



珍爱生命

远离香烟

愿每一个烟蒂都能“回家”

“我是烟头，这就是我旅程的开始……”5月31日，以“烟头不落地 宁波更美丽”为主题的宣传视频将在宁波市区36个LED屏循环播放。5月24日-5月31日期间，海曙区法院巷地下通道两侧的宣传栏换成了“烟头不飞，文明相随”“别让烟头成为地球的疤痕”的公益画面，在通道两侧的人口处，也喷上了“烟头不落地，宁波更美丽”的图案。

5月30日下午，在中山路（东门口至西门口）一群身着橙色马甲的党员志愿者举着“小小烟头 大大污染”“拒绝车抛烟头”手牌出现在街头。在活动现场60余名志愿者许下“烟头不落地”的责任宣言。

“先生，这朵康乃馨和便携烟蒂袋送给您，在外找不到烟蒂箱时可以用这个来灭烟。您的一个小小善举可以让甬城更美丽。”志愿者对一位边抽烟边等红绿灯的市民说道。

在鼓楼附近上班的市民任先生说：“我本人是不抽烟的。但是我发现，这几年宁波在许多人流量大的地方都设置了烟蒂柱。这解决了吸烟者在路上吸烟没有地方灭烟和扔烟蒂的困扰。不过吸烟有害健康，还是希望吸烟者能戒烟，爱惜自己的身体健康。”

记者从市环卫部门了解到，目前我市在人流密集的菜市场周边、十字路口、商业大街、公园、广场、医院等地安装了烟蒂收集器，从2018年开始推行以来，据不完全统计目前我市已安装烟蒂收集器约8000个。

据了解，此次活动市、区两级环卫部门共出动环卫工人1万余人，志愿者1000余人，共清理8万余个烟蒂。市区两级环卫部门干部职工上街对乱扔烟蒂等不文明行为进行劝导，共向市民发放随身烟蒂袋3000余个。希望通过文明理念的宣传，能有更多的人加入到烟蒂不落地和拒绝车窗抛物的队伍中来。

宁波市市容环境卫生协会秘书长陈润蔚对记者说，随手丢烟蒂，尤其是在路口、高架等快速路丢烟蒂，是一个陋习，对于环卫工人而言甚至可能付出生命的代价。开展这次“烟头不落地 宁波更美丽”主题活动，旨在鼓励吸烟者将烟蒂投入垃圾箱或便携式烟灰袋，尊重环卫工人劳动成果，减少路面污染，提高城市干净度，提升城市文明水平。

记者 边城雨 通讯员 何开艳



活动现场。记者 杨辉 摄

每年的5月31日是世界无烟日。吸烟会给身体健康带来极大的危害，很多烟民都知道这一点，却始终戒不掉。

“再不戒真的要没命了！”

五旬男子因为脑梗终于决定戒烟

1 他的脑梗与吸烟习惯有关

不久前，50多岁的吕先生（化名）在家里突发脑梗，被送到宁波大学附属第一医院诊治，神经内科正规治疗后病情趋于稳定。“我平时饮食、作息习惯都很健康，怎么会发生脑梗呢？”对于自己的疾病，吕先生怎么也想不通，而在与医生深入沟通时，医生对他说出了一种可能性——他的脑梗与他吸烟的习惯有关。

原来，吕先生是拥有30多年烟龄的“老烟枪”，脑梗前每天都要吸1-2包烟，虽然在家人的劝告下他也表达过戒烟的想法，但始终停留在口头，从不付诸行动。而脑梗病情稳定后，他的烟瘾很快又犯了，直到医生告诉他吸烟与脑梗的关系后，他才意识到：“再不戒真的要没命了！”于是下定了戒烟的决心，在医生的推荐下来到宁波大学附属第一医院呼吸与危重症医学科陈众博的戒烟门诊，最终在科学方法的帮助下成功戒烟。

“口腔癌、口腔溃疡、牙龈炎、口臭、心梗、脑梗、慢性阻塞性肺病、肺癌、胃溃疡、食管炎、不孕不育、胎儿畸形等疾病都与吸烟有关。其中，脑梗、心梗最主要的致病因素之一就是吸烟，因为吸烟会导致血管损伤，让血管里面像生了铁锈一样，从而增加脑梗、心梗的风险。”

