

吸烟到了这种地步，或者是身体中毒，或者是心理中毒，已经与病人无异——希望整个社会能认同这一观点，而不是再熟视无睹。

“意志 + 运动”戒烟法

大多烟民都是在稀里糊涂的状态下学会吸烟直至不能自拔的，那么请烟民在百忙之中抽出 1 小时的时间，专门思考一下吸烟还是戒烟的问题，为自己继续吸烟还是开始戒烟找一个充分的理由。

如果你的结论是应该戒烟，我建议你先采用我和帖子里戒烟比较顺利的战友共同采用的方法，可以概括为：

“意志 + 运动”戒烟法

意志：吸烟与戒烟都是心理行为，意志上必须战胜动摇和反复的心魔。

运动：一是为了转移注意力，戒烟后人容易无所适从，什么也做不下去，随时要抵制香烟的诱惑。运动时无法吸烟，注意力自然转移。二是人在运动后身心愉快，自然珍惜运动的果实，同时运动后立即吸烟也并不舒服。第三则是戒烟后人容易体重增加，为避免减肥的困扰（许多人因此又复吸），也必须通过运动来控制体重。

最主要的，是人在身体变的更为健康时往往拥有积极和乐观的心态，对未来会多一些想法和信心，对消极颓废的行为会发自内心的抵制和排斥。

当然，我深知不管用什么方法，戒烟对资深烟民来说都是一个痛苦漫长的过程。但回想我戒烟第一阶段失败后（2006 年 7 月），一位网友“xiaoyao0740”曾说过：“这帖子要沉了，这场轰轰烈烈的禁烟运动也接近尾声了。戒得掉的自然戒得掉，不用谁敲打也戒掉了。戒不掉的，就算是拿刀架在脖子上也戒不掉的。大家都好自为之吧！”

一晃快两年过去了，今天再看，天涯的戒烟帖子越来越多了，包括我在内至少有 100 名以上的烟民已踏上成功的坦途，戒烟时间从 100 天到 500 天不等；还有许多烟民从戒烟一星期、一个月的基础上在奋力前进，他们已汇聚成一股初具规模的戒烟队伍。我相信，这个队伍会越来越壮大的，也许其中就包括你。FM

戒烟好方法

医生推荐的

□文 / 金昉虹 副主任医师 北京同仁医院物理治疗、激光科

随着人们的知识水平以及对健康的重视程度不断地提高，越来越多的人意识到吸烟有损于健康，许多人加入了戒烟的行列。但是，人们在戒烟的时候会产生许多不适，如：对烟草的渴望、烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率降低、食欲增加等症状，医学将这种表现称之为烟草依赖戒断综合征。

正是无法摆脱由于戒断症状的影响，往往使戒烟半途而废，因此人们渴望找到能够有效地减少戒断症状而又对人体无害的戒烟方法。

下面介绍几种目前常采用的戒烟方法：

尼古丁替代疗法

这是世界卫生组织推荐的首选戒烟方法。目前最常采用的是尼古丁透皮贴剂。可以根据吸烟者的吸烟量选择不同尼古丁含量的剂型，每日一贴，20 元左右一贴，每个疗程 8~12 周。其特点是可以 24 小时持久稳定释放药物，随吸烟量减少，尼古丁含量逐渐递减，最后摆脱尼古丁依赖，达到戒烟的目的。

它的特点是可以减轻或缓解因戒烟过程引起的一系列精神和生理症状，安全、简单、易操作，适于所有吸烟者。不足是复吸率高，费用也较高，使用不当易形成对尼古丁的依赖性，皮肤敏感的人易产生皮肤过敏反应。

目前市场上销售的采用尼古丁替代疗法的产品，由于缺乏剂量控制和有针对性的指导而更易产生尼古丁依赖，应在专业人士指导下使用。

药物疗法

目前最常用的戒烟药物是缓释盐酸安非他酮（悦亭），此药是抗抑郁药，目前也用于戒烟治疗，机理是通过抑制去甲肾上腺素和多巴胺对神经的激活和强化作用来降低戒断综合征的发生。

其特点是无高度依赖性，安全、简单、易操作、耐受性好，停药后不会出现反弹现象等，尤其是戒烟之后体重增胖的那些吸烟者，选用这种药可能会比较有好处。药物戒烟副作用主要有头痛、失眠和口干等。头部有外伤史、酗酒、食欲减退以及患有癫痫的吸烟者不能使用。

穴位刺激疗法

由于许多人对药物和尼古丁等化学制剂治疗心存芥蒂，担心其副作用，愿意选择更为安全、副作用小的物理治疗方法，因此穴位刺激疗法便成了人们的选择目标，在此做一个较详细的介绍。

此疗法包括针灸和激光穴位照射两种方式。最早的穴位治疗均采用针灸方式，但针灸使戒烟者感到疼痛，同时为有

创治疗, 难免交叉感染的可能。因此激光穴位照射以无创、无痛和疗效好逐步被临床采用。

穴位刺激疗法原理 有学者发现人体的神经系统能分泌多种内源性阿片类物质, 如 β -内啡肽及亮-脑啡肽等, 这些物质能起到调节人体的兴奋和抑制作用。人的喜、怒、哀、乐、愉快、焦躁等均受到这些物质的影响。

