

3月1日起本市施行控烟新规 烟民尽早定下戒烟“小目标”

自今年3月1日起，按照控烟新规，上海公共场所控烟范围将扩大，所有室内公共场所将禁烟。广大烟民可以自由吸烟的空间进一步被压缩。在法律法规、健康宣教和戒烟门诊的大力支持下，相信会有越来越多的新老烟民加入到戒烟的队伍中来。如果说，面对治理雾霾，个体的努力稍显微薄，那么减少吸烟危害却是凭借一己之力完全可以实现的。

吸烟人数和女性烟民仍上升

目前全世界有超过10亿烟民，其中70%以上分布在发展中国家。预计截至2025年，全球吸烟人数将达到16亿，每年有约400万人死于由烟草制品引发的疾病。目前在中国每年因吸烟死亡的人数保守估计约100万，按照当前趋势发展下去，2030年之后，这个数字会飙升至300万左右。女性烟民的比例呈现进行性上升态势。

吸烟与吸霾，谁更毒

吸烟危害健康是二十世纪最不争的医学结论，在科学试验中，我们将“吸霾”与“吸烟”做比较，在三十多平方米的房间内吸上一支烟，PM2.5会飙升至700以上，相当于重度空气污染。由此可见，“吸烟胜却吸霾无数”，长期吸烟的危害远大于吸霾。“戴着口罩吸烟”更是本末倒置的无知行为。“吸霾致癌”尚需时间去验证真伪，但“吸烟致癌”却是无可辩驳的事实。一支烟致癌危险性相当于1~4mrad的放射线，每天吸30支纸烟，相当于120mrad的放射线剂量。需要强调的是，被动吸烟或者二手吸烟也是肺癌的病因之一，其风险增加20%~30%；戒烟后2~15年期间肺癌发生的危



险性进行性减少，此后的发病率相当于终身不吸烟者。

“戒烟难”的根源何在

在我们接触到的各类烟民中，几乎所有人都知道吸烟有害健康，但仅有不到1/3的吸烟者主观上有戒烟的诉求。克服“戒断”失败而复吸以及缺乏戒烟指导和支持，是主要的根源问题。有戒烟意愿，但缺少有效的戒烟指导，一些长期吸烟者往往不适合突然“戒断”，因为尼古丁依赖导致的戒断综合征会让戒烟过程变得异常难受，有一些戒烟者凭借强大的意志力，往往能够持续几个月的时间，但身体的不适反应却久久不能褪去，反而容易导致复吸的发生。复吸对身体的危害不可小觑，复吸的吸烟量远超过戒断前的水平。戒烟绝非只是戒烟者一个人的事情，家人、同事、朋友应该给予支持，而非冷嘲热讽；专业的戒烟医生应该留意戒烟者在戒烟过程中出现的生理和心理上的变化，及时予以答疑解惑；既往成功戒烟的伙伴们应发挥“现身说法”的作用，给予戒烟者更多的支持和鼓励。

烟到底应该怎么戒

首先做好思想准备，确认戒烟动机。建议

经戒烟门诊进行专业的个体化评估，确定适合的戒烟周期，并在实际戒烟过程中做合理的调整，基本的原则是在身体无不适状态的情况下，尽早戒断。

需要特别注意避免可能造成“肆意”吸烟的情况，比如与配偶、亲人争吵；工作、生活不顺心；交通拥挤；空虚无聊；外出会友等。

对于中-重度尼古丁依赖的烟民或既往“干戒”失败的烟民建议首选药物辅助戒烟，需要注意的是，用药周期因人而异，绝非千篇一律，而且戒烟药物尚未进入医保目录，尚需自费。

戒烟过程注重细节，关注自身吸烟行为，从减少非成瘾性吸烟开始；饮食辅助，推荐茶叶蛋、豆腐干、花生、燕麦、菠萝、苹果、胡萝卜、大豆等；适当运动转移注意力，也可以刺激人体产生更多的多巴胺，进而使人产生愉快感，拮抗戒断反应。

对于育龄期女性烟民而言，根据月经周期，选择月经来前的一周作为戒烟起始，成功率最高。在月经前几天，女性体内雌激素水平会降至最低，成功戒烟的几率就会直线上升。

周剑平（中国控烟协会全国理事、上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸内科主治医师、博士）



知“心”话

《中国诗词大会》决赛现场，选手们对答如流，淡定自若……令电视机前万千观众折服的不仅是他们深厚扎实的诗词功底，还有面对公众时展现的稳健镇定的心理素质。当今，人人都不能缺少社交活动。但有一些人却对社交或公众场合望而却步，概因他们受到社交恐惧的困扰。

社交恐惧又称为社交焦虑，是一种害怕与人交往或当众说话，担心在别人面前出丑或处于难堪的境况，因而尽力回避为特征的一种心理障碍。常见的类型包括“赤面恐惧、余光恐惧、表情恐惧、异性恐惧、口吃恐惧”。相当一部分“宅一族”是社交恐惧患者，他们通过禁锢自我的方式逃避社交。

