

聚焦

吸烟：无声的“健康刺客”

本报记者 魏 豪

“恭喜你，肺部的阴影明显减少了！”近日，戒烟半年的李先生来到市中心医院进行复查，医生告诉他，肺部健康情况明显好转。

有研究表明，吸烟是引起肺癌的主要原因，80%—90%以上的肺癌是由于主动吸烟或被动吸烟所致。吸烟还会引起肺部、心血管、胃肠道的疾病和各种肿瘤，以及加重糖尿病，引起老年性痴呆等常见病症。

5月31日是第38个世界无烟日，今年的主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”，旨在扎实推动健康中国行动控烟专项行动，广泛开展控烟宣传教育，特别是引导青少年养成不吸烟的良好习惯。“吸烟对于人体健康的影响，是长期且慢性的。”盐湖区疾病预防控制中心全科医师朱坤博提醒大家，熄灭手中的烟，不只为你的健康，也为身边人的健康。



控烟意识提高

“我吸烟已有十多年了，现在，越来越多的公共场所禁止吸烟。到了这些地方，我会自觉不去吸烟。”一位正在逛商场的市民说，吸烟污染环境，有害健康已成为大众共识，公共场所吸烟既不文明也会给别人带来不适。

曾几何时，公共场所“吞云吐雾者”比比皆是，不仅污染环境，更影响他人的身体健康。近年来，随着我市狠抓精神文明建设和公共场所禁烟活动开展，人们文明意识普遍提高和认识到吸烟有害健康，公共场所吸烟的情况得到改善。近日，记者走访中心城区部分商场、超市、餐饮店、医院、银行等场所发现，显眼处都张贴有“禁止吸烟”标识。在这些场所人来人往，却没有吸烟者。“我们商场是无烟商场，市民都比较自觉，没有看到有抽烟的”，该商场工作人员说。

“为了小孙子的健康成长，我把抽了40多年的烟给戒掉了。现在，我们家是名副其实的无烟家庭。”家住中心城区天鹅湾小区的耿卫民说起自己的戒烟过程，脸上满是自豪。

耿卫民因为常年吸烟，经常咳嗽，身上也满是烟味。妻子和儿女曾多次劝他戒烟，但收效甚微。直到耿卫民的孙子出生了，他和老伴就担负起了看护孙子的重任。可每当他想亲亲小孙子时，老伴总是不自觉地呵斥：“离孩子远点，瞧你那一身的烟味。”每当此时，他总会默默离开。

“为了孙子的健康成长，我决定把烟戒掉。”在经过多次的思想斗争后，耿卫民下定决心戒烟。“我准备了瓜子、花生、水果等作为替代品，每当烟瘾上来时就用它们来缓解。此外，我在时间上采取了循序渐进的办法，从小时、日、周，最后按月计算戒烟成绩。”回忆起戒烟的过程，耿卫民感叹：作为有着40多年烟龄的“老烟枪”戒烟后，身上没有了难闻的烟味，经常性的咳嗽、气喘也明显好转。

“烟草之害，害人害己。”朱坤博说，为了自己和他人的健康，应自觉养成不吸烟的良好习惯，拒绝吸烟，远离二手烟，警惕三手烟。

烟雾中的危害

一名27岁小伙因为长期每天抽两包烟，导致患上脑卒中，如今右手无力抬起。

周师傅因长期吸烟导致双肺严重受损，每天抽三、四包烟的他肺部千疮百孔，呼吸困难。

近日，郑州一则“丈夫吸烟43年，妻子基因突变确诊肺癌晚期！”新闻冲上热搜，引发人们关注。

“烟雾中的毒害远比我们想象的更为隐蔽而持久。”朱坤博表示：烟草释放的烟雾中含有7000余种化学物质，包括至少69种致癌物和200多种有毒有害物质，这些有害物质是造成吸烟者成瘾和健康损害的罪魁祸首。吸烟可导致癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、骨质疏松等。二手烟暴露会加大不吸烟者患吸烟相关疾病的风险，可导致肺癌、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等。



“吸烟会严重损害全身健康。”朱坤博说，在这个快节奏、高压力的现代社会，吸烟是不少人短暂缓解压力的方式，但带来的危害却是不可忽视的。

引发各种心脏病。吸入香烟中的一氧化碳会降低血液吸收氧气的能力。尼古丁能使心跳加快、血压升高、心脏的承受能力减弱等，促使动脉粥样化累积、许多心脏疾病开始发生。

带来脑部损害。吸烟会降低循环脑部之氧气及血液，使血液比较容易凝结，导致脑部血管痉挛，引发脑部血管出血及闭塞，导致麻痹，引起智力衰退及中风。吸烟者中风概率较非吸烟人士高出两倍。