当吸烟时, 烟草中的尼古丁等物质在数秒钟内进入血液循环中, 替代了内源性阿片类物质同时抑制了神经系统分泌啡肽类物质, 长期吸烟的人大部分依赖烟草中的尼古丁来维持神经系统的兴奋, 使机体保持相对的稳定, 久而久之, 形成烟瘾。

戒烟时, 一旦作为外源性物质的尼古丁停止供应, 内源性物质因受抑制而分泌不足, 不能及时补充人体的需要, 从而导致体内出现内源性阿片类物质缺乏的状态并诱发出一系列戒断症状。

穴位刺激治疗后诱发神经系统产生大量的内源性阿片类物质, 从而弥补了因尼古丁供应中止所造成的阿片类物质缺乏, 减少戒断症状, 达到戒烟的目的。

另一作用是通过刺激穴位调节吸烟者味觉的变化, 使吸烟者再抽烟时觉得烟淡而无味, 甚至觉得烟苦, 点燃香烟会令吸烟者产生头晕, 恶心甚至想吐等症状, 看别人抽烟也无感觉。从而不再产生复吸的欲望。但引起味觉改变的机理尚不明确, 一般考虑与人体神经体液调节有关。

激光戒烟原理 应用激光束照射穴位, 由于是低强度激光, 在照射的时候不会对皮肤组织造成任何损伤, 治疗过程无痛苦。激光刺激穴位时, 能穿透表皮, 具有针刺的特点, 又可使局部穴位的温度提高, 即光能转化为热能, 兼有灸疗的作用。

每次治疗约 40~50 分钟, 一般需连续治疗 5 次, 吸烟量大或烟龄长的人视情况适当增加治疗次数。少数经络敏感人照射时, 可以出现轻微类似于针灸的酸、麻、胀的感觉。

激光照射主要作用是减少戒断综合征的症状。特点是治疗痛苦小、损伤小、无化学药物的副作用、经济(一次戒烟

的治疗费用约 700 元左右)。激光戒烟近期疗效可在 80% 左右, 但随着时间的延长其效果会有所下降。除恶性肿瘤、精神病患者、癫痫患者不适用外, 其他吸烟者均可采用。

五日戒烟法

此方法是从心理、社会方面着手, 积极调节吸烟者的主动戒烟意识, 并用科学的方法(包括健康教育、心理疗法、行为支持等), 协助其克服各种戒烟的困难和障碍, 从而达到戒烟的目的。适于戒烟群体应用。戒烟特点是:

- 发挥了群体的作用, 使吸烟者在戒烟过程中互相鼓励、监督、支持和交流;
- 满足吸烟者不同戒烟阶段的需要;
- 使吸烟者改变对吸烟的态度;
- 帮助吸烟者建立健康的生活方式。

由于是凭借毅力戒烟, 成功率不高, 复吸率较高。适合所有吸烟者, 尤其是年龄大、吸烟量较多的男性吸烟者。

厌恶疗法

通过恶性刺激来减弱或消除吸烟依赖性, 使吸烟者对吸烟产生厌恶心理。

心理厌恶法 在吸烟时, 想像香烟上有痰迹或脏东西; 经常思考烟雾中的毒素对肺、肾和血管造成危害; 考虑吸烟可能对家庭成员, 特别是孩子, 他们正在呼吸被自己污染了的空气。适于所有的吸烟者。

生理厌恶法 在短时间内吸大量的香烟, 直到感觉吸烟恶心为止, 又称为“满灌戒烟法”。

用此种方法可以提高戒烟能力, 但看患者的戒烟决心, 尚需过心理关、社会效应关。即在戒除烟瘾的同时, 还要下决心戒除心瘾。

此法戒烟效果不明确, 另外快速吸烟会导致尼古丁中毒, 患有心脑血管疾病的吸烟者不能使用快速吸烟法。

综上所述, 戒烟的方法很多, 各有利弊, 但不论什么方法对戒烟者来说都

是一个辅助治疗。戒烟的关键在于戒烟者要有强烈的戒烟愿望及坚强的决心, 否则再好的戒烟方法也不可能真正达到戒断的目的。

戒烟后复吸的主要原因是尼古丁



的依赖。世界卫生组织已经把烟草依赖性为一种疾病, 它属于神经精神疾病的范畴。

尼古丁依赖包括冲动性使用、停药困难以及慢性使用后停药会产生戒断症状三个方面。

其中心理渴求物质依赖最核心的特征之一。渴求实际上就是我们常说的“心瘾”, 也就是对成瘾物质的心理依赖。尼古丁渴求为戒烟者戒烟后复吸的主要因素之一。

复吸的其它因素还有周围人群吸烟对戒烟者的影响, 消极的情绪如生气、挫折、压抑、烦躁和无聊, 人际关系紧张, 社会压力, 饮酒或赴宴, 饭后休闲时间等。

因此摆脱复吸, 要使吸烟者真正认识到吸烟的危害, 在采用上述戒烟方法的同时采用心理疗法、行为疗法、锻炼疗法也是不可缺少的。FM