其实，社交恐惧主要是一种害怕心理在作祟，担心自己在社交或公众场合的行为不当，怕别人用异样的眼光看自己，怕难为情，怕表现自我，怕出丑被人嘲笑，怕被人注意……由于，过于看重周围人如何看待、评价自己，越想表现得完美，越不知如何表现。其实，暴露于公众场合、与人交流、展露自我对于大部分人来说都是一种挑战，或多或少都会有紧张感，但大多能自我克服，不致引发过度的恐惧，影响社交。而社交恐惧者处于社交场合时，“怕”的心态导致紧张情绪蔓延，无法控制。在“我会紧张”的自我暗示下，姿态、表情的不自然，更加重了羞愧、紧张心理，遇到社交就想逃避。

社交恐惧的形成与家庭教育和成长环境密不可分。严厉、苛责的父母，容易养成孩子敏感、脆弱、自卑的心理，埋下社交恐惧的种子。儿童期胆小、内向、木讷、拒绝集体活动，都可能是社交困难的萌芽，如不加以正确引导，极易发展成社交恐惧症。

如何战胜或应对社交恐惧呢？首先，不排斥。学会多角度观察和分析现象，接纳、正视自己当前的问题。只有自己真正勇敢面对，才能击垮内心的障碍。

其次，不苛责。不对自己要求过高，允许自己在别人的眼中带有小缺点，人际交往中，勇敢自我展示，不盲目追求别人的认可。

最后，不回避。回避只会增加下次社交的压力。直面社交场景，积极主动逐步扩大社交范围，培养锻炼自己的社交能力。当然这是一个循序渐进的过程，当你已经做到“不恐惧、要坚持”的时候，离摆脱社交恐惧就不远了。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

克服社交恐惧 『淡定』的正确打开方式

生命智慧



懒惰人减岁 忙碌人增寿

现在有些人虽然十分希望自己健康长寿，但就是沾染了一个“懒”字。懒于起床，懒于锻炼身体，懒于做家务劳动，懒于参加社会活动，懒于动脑子，懒于学习，满足于整天坐在沙发上玩手机、看电视、打游戏，甚至一有空就躺在床上。事实上，一个人一旦沾上一个“懒”字，很多慢性病就会向他袭来，当然也就难以实现健康长寿了。据调查统计，在危害健康的众多因素中，懒惰已上升到第一位。懒惰已经和吸烟酗酒一样，成为人们长寿的克星。世界卫生组织在一份报告中指出：“全世界每年有数百万人死于懒惰的生活方式所引起的疾病。”

生活中，我们可以看到，健康长寿常常光顾的是那些勤快好动、热爱生活的老人。国外研究表明，长期参加体力劳动，可延缓衰老，使人的心脑血管衰退过程推迟10~20年，可延长寿命5~10年。而懒人在进入中年之后，要比经常运动的人在体格和机能状态上早老10年左右，懒惰让人少活10年。长寿的人都是辛勤劳动终身，运动和劳动使他们延年益寿、青春永驻。

世界名人富兰克林说过：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体。”生命活动是有规律进行的，起居有常、三餐适时、劳逸适度是身体健康的保证。毛颂赞 本版图片 TP

养生周记

避冷远湿防“倒春寒”

“雨水”节气预示着冬季干冷天气即将结束。初春阳气渐生，日趋暖和，但此时北方阴寒未尽，气温变化大，虽然“雨水”节气不像寒冬腊月那样冷冽，但由于人体皮肤腠理已相对疏松，对风寒之邪的抵抗力有所减弱，因而易感邪而致病。且此时天气变化不定，是全年寒潮最多的时节之一，忽冷忽热，乍暖还寒，所以近期的养生重点在于祛湿避湿，注意保暖，不过早减少衣物，以防“倒春寒”侵袭。

初春的降雨会引起气温骤然下降，这尤其对老年人和幼儿的健康威胁较大。温度骤降易使老年人的血压明显升高，从而诱发心脑血管疾病等。幼儿则容易因气温的改变而引发呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。

一般日平均气温在10℃以下就需要

“捂”，春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉，减少感冒几率。腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。“寒从脚底起”，足底神经末梢敏感丰富，只有足部保暖才能使身体真正地暖和起来。俗话说“燥寒冻肉，湿寒入骨”，由于春气涌动，偏热性体质的人从感觉上欲减外衣，殊不知体热外泄，湿寒交换于内而入骨，易损伤骨关节而致病。

“雨水”时节要避免湿冷。年老体弱者如果经常用冷水洗脸洗手，湿寒易侵入关节，又无充足的阳气驱寒于外，湿寒滞留于手指易致酸痛，重则变形。湿寒滞留于头则易致头痛，故洗头淋浴后要及时吹干头发和擦干身体。

彭欣（上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科副主任医师）

尼龙防水耐用、男女款、大容量、多隔层、颜色多

老年防水帆布挎包

60周岁以上老人特价15元一个



1、大容量多隔层，时尚更实用
2、尼龙防水材质，耐磨不褪色
3、可调节挎带，可单肩，可斜挎
4、不变形、不起球、可重复洗涤

为了扩大宣传力度，夫妻双方上门只需9.9元即可购买一个，仅限一个，必须先电话预约，后上门。

综合预约热线：
4008-278-968
4008-398-981

杨浦热线:021-65011665 虹口热线:021-61524615
静安热线:021-61524619 浦东热线:021-61524620
宝山热线:021-61524617 普陀热线:021-61314341
嘉定热线:021-61314534 徐汇热线:021-61314342
闵行热线:021-61314545 长宁热线:021-61314564