

# 我不会用尼古丁替代品

## 杭州戒烟冠军谈戒烟经验

记者 褚睿雅  
通讯员 施水泉

烟,对很多烟民来说,就是这么一个东西:想说分手,却怎么也分不了。于是,想戒烟的绞尽脑汁想戒烟方法,商家也趁这个机会推出戒烟产品,吸引烟民的眼球。面对层出不穷的戒烟方法,记者特别采访了今年国际戒烟竞赛杭州赛区的冠军吴妙根,请他来谈谈戒烟的经验。

### 老烟枪是半夜“公害”

吴妙根成功戒烟前,有37年的烟龄。在没有戒烟以前,每天1包半的烟是雷打不动的。以前,在省农业厅下属的一家彩印厂当供销员时,他把烟当作公关的一种“手势”。因为工资不高,他的口袋里常备有两三种烟,一种是自己吸的牡丹烟(现在4元钱一盒);另外的是中华烟或利群烟,根据不同的业务对象来递烟。

长年超量吸烟,使他得了一种“怪病”,准时在深夜12点连续干咳。他家住在上城区的定安路,老式的房子,与邻居家只是用薄薄的板壁隔开,他这边有个小动静,邻居那边听得十分清楚。

吴妙根的“怪咳”短则半小时,多则两三个小时不停。想像一下,这个1.80米的高个子,大块头,喉咙很响,咳嗽声自然洪亮。而且,这一咳不是一声,而是一连几个小时高咳,吵得自己老婆孩子睡不好不说,左邻右舍没有一个不暗地里直跺脚的。第二天,看到邻居们一个个呵欠连天,老吴心里也是着急。

邻居们好啊,当面背后从不对老吴说什么,只有个别的青年跟他开过玩笑,说这咳嗽声真怪,晚上12点发作,一分一秒都不会差。有些要上早班的邻居,干脆睡到单位去了。

吴妙根爱人和两个儿子强烈要求他戒烟。

近几年,吴妙根的视力严重下降,左眼只有0.06,右眼更差,0.01,看书看报要贴着纸才行。他去医院检查的时候,医生说,吸烟对眼睛也有影响,再抽,可能要失明了。

### 水果花生截断37年烟龄

为身体着想,吴妙根痛下决心戒烟。在这次戒烟之前,他也戒过两次,但都没有成功。本来是不抽了,但是人家递烟给他,他不好意思拒绝,结果又抽上了。

今年5月举办戒烟大赛的时候,他就去报了名,希望借着大赛的机会,能把烟给戒了。

对于一个有37年烟龄的老烟枪来说,戒烟自然是再痛苦不过的事情了。烟瘾犯起来



新华社

的时候,浑身不舒服,没有力气,什么都不想干,就想抽烟解解馋。很多次有去买烟的冲动,但只要想到那恼人的咳嗽,吴妙根就马上坚定了决心。他买了很多水果,还买了不少花生、瓜子之类的炒货,烟瘾犯的时候吃点东西,忍忍也就过去了。家里的烟都被他坚决地处理掉了,人家递过来的烟,他也坚决不抽了。

### 尼古丁替代不是好方法

目前,他已经戒烟半年多了,他说,现在一闻到烟味就有恶心想吐,不想抽了。

说起戒烟的经验,吴妙根说,最主要的是

要有恒心。戒烟是自己的事情,是为了自己的身体才去戒烟的,如果要靠外力,那是戒不成的。他在戒烟过程中,用的替代品就是水果和小零食。

另外,也可以在犯烟瘾的时候找一些自己感兴趣的事情来做,转移注意力。吴妙根说他戒烟成功与他广泛的兴趣爱好不无关系,他犯烟瘾的时候,也会去看看自己喜欢的书,或者找人下下棋,排消吸烟念头。

说起市面上一些含尼古丁的替代品,吴妙根说,他在戒烟的时候从来没有考虑过。那些(尼古丁替代品)还是含有尼古丁的,其实仍然是香烟,就是少了点焦油,他觉得对身体还是不好,要戒就戒得彻底些。

●链接

### 尼古丁真的无害?

12月20日,记者就相关问题致电北京赛波特如烟科技发展有限公司,并按对方要求,将采访证件传真给该公司。对方负责媒体宣传的人表示将联系记者,并告之相关新闻发言人的联系方式。但是截至昨天记者发稿时,该公司依然没有消息。

