

# 戒烟5年才算成功

大多数戒断症状会持续1个月左右,这期间可以采取一些措施,有助度过最难熬的阶段。例如,当感觉紧张、烦躁时,做深呼吸,或到户外散步;不能集中精力时,尽量减少工作负担,休息片刻;感觉身体疲乏时,一定要保证充足睡眠,中午适当午睡;总想吃东西时,可选择一些新鲜蔬菜、水果,不要吃高热量的零食。

需要注意的是,部分人在戒烟数月甚至数年后仍会复吸,一般是遇到了诱导因素,如工作压力大、家中突然出事、应酬聚餐等。遇到这类情况,首先一定要坚定信念,戒烟就是要与烟彻底告别,一口烟都不能再碰,不能抱着“吸一两口没事”的侥幸心理;其次,要避免诱发吸烟的因素,比如远离其他吸烟者、限制饮酒等;最后,可以用一些补偿行为代替吸烟,如饮水、咀嚼无糖口香糖、散散步、听音乐等。

不论是“老烟枪”,还是成瘾不久的人,戒烟前都需要做一些准备工作,帮助戒烟取得成功:

**确定戒烟日** 在开始

计划戒烟的2周内,尽快给自己设定戒烟日。可以选择一个重要的日子,例如节日、生日、纪念日等,从这一天开始,一口烟也不要再吸。

**创造一个有利于戒烟的环境** 在戒烟日前,处理掉身边与吸烟有关的全部物品,包括家里、车里、办公室及随身携带的烟、打火机、烟灰缸等,将家、办公室等会长时间停留的地方打造成无烟环境。

**回顾以往的戒烟经历** 如果以前曾经尝试过戒烟,可以总结一下以往的经验,找出哪些有助于戒烟,哪些易导致复吸。特别是在最初几周内可能出现的问题或困难,如尼古丁戒断症状等,并提前做好应对计划。

**寻求帮助** 告诉家人、朋友、同事,自己已决定戒烟,取得他们的理解和支持。此外,还应鼓励周围的吸烟者共同戒烟,至少不在自己面前吸烟。

**写承诺书** 建议与自己签订一份戒烟承诺书,也可以留一份给支持者,有助获得他人的鼓励和督促。 (据《生命时报》)



烟草依赖分为躯体依赖和心理依赖。躯体依赖是指吸烟者在停止吸烟或减少吸烟量后,出现一系列难以忍受的戒断症状,包括烦躁、焦虑、抑郁、不安、头痛、注意力不集中、睡眠障碍等。心理依赖又称精神依赖,俗称“心瘾”,表现为主观上强烈渴求吸烟。躯体依赖和心理依赖无法完全割裂开,往往同时存在,影响戒烟

成功率。戒烟时间越长,戒烟成果就越稳定。一般来说,5年完全不吸烟才算成功。戒烟之所以特别难熬,往往是因为戒断症状。戒断反应是戒烟过程中的正常现象,通常在停止吸烟后数小时开始出现,在戒烟最初14天内表现最强烈,之后逐渐减轻,直至消失。因此,在刚开始戒烟的时候最容易复吸。

## 幼儿好好睡觉为啥这么难?

婴幼儿入睡困难、夜醒频繁、睡眠节律紊乱是最常见、发生率最高的睡眠问题,也是目前家长咨询最多的婴幼儿睡眠问题。由于婴幼儿大脑、神经系统发育不完善,缺乏自主入睡的能力,再加上家长不恰当的睡眠养育行为,如抱着宝宝在手上入睡、宝宝入睡时不停摇晃或走动、喂奶入睡等,会持续影响并导致远期睡眠问题的发生。

那如何才能有效地预防并矫正婴幼儿睡眠行为问题呢?首先是合适的睡眠环境。光线过亮会影响褪黑素的分泌,容易对孩子造成视觉刺激和干扰,使其过度兴奋难以平静。建议宝宝房间内装上遮光窗帘,白天小睡不需要完全遮光,晚上则需要避光和熄灯,让宝宝感知昼夜的不同。

其次,家长需要改变不恰当的养育方式,帮孩

子摆脱睡眠依赖。依赖抱睡或奶睡的孩子在夜醒时发现环境发生了变化,就无法再次安然入睡,因为睡眠环境对他们来说处于不可控的状态了。而父母在孩子醒来后再次安抚,试图帮助他们再次入睡,这本身就是对睡眠的干扰,会破坏他们的接觉能力,同时也有造成固定夜醒的风险。因此,建议家长纠正哄睡的习惯,宝宝想睡的时候把宝宝

放到床上轻轻拍抚,哭了再抱,不哭即放下,要避免宝宝在家长怀里入睡。家长也要有规律的作息,和孩子“同房不同床”,并给予适当情感安抚。这些都有助于宝宝睡眠习惯的养成。总之,婴幼儿的睡眠具有高度的可塑性,随着年龄增长和良好习惯的养成,规律的睡眠一般能逐渐建立,家长不必过分焦虑。 (据《新华日报》)