损害口腔健康。烟可导致口腔癌和喉癌。香烟中的焦油及烟雾的热量会使唾液腺发炎，味蕾受损，嗅觉能力大大减弱。同时，烟气可使咽喉中的温度从37℃增加到42℃，引起里面的黏膜微度烧伤而产生慢性热创伤，最终导致喉癌。

损伤呼吸系统。烟草烟雾中的焦油、一氧化碳等成分会直接刺激呼吸道，引发支气管上皮细胞的纤毛变短和不规则，降低局部性抵抗力，容易受到感染，导致慢性支气管炎和肺气肿。长期吸烟还会破坏肺泡结构，引发慢性阻塞性肺病，表现为呼吸困难、咳嗽加剧。

胃肠系统受损。患有肠胃性疾病者，吸烟足以使肠胃病更恶化。患有胃溃疡或十二指肠溃疡者，溃疡处的愈合会减慢，甚至演变为慢性病，吸烟能刺激神经系统，加速唾液及胃液的分泌，使胃肠时常出现紧张状态，导致吸烟者食欲不振。另外，尼古丁会使胃肠黏膜的血管收缩，亦令食欲减退。

给肝脏造成损害。经常抽烟会影响肝脏的脂质代谢作用，令血液中脂肪增加，使到良性胆固醇减少，坏胆固醇增加，给肝脏的解毒功能增加负担。

全身癌症高发。约85%的肺癌患者与吸烟有关，烟雾中含至少69种致癌物（如苯并芘、亚硝胺），可导致DNA突变。吸烟还显著提高患口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、胰腺癌等风险。例如，吸烟者患口腔癌的概率是非吸烟者的10倍以上。

全身健康恶化。长期吸烟加速皮肤老化，增加患糖尿病、骨质疏松风险。男性吸烟可能引发勃起功能障碍，女性则可能面临不孕或孕期并发症。

二手烟危害他人。吸烟者呼出的烟雾含更高浓度有害物质，会增加家人（尤其儿童）患呼吸道疾病、哮喘及婴儿猝死综合征的风险。

三手烟更是“隐形的杀手”。不仅二手烟对被动吸烟者的危害大，而被人忽略的三手烟更是“隐形的杀手”。三手烟是指吸烟后残留在空间里物体表面的化学物质和香烟气味会吸附至

皮肤，并被呼吸至肺部。通风和污染程度的不同，可能导致香烟的残留气味滞留数小时，数天甚至数月。

三手烟中一样含有多有毒成分和致癌物，其中儿童最容易受影响。与主动吸烟相比，被动吸烟的危害也很大，特别是对儿童和孕妇的影响，同样会增加呼吸系统的危害和致癌的风险。被动吸烟也有损伤视力的风险。

早戒烟早受益

“如今戒烟已经快2年，我发现不抽烟的生活是那么美好！我找到其他缓解工作压力的方式，我的身体状况得到了明显的改善，胸闷等症状也消失了，一切朝着好的方向在发展……”

左医生是一名麻醉科医生，吸烟10余年，用他自己的话说就是“一天一包烟，雷打不动”。两年前的一天早晨，他突然觉得胸闷，有点憋气。出于职业的敏感性，他认为这与长期吸烟脱不了干系，脑海中的意识越来越强烈：一定要戒烟！

“吸烟对人体危害是一个缓慢发展的过程，只要及时地戒烟可有效降低其发病和死亡风险。”朱坤博说，如果你还没有吸烟，请拒绝第一支烟；如果你已经开始吸烟，别犹豫，立刻行动起来去尝试戒烟！无论是刚刚开始吸烟的青少年，还是烟龄几十年的“老烟枪”，只要下定决心戒烟，就能从中获益。

味觉改善。戒烟后舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能充分品尝到各种食物的风味。

口臭消除。吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟臭味。吸烟者早晨起床后，自己也往往感觉到嘴里不清爽，有异味。戒烟后口臭便可自然消除。

牙齿变白。焦黄发黑的牙齿，曾被人们看作是吸烟者象征，停止吸烟后牙齿的烟垢会逐渐退净。同时由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。

咳嗽停止，痰液减少。卷烟烟雾刺激呼吸道，妨碍纤毛的自洁功能，因而吸烟者大多咳嗽、痰多。戒烟后纤毛恢复了正常功能，痰液减少，咳嗽也随之停止。

血压降低。戒烟后由于全身血液循环得到改善，血压可降低10毫米—15毫米汞柱，有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病症发病的危险性。戒烟1年后，冠心病风险降低约50%；戒烟5年后，中风的风险降低至与不吸烟者相近。

