腺癌的风险高出近30%，婴儿出现先天性疾病几率也会增大。

## 保健园

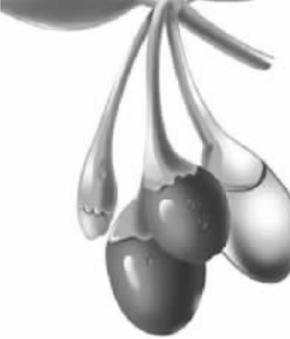
## 枸杞——

## 18种氨基酸含量第一

文 心

枸杞是我国举世闻名的名贵药材和滋补品，中医很早就有“枸杞养生”的说法。

中医学认为，枸杞性味甘平，归肝、肾两经，有滋补肝肾、益精明目、养血的功效。常吃枸杞能“坚筋骨、轻身不老、耐寒暑”。宁夏回族自治区银川市宁中县是中国枸杞的核心示范区，培育出了“宁夏红”、“早康”、“杞芽”、“杞皇”、“国杞天香”和“易捷”等十几个自主知名品牌，并以铁、锌、钙、镁、硒、锗等多种微量元素含量第一，人体必需的18种氨基酸含量第一，多糖含量第一而闻名。



现代医学研究证明：

● 枸杞多糖对人体有非常明显的免疫调节作用，能够增强抗体生成能力，启动免疫细胞，具有促进和调节免疫的双重功能。

● 枸杞还具有抗衰老的作用。研究表明，枸杞及其提取物可明显改善老年人的衰老症状和生化指标。枸杞还有维护正常细胞发育、促进衰老细胞向年轻化逆转的作用。服用枸杞多糖，对于易疲劳、睡眠不好、食欲不振、头昏目眩等症状有明显的改善。

● 枸杞子和它的叶根中含有丰富的甜茶碱，可促进消化液的分泌，改善消化功能，并能抑制脂肪在细胞内的沉积和促进肝细胞再生，有保护肝脏的功能，特别是有抗脂肪肝的作用。

● 枸杞子水提取液还能降低血压、降血糖、降低血清胆固醇以及扩张血管、阻止动脉粥样硬化的形成等。

● 枸杞还是一种具有强韧生命力和精力的植物，非常适合用来消除疲劳。它还能促进血液循环，促进造血功能，预防贫血。

提高到60%以上。国际经验表明，税收和价格杠杆是最有效的控烟措施，尤其对于未成年人和低收入者效果更为明显。中国烟草价格上涨10%，将降低烟草制品消费5%。想要吞吞吐吐的烟民过去觉得抽烟挺有派头，现在却有点灰溜溜的，不但吸烟需要找角落，日子也变得越来越难过。

## 城市控烟条例逐步施行

杭州2010年3月1日实施《杭州市公共场所控制吸烟条例》，规定医院、学校、博物馆等10类公共场所禁止吸烟，商场、超市、单位办公室



戒烟的最大困难是由尼古丁引起的烟瘾。一项调查表明，在普通烟民中，2/3的戒烟者在戒烟2天后重新吸烟；戒烟的一年复吸率高达97.5%。如何有效而成功地戒烟，不妨看看下面的戒烟新招。

## 边吸也能边祛瘾

吸烟的同时还能祛除烟瘾？今年初，中国科学院生物物理研究所研制出一种戒烟新方法，就是边吸烟、边祛瘾。

研究首先发现了抑制烟瘾的新物质——戒烟滤芯和茶氨酸，利用这两种物质制成“祛烟瘾减害滤嘴”。吸烟时使用这种过滤嘴，吸烟者仍能感受原来香烟的味道，但烟嘴首先过滤掉香烟中绝大部分的焦油。滤芯起进一步有效拦截重金属、烟碱等有害物质入肺的作用，茶氨酸则是绿茶中抑制尼古丁的成分，当它随烟雾进入人体，便会对尼古丁进行阻断，从根源上使烟瘾得到控制，让人不想再抽烟。

中国科学院的赵保路教授说：“戒烟滤芯还可以明显降低吸烟产生的有害物质自由基、苯并吡、亚硝胺等致癌物和一氧化碳，降低吸烟引起动物的急性毒性和慢性致癌性，使我们的身体不受香烟侵害。”

## 中医针灸有疗效

“戒烟者容易出现的戒断综合征，如失眠、焦虑、紧张、精神萎靡、肌肉无力、食欲下降、消化不良、便秘等症状。”上海第二军医大学长征医院修

等9类公共场所控制吸烟，违反条例的个人和单位将受到50元至2000元的处罚。条例实施后，吸烟者有明显下降。烟民人数从2010年前的28%降到了2012年的25%不到。