陈众博介绍，临床上发现，越早吸烟成瘾度越高，对身体的危害越大，以后戒烟的难度也越大。而除了一手烟外，二手烟、三手烟也会增加成人和儿童患上多种疾病的风险，它们的危害并不比一手烟低。因此，戒烟无论是对吸烟者本身还是对其身边人而言，都是刻不容缓的事情。

2 科学戒烟=改善习惯+做好药物治疗

陈众博表示，烟草中含有尼古丁，而尼古丁会刺激大脑分泌多巴胺，让人产生愉悦感，它是导致吸烟成瘾的主要物质。“说到底，烟瘾的形成就是因为多巴胺不够，要靠吸烟来刺激多巴胺的分泌。对于不吸烟的人群，他们不用吸烟也能正常分泌多巴胺，而吸烟人群在吸烟行为的影响下，会出现大脑越来越难以分泌多巴胺的情况，越难分泌多巴胺就越需要用吸烟来刺激，久而久之就形成了对烟草的依赖。”

那么，烟民要如何科学戒烟呢？陈众博认为应从改善各种习惯和做好药物治疗两方面着手。

一方面，要改善饮食、作息、运动等生活习惯。比如：饮食习惯上，要多吃水果，多吃水果有助于戒烟；作息习惯上，要规律作息，保证充足的睡眠，这样可以减少大脑的疲劳，从而减少其对吸烟的需求；运动习惯上，要持之以恒地进行适当运动，因为运动会刺激大脑分泌多巴胺，这样也就可以降低吸烟的欲望。

“对于戒烟人群而言，有一点需格外注意，那就是晚上尽量不要进行脑力活动，有些人喜欢在晚饭后打麻将、玩游戏，也有一些人因为工作量大需要熬夜工作，这些行为都是在在大脑该休息时强行让它‘加夜班’，容易导致多巴胺的‘入不敷出’，多巴胺不够了，就需要通过尼古丁来刺激大脑分泌，也就会增加吸烟的欲望。”

另一方面，要在医生的指导下恰当地用药。目前帮助戒烟的药物主要有三种：一种是尼古丁替代的药物，如尼古丁口香糖（戒烟糖）、尼古丁贴片等；一种是抗焦虑药物，这种药物主要针对存在心理性成瘾的患者，对单纯的生理性成瘾患者则不适用；还有一种是尼古丁受体的阻断剂加部分激动剂，这种药物是当前使用相对较多、效果相对较好的药物。

“在用药物来帮助戒烟的过程中，一定要遵医嘱用药，不要擅自用药，也不要擅自停药。有些人吃药吃着吃着，发现自己似乎不想吸烟了，就以为已经戒烟成功，于是马上把药停了，但当他停药后，马上又想吸烟了，这说明他其实还没戒烟成功。只有在停药长时间后也不想吸烟，才是真正的戒烟成功。”

3 警惕电子烟的危害

除了“以为不想吸烟了就是戒烟成功，于是擅自停药”这个误区外，戒烟过程中还有很多“坑”需要警惕。陈众博提醒想要戒烟的人群：

戒烟过程中，不要饮酒、喝咖啡、喝茶等。有些人在戒烟时会用酒精、咖啡因等来代替尼古丁刺激大脑，但这些易成瘾物质具有协同作用，彼此之间会相互影响，“狼狈为奸”，很可能会影响戒烟效果，甚至导致成瘾情况更加严重。

不要以为别人能干戒自己也一定能干戒。有研究表明，吸烟人群中只有3%-8%的人能够纯靠自己的意志力戒烟（千戒），而大部分人还是需要医生指导下通过改变生活方式和使用药物来戒烟。

不要因为戒烟可能产生体重增加、恶心、多梦、便秘、情绪不佳等副作用就拒绝戒烟，毕竟这些副作用往往只是暂时性的，而吸烟的危害却是长期的、致命的。

不要想着用电子烟来戒烟。其实电子烟里也有尼古丁，而且它的烟雾里都是很细的颗粒，甚至比普通香烟烟雾里的颗粒更细，颗粒越细就越不容易被呼吸道黏住，导致其甚至可以直达人体远端的肺泡，对人体带来更深的伤害。而且电子烟里的成分也不可控，很多电子烟都很难搞清楚里面到底有哪些成分。

此外，在成功戒烟后也不要放松警惕。在聚会等场合，有些已经戒烟的人也会抵不住别人的劝，产生“偶尔吸一两支也没事儿”的心理，就这样，一支、两支、三支……越吸越多，最终导致重新上瘾，前功尽弃。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