睡眠改善。戒烟后尼古丁的作用慢慢消除，人变得易于入睡，而且睡得很熟，疲劳容易得到很好的消除，精力充沛。

患癌风险减少。戒烟5年至10年后，其肺癌死亡率比不吸烟者略微高一点；戒烟10年至15年后，得肺癌的机会便可降低到与不吸烟人群一样。

防止肺功能恶化。吸烟者患慢性支气管炎、肺气肿的较多，是不吸烟者的4倍至25倍。戒烟几周后，咳嗽、痰液减少，可防止肺功能进一步恶化。

溃疡病容易治愈。吸烟者患胃、十二指肠溃疡的较多，而且不戒烟就难以治愈。为此，胃、十二指肠溃疡患者务必戒烟，以加快溃疡的愈合。

“越早戒烟，对身体越好！”朱坤博说，不仅为了自己，更为了家人，共同努力，在全社会营造支持控烟、参与控烟的良好氛围。



盘点洗发的错误习惯

不梳直接就洗 洗头时，清洗头皮非常重要。如果直接冲洗，头皮上的灰尘和污垢就会附着在上面，无法得到彻底清洗。

建议：洗头前，用宽齿缝、圆头的梳子梳开头发，再用清水冲洗一下，不但能减少洗发水的用量，还能减轻对头皮的刺激。

用指甲刮头皮 不少人觉得洗头时，用指甲抓挠头皮非常舒服。殊不知，指甲中藏匿着许多细菌，一旦头皮被抓破，就容易诱发感染、毛囊炎等皮肤病。

建议：洗头时采用画圆圈的方式，以指腹轻轻按摩头皮，将顺发丝。

头发没湿就用洗发水瓶 头发刚一浸湿就抹洗发水，这样会造成清洗不彻底或打结，让污垢、头皮屑等残留在头发中。

建议：涂洗发水瓶前，先冲洗1分钟左右。

洗发水直接抹头上 直接把洗发水抹在头发上，洗发水没有和水充分接触，未经皂化直接与头皮接触，不仅会刺激头皮，长期下来更可能造成异常脱发。

建议：将洗发水倒在手心，加水打出泡沫后抹在头发上。

护发素涂在头皮上 护发素是专门针对头发的清洁用品，若将其涂抹在头皮上，其中的化学物质容易堵塞毛囊，引起脱发等问题。

建议：涂抹护发素至少离头皮1厘米—2厘米远，沿耳朵附近往发尖方向涂抹至发梢。

护发素停留时间过长 护发素涂抹时间太长容易令其残留在头发中，不容易清洗。

建议：涂抹护发素后，可将热水浸泡过的毛巾拧干，冷却几秒，再将头发包裹起来，5分钟后冲洗干净即可。这样能让护发素更好地被发丝吸收，修复受损发质。

用过热的水冲洗 很多头皮屑较多、头皮发痒的人喜欢用温度较高的水洗头发，觉得这样去屑止痒的效果更好。其实，水温过高容易带走过多头皮中的油脂，不仅会损伤发质，还会令头皮出油、产生头皮屑。

建议：洗头的水温以40℃为宜。

冲洗不干净 有些人认为头发冲一下就行，残留些护发素无所谓，还能滋润头发。其实，残留的护发素很容易黏着灰尘等杂物，附着在头发甚至头皮表面，堵塞毛囊，引发炎症。

建议：洗头一定要重视最后的冲洗工作，将头发洗干净、洗透。

杨希川



小贴士

辣椒常吃有好处

帮助降低血压 相关研究显示，经常吃辣食物，可以预防高血压。辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素，通过作用于其特异性靶点辣椒素受体，促进血管内皮一氧化氮生成，从而扩张血管及降低血压。

降低消化道癌风险 相关研究发现，爱吃辣可降低胃肠道癌风险。与不吃辣的人相比，每天吃辣的人，患食管癌风险降低19%、胃癌风险降低11%、直肠癌风险降低10%。而且研究发现，与不吃辣的人相比，偶尔、每周1天—2天、每周3天—5天、每天吃辣的人，患食管癌、胃癌、结肠直肠癌风险都有不同程度的降低。

降低中风风险 相关研究显示，适量吃辣能降低中风的

风险。具体而言，每周吃辛辣食物3天—5天的人，他们得中风的几率比那些几乎不吃辣的人要低很多。

降低糖尿病风险 辣椒素可以刺激胰岛B细胞分泌胰岛素，改善糖代谢及胰岛素抵抗，从而降低血糖水平。辣椒素对糖尿病及其并发症均有一定的改善作用。

降低口腔癌风险 辣椒中的辣椒素可以激活人体中的蛋白，来诱导细胞的凋亡，也就是通过抑制细胞周期的调节因子，加速细胞的分裂和死亡，或能帮助降低口腔肿瘤的发生。

有助于减肥 辣椒含有辣椒素，能提高人体温度，刺激身体出汗，加速体内新陈代谢，有燃烧脂肪的作用，从而有助于减肥。

左小霞

健康科普

夏季适当出汗 更养生

中医认为，夏季阳气浮于体表，适当出汗有助于把体内热气蒸腾出来，促进身体新陈代谢。适当出汗不仅让人感觉舒服，还是“天然补药”，能增强自身免疫力，提高身体抗病毒、抗菌能力。