广州、天津、上海等城市也相继推出控制吸烟条例，公共场所控烟效果得到改善，烟民的文明素质也有所提高。天津市对公共场所禁烟支持率已由2009年的88.0%上升至2012年的95%，依法控烟初见成效。上海市的一项调查报告显示，公众对室内公共场所和工作场所全面无烟立法的赞成度达九成。

2012年底，中国控烟协会发布了《全国高等院校无烟环境创建评估暗访报告》，报告显示，北京高校控烟成绩大幅提高。中国控烟协会有关人士表示，北京地区高校控烟总体做得比较出色，是因为北京市出台了相关禁烟规定，这些都对北京高校控烟起到积极促进作用。

据了解，《青岛市控制吸烟条例》将于今年9月1日起正式实施，届时将会在相关公共场所、工作场所和公共交通工具内全面禁止吸烟，并将对重点场所开展重点监测，适时公开发布监测结果。有关专家强调，尽管如此，我国控烟形势仍然严峻。

## 有害成分种类多

大量流行病学研究证实，吸烟或二手烟是导致肺癌的重要因素。中国控烟协会副会长徐桂华说，烟草中含有7000多种化学成分，其中有有毒有害物质达250多种。除了人们常说的尼古丁和焦油外，还有大量其他致癌物，包括稠环芳香烃类、N-亚硝基胺类、芳香胺类等，这些致癌物被吸入人体后会引发基因突变，进而导致恶性肿瘤的发生。以尼古丁和焦油为例，前者使吸烟者成瘾，从而不断产生伤害；后者通过在人体内特别是肺内的沉积，渐成“超级杀手”。

尼古丁是一种剧毒物质，实验证明，抽一支香烟大约有0.05毫克的尼古丁随着烟雾吸入体内，而吸入的尼古丁只需7.5秒就可到达大脑。当尼

古丁进入人体后，会产生许多影响，如四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况突变，并促进血小板凝集，是造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心脑血管疾病的主要帮凶。

香烟中所含的直接致癌物中以焦油的含量最高。焦油是指吸烟者使用的烟嘴内积存的一层棕色油状物，含有多种致癌物和促癌物，并附着于吸烟者的气管、支气管和肺泡表面，从而产生物理、化学性刺激，损伤人体的呼吸功能。

## 控烟还需加大力度

据介绍，我国于2005年经全国人大常委会批准加入《烟草控制框架公约》，承诺在2011年1月9日前采取积极有效政策，在室内公共场所、室内工作场所防止公民接触烟草烟雾，并广泛禁止所有烟草广告、促销和赞助。但由于缺少国家层面的控烟立法，这个承诺并未兑现。长期以来，中央和地方都在为此做出努力。但执行力度相对较弱，控烟效果不理想。业界普遍认为，控烟还需加大力度并从以下几方面改进。

首先是烟草行业的快速发展阻碍了控烟进程。中国疾控中心原副主任杨功焕认为，烟草控制的主导权掌握在烟草业手中，而烟草行业又是暴利行业，由其在2000年以后，我国卷烟产量上升明显，这无疑使控烟的难度大大增加。

其次是尽快出台国家级法律法规。尽管有些城市已经出台了控烟条例，但由于执法力量欠缺、公众控烟意识淡薄等问题，控烟效果均不理想。

第三是个人因素。许多烟民深知吸烟有害健康，但就是管不住自己的烟瘾。烟草中的尼古丁有很强的成瘾性，一旦烟瘾来袭，烟民很容易就会忽略公共场合的禁烟标识和公德。

此外，有关人士强调，影视剧中的有关吸烟镜头也不容忽视，因为它对青少年有着很强的负面作用，青少年没有足够的识别能力，看到英雄人物、警察都抽烟，很容易误导青少年。

在控烟上，其他国家的经验值得借鉴。通过“禁”和“税”两种方法，制定公共场合禁烟法规和抬高烟草税，迫使烟民减少吸烟次数，从而优化公共场合的环境。

## 文明戒烟方法多

张 琦

清玉教授说，大部分戒烟者正是因为无法摆脱烟瘾而“重操旧业”。

广州中医药大学第一附属医院呼吸科主任张伟表示，中医通过贴耳穴、中药、针灸等多种方式，可以有效缓解戒断综合征，减轻戒烟过程的痛苦。

贴耳穴是最便利的一种方式，中医在耳穴的脾、胃、神门、口等穴位刺激点，用胶布将药物贴在2-3个相应穴位上进行刺激。中药治疗则主要以疏肝解郁、养心安神的药方为主，对戒断综合征有针对性的治疗。