## 吃不对也会睡不好

日常门诊中,有些患者因情绪影响睡眠,有些患者因疼痛不适影响睡眠,但很多人忽略了,食物吃不对也会影响睡眠,尤其是睡前的饮食。

**零食类** 热量高、糖分高、脂肪高的食物影响睡眠。最新一项研究显示,七成睡前吃甜品的人经常晚上做噩梦,研究人

员认为这可能跟高糖水会造成更多脑电波的活动,而导致更多噩梦产生相关。巧克力也属于高脂肪食物,睡前吃巧克力容易使头脑清醒,难以入睡。

**果蔬类** 辣椒、大蒜、姜等辛辣刺激食物若在睡前服用,会刺激交感神经兴奋,降低睡眠质量,还可

能使胃中产生灼烧感,产生不适体验影响睡眠。另外,红薯、玉米等食物在消化过程中会产生较多气体,从而产生明显的腹胀感,影响睡眠质量。

**饮品类** 咖啡、茶类其中的咖啡因、茶碱、可可碱可加快心率,提高交感神经兴奋性,睡前4~8小时不宜饮用它们。饮酒也

会影响睡眠,睡眠监测提示酒后的睡眠始终处于浅睡期,很难进入深睡期,所以酒后即使睡了很长时间,醒来后仍然会感到疲乏无力,这就是我们常常提到的宿醉感。碳酸饮料容易增加反酸几率,还容易导致胃部压力增大,不利于睡眠。 (据《健康时报》)

## 吃梨并非百无禁忌

梨是我们日常食用的主要水果之一,不仅酸甜可口,而且营养丰富。在医疗功效上,梨可以通便秘、利消化,对心血管也有好处。但吃梨并非百无禁忌,下列食物不能和梨一起吃。

**吃梨喝开水易致腹泻** 《本草纲目》中记载:“梨甘寒,多食成冷痢。”吃梨喝开水,一冷一热刺激肠道,极易导致腹泻。梨性寒味甘,所以一忌多食,二忌与油腻之物同食,三忌冷热杂进。

**梨与蟹同食容易影响肠胃消化** 在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的说法。这是因为梨性寒凉,蟹亦寒凉,二者同食,伤人肠胃。

**梨与白萝卜同食会影响甲状腺** 萝卜和含有大量植物色素的梨、葡萄等水果一起食用,经胃、肠道消化分解后,可产生抑制甲状腺作用的物质,诱发甲状腺肿。

**梨与羊肉一起吃会导致腹胀腹痛** 这是因为梨中的一些酶可将羊肉的酵素分解,阻碍消化,造成消化不良、腹胀腹痛等症。

还需要注意的是,慢性肠炎、胃寒病、糖尿病患者忌食生梨。梨是一种有寒性和很高甜分的水果,慢性肠炎、胃寒病、糖尿病患者不应该在日常饮食中过多食用,否则会加重病情,不利于对病情的控制。

(据《大河健康报》)



## 这几个部位最该“捂”

“寒露”节气已过,加之北京刚刚经历了一次断崖式降温过程,“春捂秋冻”的穿衣法则在此时已经不适用了。现在需要的是保暖,有几个部位尤其需要“捂”。

“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”寒露是二十四节气中的第十七个节气,反映气候变化,表示秋季时节的正式开始。寒露之后,天气逐渐由凉转寒,冬天的脚步渐渐近了。寒露之后要做的第一件事就是注意防寒保暖。寒露后,昼夜温差变化较大,除了早晚出门及时增添衣物外,以下几个部位尤要注意保暖。

**脚的保暖** 常言道:“白露身不露,寒露脚不露。”寒露后要特别注意脚部保暖。平时在家要穿袜子,不要赤足着地,避免寒从脚入。睡前用热水泡脚,对于秋天干咳上火、手脚冰凉、上热下寒的朋友非常有效,还可加入花椒、生姜、艾草等药物,增加温热之力。

泡完脚再配合按摩涌泉穴,起到引火归元的作用,然后穿上袜子锁住温暖,就可以睡一个温暖香甜的觉了。

**肩颈的保暖** 肩颈附近分布着众多重要的穴位,肩颈受风不但会引起肩颈疼痛,还易引发咳嗽、感冒、头痛等不适。因此秋季早晚出门要护住颈肩,女士可以戴一条薄薄的丝巾,时尚又养生,美丽不冻人。

**胃部的保暖** 胃的保暖也是不容忽视的一点。寒露后不可再贪食冷饮、瓜果,避免穿短上衣。日常可将双手搓热放于胃脘及脐部,温煦胃部。

此外,饮食方面,可以适当吃一些芝麻、莲藕、荸荠、雪梨等滋阴润燥之物,以润肺益胃,还可适当吃一些山楂、柑橘、柚子等酸甜之物,酸甘化阴。

(据《北京青年报》)