主动出微汗 上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动，让身体微微出汗，避免过度运动。不宜运动的人可在上午9点—10点或下午4点—5点，晒20分钟—30分钟太阳，或睡前2小时用40度左右温水泡脚，进行适当排汗。

及时补水 夏季出汗量大，不要等到口渴时才喝水，要养成定时主动饮水的习惯。中国居民膳食指南建议，成年男性每天饮水1700毫升，成年女性1500毫升。饮水量可根据自身情况进行调整，比如运动、户外作业、气温高时，可以多喝一些水，但不要喝冰水。

不要太贪凉 给身体主动出汗的机会，不要长时间待在空调房，不是特别闷热时，建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果，建议常温下放置15分钟再食用。

饮食宜清淡 夏季炎热，宜清淡饮食，食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物，更容易大量出汗，损伤脾胃。建议合理膳食，补充水分和维生素。多吃果蔬，适当喝一点酸味饮料。

警惕异常出汗 夏季也是心梗和中暑的高发期，两者发生时通常有异常出汗症状，要学会清楚辨别。心梗发作，出汗部位集中在脖子、额头、手脚心，皮肤温度相对较低，即俗称的“冷汗直冒”；但中暑出汗部位较多，以前胸后背和额头为主，皮肤温度相对较高。

有人天生汗腺发达，即使出汗多也不必惊慌，只要不伴有其他疾病和异常症状，更无任何身体不适，就不是疾病征兆。

李兴广

四类人要少吃花生

高尿酸及痛风患者 花生嘌呤含量较高，100克花生约含96.3毫克嘌呤。而且高脂饮食也会减少尿酸的排泄。所以，对于嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说，花生的过量摄入会增加痛风的发生。

慢性肾病患者 花生中磷、钾等矿物质较多，如果肾功能异常，会导致排泄受限，增加高磷血症或高钾血症风险，另外，摄入量，花生中丰富的蛋白质也会增加肾脏负担。

肝胆疾病患者 高蛋白和高脂肪食物对胆囊的刺激比较强，促使胆汁大量分泌，帮助消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生，会给肝胆增加负担，甚至加重病情，引起腹泻等消化道症状。

肥胖以及血脂异常的人 花生富含油脂，热量较高。食用过多花生会使能量摄入过剩，血脂水平进一步升高。所以，肥胖和血脂异常的人群也要适量食用。

黄惠萍

避开垃圾分类陷阱

陷阱一：塑料瓶 VS 塑料袋 塑料瓶是可回收物垃圾，这个大家都知道。但是，塑料袋呢？很多人会一不小心就把塑料袋也丢进可回收物桶里。其实，塑料袋因为难以降解，被归为其他垃圾，下次记得分清楚，别让塑料瓶和塑料袋“串门”啦。

陷阱二：果皮 VS 果核 吃水果的时候，果皮和果核总是形影不离。但是，在垃圾分类的里，它们可是要分开投放的。果皮因为容易腐烂，属于厨余垃圾；而果核呢，虽然也是食物残渣，但因为比较坚硬，不易降解，所以通常被归为其他垃圾。

陷阱三：废旧书本 VS 废旧电池 废旧书本是可回收物。但是废旧电池呢？很多人可能会犹豫一下，然后随便丢进一个垃圾桶里。其实，废旧电池里，5号、7号电池是其他垃圾，充电电池、纽扣电池、铅蓄电池、镍镉电池、氧化汞电池是有害垃圾。

陷阱四：旧衣服 VS 旧袜子 旧衣服，一般来说，是可以捐赠或者回收再利用的，属于可回收物。但是旧袜子，特别是那些已经破洞或者掉色严重的袜子，很多人可能会觉得它们和旧衣服一样可以回收。其实，由于其作为贴身衣物易沾染细菌、病毒或其他污染物，卫生条件不满足回收要求，所以被归为其他垃圾。

陷阱五：外卖盒 VS 外卖餐具 外卖盒特别是那种一次性的塑料外卖盒，因为难以降解和清洗再利用，通常被归为其他垃圾。外卖餐具里有筷子、勺子和纸巾，像筷子和勺子如果是塑料的或者是一次性的那种，也是归为其他垃圾的；纸巾因为容易吸水变湿后不易降解，所以也是其他垃圾。

金润森