据报道,在“2006成长中国高峰论坛”上,北京赛波特如烟科技发展有限公司总经理苗楠抛出“尼古丁无害”说:“科学家表明尼古丁被冤枉了几百年,只是一个成瘾因素,不是致癌因素。焦油才是真正的致癌因素,向吸烟的人提供纯净的尼古丁,就可以帮助他们生理上对尼古丁的渴求。”他还称,“如烟”是经过将近8年研究做出的产品,在中国已经注册8项专利,其中3项最主要的专利在超过50个国家做了检测。

郑州大学基础医学院细胞遗传教研室的刘运卿教授日前接受媒体采访时,曾反驳了赛波特的说法:“虽然尼古丁不直接致癌,却可以促进癌症的发展,科学研究已经证明,尼古丁在烟草中具有兴奋神经和成瘾的作用,也可能会引发心脏病、心肌梗塞、中风、动脉硬化等疾病,一只小白鼠服用1毫克纯尼古丁必死无疑。”

另有专家表示,香烟中的尼古丁和焦油、一氧化碳同样有害,宣扬尼古丁无害是一种不负责任的行为。

### 成功戒烟策略(DEAD法)

据杭州市疾病预防控制中心健康教育所所长曹承建介绍,目前戒烟的策略主要有四种,业内称为DEAD法。

#### 一、推迟法(delay)

推迟是一种策略,能很好地用于减弱惊慌或恐惧的感觉,你可告诫自己“仅这一分钟,一小时或一天不抽烟”,而不是永远不再抽烟。在这一段时间过后,再次推迟抽烟的时间;

#### 二、分散注意力法(distract)

烟瘾通常仅持续几分钟,你可尝试思考别的事情,通过活动来分散你对烟的注意力,心理方法有倒数数、打电话、倒背字母,体力方法包括刷牙、锻炼、工作、进食、沐浴等;

#### 三、避免法(avoid)

戒烟的最初两周往往是最易复发的危险期,你应避免接触主要的烟刺激物或场所,如会见烟友、参加宴会、俱乐部、生气或悲伤等;

#### 四、回避法(escape)

如以上的策略失效,你可离开引起你烟瘾的场所,可外出散步,呼吸新鲜空气。回避可降低你对烟草的欲望。

# 鼻翼两侧黑黝 慎防胃病恶变

病人汪小姐说,和男朋友相处二年多,为了他们未来的家,她省吃俭用得了胃病。上半年单位派她去上海培训,由于工作紧张,身体虚弱,胃病加重,脸色苍黄,鼻翼两侧黑黝如妊娠斑。男方家人误认为她“出了问题”,造成了极大的误会。

杭州江南胃胆病研究所王来法所长说,鼻头及鼻翼可以反映脾胃的状况,两侧附近发暗如妊娠斑、黄褐斑及脸部痘疹等异状,其实很多是胃病引起的报警

信号(如浅表性胃炎、糜烂性胃炎、胆汁返流性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡等),提示我们的消化系统已经出了毛病。尤其是萎缩性胃炎、胃溃疡及肠上皮化生(肠化),因容易恶变而引起了世界卫生组织的重视。

胃胆病常出现一系列泛酸、恶心、嗝气、口臭、腹痛、腹胀、厌食、消瘦、腹泻、便秘等症状,病人十分痛苦。但也有很多人没有明显症状,不引起注意而耽误

了病情。

造成鼻翼两侧黑黝、黄褐斑、痘痘等异常现象的原因,很多是胃病日久,脾胃虚弱,消化吸收障碍,新陈代谢失常,气血双亏所致。这种黑黝,美容化妆是很难消除的。

王医师治疗各类胃胆疑难病已30多年,擅用中草药内服、中草药外敷、中草药穴透,对胃胆病的治疗取得了标本兼顾,整体治疗的效果。能迅速升提胃气,

恢复肠胃功能,修复病变胃肠黏膜,改善胃内环境,加速血液循环,达到气血双补等目的。

类似汪小姐的胃病脸部黑黝,根据他的科研临床经验认为,关键是治愈胃病,才能有效消除脸部黑黝。

**王来法所长咨询热线:**  
**0571-86681672**