

如何戒烟最有效

吸烟有害健康,这道理虽然人人都知道,但是烟瘾就是戒不掉,怎么办?下面与大家分享一些可以帮助戒烟的小方法,希望对您的戒烟行动有用。

1.消除紧张情绪。紧张的工作状况会让你想吸烟。那么,从现在起拿走您身边的吸烟用具,改变工作环境和程序。改放一些无糖口香糖,水果,果汁和矿泉水,多做几次短时间的休息,到室外运动运动,运动几分钟就行。

2.扔掉吸烟用具,诸如打火机、烟灰缸,香烟,减少你的“条件反射”。餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。在

戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾。

3.加强戒烟意识。明确目标改变工作环境及与吸烟有关的老习惯,戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这种意识,即戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

4.借助戒烟工具来帮助戒烟。合理的运用戒烟工具可以让你的戒烟行动事半功倍。例如“替代戒烟”产品就是非常有效的戒烟工具,顾名思义,以非烟草的形式、小剂量安全性好的尼古丁制剂,取代烟草中的尼古丁,不仅让你“吸”了烟,更会让你逐渐减少烟瘾的发作,最后彻底戒掉烟瘾。

5.打赌。一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验,其效果之一是公开戒烟,并争取得到朋友和同事们的支持。

6.少参加聚会。刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会,而参加聚会的人都吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。●

告诉你解酒的最好方法

酒精一般在胃里就会被血液带进循环系统,当肝脏解酒速度弱于酒精摄入速度的时候,血液酒精浓度增加,人就会醉酒,在另一个方面,肝脏也会受损。所以,有肝炎或者肝病毒携带的人一定要记住不要饮酒,否则很容易发展成肝硬化或者肝癌。

事前办法:最好的解酒方法是事前防范,先将具体方法提供如下:

1.吃ru21安体普复合片,是目前全球防止醉酒、保持头脑清醒的最好的食品,据说是前苏联特务组织“克格勃”间谍们出色完成任务的“贴身保镖”。

2.牛奶或酸奶(优质蛋白芥类亦可)适量,于酒前半小时服用,牛奶或酸奶在胃壁会形成保护膜,减少酒精进入血液达到肝脏的量。

3.高浓度膳食纤维素片,酒前半小时服用(服用后需要饮足量白开水),纤维素遇水后迅速膨胀,释放出大量阳离子可以把酒精包裹起来不进入消化循环直接排出体外,减少酒精对肝脏和身体的伤害。

4.吃上几只橘子。

5.维生素c、b足量于酒前半小时服用,vb、vc具有消化和分解酒精的作用,大家可以自己做个实验,在一杯啤酒中加入适量vc或vb,与不加vc、vb的啤酒进行比对,可以发现酒精浓度明显下降。(饮酒前一次口服vc片6~10片,可预防酒精中毒。复合维生素b也比较有效,事前服用10片。)●

农民易得六类“职业病”

由于长期在污染严重和不符合卫生条件的环境下劳作,一些地区有不少农民得了农业类“职业病”,得病类型也在逐年增多。目前农民职业病的类型主要包括六大类八种病:第一类是肺类病。包括发霉肺病和蘑菇肺病。发霉肺病主要是由于长期接触发霉的柴草、粮食和饲料,反复吸入空气中的芽孢霉菌或热放线菌而感染的一种过敏性肺炎。蘑菇肺病是指长期在潮湿的地下室或密封的大棚内从事蘑菇栽培工作,因空气不流通吸入大量的真菌孢子而诱发的一种肺病。第二类是大棚病。长期在温度高、湿度大、空气流通性差的塑料大棚内劳作的农民,容易出现头痛、恶心、呕吐、全身乏力、食欲不振等症。第三类是中毒伤害病。主要是指因长期喷洒农药而引起的职业病,特别是给棉花、枣树等打

药,容易导致农民出现中毒症状。第四类是虫类病。包括螨虫类病和钩虫类病。螨虫类病主要指从事养殖业的农民,因感染鸡鸭身上的螨虫等微生物而引起的皮肤过敏、瘙痒。钩虫类病是指钩虫幼虫钻入人体皮肤引起的病症。赤脚在刚施过肥的水里走动,病发后出现丘疹、疱疹,导致严重贫血、肝脾肿大等。第五类是丹类毒病。这种病主要是指饲养猪、牛的农民感染家畜身上的丹毒杆菌引起的急性传染病,多发生在手和臀部,除皮肤病变外,体温会升高到四十摄氏度,反复发热,很难治愈。第六类是药类白血病。农村白血病患者有百分之五十左右的病例是直接由农药中毒引起的,主要病因是很多农药、除草剂中苯类衍生物抑制脱氧核糖核酸的合成,导致染色体突变,破坏造血系统,引起白血病。●