针灸戒烟是一种操作简便、疗效确切、副作用少的绿色戒烟法，已经越来越受到人们的重视。现代医学证明，针灸后诱发体内产生大量的内源性阿片样物质，弥补了因内源性成瘾物质尼古丁供应中止所造成的阿片样物质缺乏的症状，从而达到戒烟的目的。

广州中医药大学第一附属医院针灸科主任庄子齐介绍说，针灸是通过刺激脑穴、迎香、合谷、足三里、甜味穴等穴位，每天针灸5次为一疗程，4个疗程可以有效戒烟。

## 国外戒烟有妙招

纵观世界，戒烟的方法多种多样，国内有中医疗法，国外科学家也想出许多奇巧的办法帮助吸烟者戒烟。

美国斯坦福大学的研究人员最近利用电脑技术，分别合成吸烟者在吸烟和戒烟状态下到72岁

时的图像。参与研究的Grogan教授说：“女性吸烟者和年轻吸烟者显然会更震惊，戒烟成功率可能会更高。”

瑞典一家公司生产出一种含尼古丁的胶母糖，所含尼古丁可以在20-30分钟内慢慢释放出来，以抵消烟瘾者体内对尼古丁的依赖而引起的强烈吸烟嗜欲。用这种糖给戒烟者服用4个月以后，70%的人成功戒烟。

日本青木商会生产的戒烟烟灰缸，当吸烟人放烟蒂按动按钮时，烟灰缸便发话了：“哼，又抽起烟来了。牙上都是烟油，真脏！你是打算早死吧。”音质令人讨厌，从而产生一种戒烟的作用。

国外科学家还研制了戒烟香水，戒烟者只要在自己的手帕或衣服上洒一些香水，便会对香烟的气味产生厌恶感，从而战胜香烟对人们的诱惑。



## 医说新语

## 多数患者不知道自己高血压

杨 彬

一份来自中国疾控中心的最新研究数据显示，目前我国成年人1/3患有高血压。最新版《中国高血压防治指南》表明，对比1991年和2002年全国调查数据，10年间高血压患者的知晓率由26.3%提高到了30.2%，治疗率由12.1%提高到24.7%，控制率由2.8%提高到6.1%。也就是说，约有70%的高血压患者不知道自己患有高血压。

国家卫计委医药卫生科技发展研究中心主任李青在近日举办的“中国高血压教育与管理计划”启动会上强调，要提高大众的高血压知晓率、治疗率和控制率，不再让高血压“高高在上”。

李青说，慢性病是目前最大的健康问题，高血压是最多的一种慢性病，患病率高、致死率高、致死率高，但知晓率低、治疗率低、控制率低，75%的高血压患者不治疗，94%的高血压患者虽然治疗了，但病情没有得到有效控制，防控形势依然严峻。

国外成功案例表明，教育和管理非常有效。加拿大1992年至2009年开展了17年“高血压教育计划”，使高血压控制率从13.2%提高到64.6%，提高近5倍，该项目目前仍在继续实施，并努力使其成为加拿大全民社会生活方式的一部分。

中国卫生部借鉴国内外成功经验，发起并主办“中国高血压教育与管理计划”，旨在提高大众高血压知晓率、治疗率和控制率。



据权威统计数  
据显示，我国眼部整形  
手术后形态不良或并发症的  
“返修率”达到了35.87%，而整  
形失败的人面对的不仅是经济损失  
和外表的缺陷，更多的是精神上的创  
伤。北京来美安眼整形修复医学研究  
院长王振军表示，运用眼部再修复技  
术，可早期的、及时的修复大量因为  
整形美容失败造成的不同程度的伤  
害，帮助患者恢复

## 健康互联网

## 眼部再修复

## 帮患者恢复自信

到正常的生活当中。

王振军说，眼部年轻化整形是因人而异，从同一手术切口甚至可以改善多种问题。近日，二十一世纪公益基金会眼部再修复专项基金成立，旨在针对上睑下垂存在的一系列问题提供帮助和救援，包括对眼部再修复治疗理念的更新，技术的推广培训等。