

# 早戒烟遠離28種病

戒烟，宜早不宜晚。近日，南澳大利亞大學領導的一項發表在《柳葉刀·臨床醫學》雜誌上的最新研究表明，早戒烟可以遠離慢阻肺、心肌梗死、肺癌等28種疾病。烟草病學、呼吸病學和內科的專家們在接受《生命時報》記者採訪時都表示，吸烟嚴重損害健康，烟民們應該趁早戒烟，“30歲、40歲、50歲和60歲開始戒烟的人分別可贏得10年、9年、6年和3年的預期壽命”。

## 吸烟使28種病風險增三成

研究者對英國生物庫中15.2萬多名年齡在39~73歲的吸烟者進行了疾病評估和對照分析，結果發現，吸烟與28種疾病有因果關係；吸烟強度大會加重健康危害，每支烟估計增加5%至33%的疾病風險。其中，每天1支烟會使呼吸系統疾病(肺氣腫、膿氣胸、肺部異常、呼吸功能不全、阻塞性慢性支氣管炎、呼吸衰竭、肺萎陷、肺炎、胸膜炎/胸腔積液)的發病率升高5%~33%；循環系統疾病(動脈粥樣硬化、小動脈疾病、動脈栓塞、周圍血管疾病、動脈瘤、充血性心力衰竭、心肌梗死)發病率升高5%~23%。此外，吸烟還與腎功能衰竭、精神障礙、敗血癥、視網膜病變等多種疾病有關。例如，急性腎功能衰竭可能是大量吸烟的直接結果，也可能是與吸烟有關的其他疾病(如心血管疾病或感染)所導致。研究特別強調，大量吸烟與肺氣腫、心臟病、肺炎和呼吸系統癌症的發病尤為相關。例如，每天抽10支烟會使得肺氣腫發病風險增加近17倍，動脈粥樣硬化風險增加8倍，肺癌等呼吸系統癌症風險增加6.5倍。

“該研究再次明確了吸烟的巨大危害。”中日友好醫院烟草病學與戒烟中心主任、中國戒烟聯盟秘書長、世界衛生組織戒烟與呼吸病預防合作中心執行主任肖丹說，烟草烟霧中含有至少69種已知致癌物、多種有害氣體，以及成癮性很强的尼古丁。除了上述疾病風險外，還有諸多研究表明，吸烟與過敏性哮喘、口腔疾病、不孕不育、早產、胎兒先天畸形、性功能障礙等都有關。尤其是，吸烟會導致成癮，吸烟成癮在醫學上本就是一種慢性疾病。吸烟10秒內，血液就能將尼古丁運輸到大腦，作用于腦內的尼古丁受體，令人產生愉悅感，進而引誘吸烟者不斷增加吸烟數量和頻率。

另有研究顯示，吸烟者的平均壽命要比不吸烟者縮短10年。世界衛生組織最新報告顯示，烟草每年使全球800多萬人失去生命，其中約有700萬人死于吸烟導致的疾病，120萬人死于二手烟暴露導致的疾病。在中國，每年因吸烟死亡的人數超過100萬，如不加以控制，到2050年，每年死亡人數將突破300萬。“吸烟已成為人民群眾生命健康與社會經濟發展所不堪承受之重。”肖丹說。



## 牛奶的香濃味少了

經常聽到有人感慨：“真想念小時候的牛奶，又香又濃，現在的越來越沒有牛奶味了……”“香濃”，真的是牛奶味的代名詞嗎？它和牛奶的品質有什麼樣的關係？

牛奶味其實由很多因素決定。

**第一，奶牛飼料。**傳統的牛飼料是草，草中至少有幾十種具有“味道”的物質，比如萜類、醛類、酯類。奶牛吃草的時候，這些有味道的物質經過消化系統被吸收進入血液，最後進入到奶中。此外，揮發到空氣中的“香味物質”也能夠被牛鼻子吸入，通過肺進入血液系統，更加迅速地進入到奶中。但不同植物所含的風味物質不一樣，所以不同牧草導致的奶味也會有一定差異。而現代工業化生產狀況下，奶牛的食物以標準化、精心調配的飼料為主，青草為輔。這些復配飼料是為了給牛提供充分均衡的營養，和青草中的風味物質有所差異，產出的奶味道自然就平淡了。

**第二，牛奶的加工工藝。**沒有經過加工的純牛奶，脂肪顆粒很大，放置一段時間會形成一層厚厚的奶油層，也就是我們常說的奶皮，這樣的牛奶看起來會更黏稠。與以前相比，現在的牛奶都經過了“均質”處理，把大顆粒的牛奶脂肪打碎成小顆粒，使得脂肪不容易上浮，同時使牛奶變得不如以前“黏稠”。此外，加熱溫度也會對香味有一定影響，比如熱牛奶往往比常溫牛奶更香濃，這是因為牛奶在加熱過程中脂肪的風味會有所釋放，特別是低溫巴氏殺菌的純牛奶，其脂肪風味更加自然醇香。

**第三，脂肪含量。**香味物質一般藏在脂肪裏，因此，全脂牛奶往往比低脂和脫脂牛奶更香濃。值得注意的是，有的廠家為了讓牛奶更香濃，會在其中加入稀奶油，制成“特濃牛奶”。但這樣做會增加成本，使牛奶售價更高，脂肪含量和熱量也更高。

此外，擠奶環境、滅菌方法、奶牛喝的水、季節、奶牛品種和不同泌乳階段等，都可能影響牛奶的最終香味。從法規上說，純牛奶不允許添加香精進行調味，所以從純牛奶的風味，我們可以對牛奶的生產過程進行一定的推測。如果奶味很清爽，尤其是有青草的清新，說明牛奶食物以青草為主；如果牛奶是平淡無味，說明牛奶食物以復配飼料為主。市場上還有一些“調味奶”，通過外加糖、香精以及增稠劑來實現“香濃”，從而無從推測原來的奶味是什麼樣的了。



## 烟草如何一步步侵害人體

烟草烟霧中含有近7000種有害物質，吸入這些烟霧會讓人體發生各種意想不到的變化。

**呼吸系統最先受損。**首都醫科大學附屬北京朝陽醫院烟草依賴治療研究室主任、中國控制吸烟協會呼吸疾病防治專業委員會常務秘書長梁亞榮告訴記者，肺就像一顆樹，氣管、支氣管是樹枝，負責運輸氣體；肺泡是樹葉，負責氣體交換。吸烟時，有害物質會隨烟霧經鼻、咽、喉、氣管、支氣管和肺泡，全面入侵呼吸系統。焦油成分會覆蓋牙齒，破壞牙釉質，腐蝕牙齒；鼻、咽、喉、氣管等呼吸道黏膜會遭到破壞，誘發炎症，使人出現咳嗽、咳痰等炎癥表現。時間一長，黏膜損害逐漸加重，呼吸道也會由上往下發生病變：黏膜下方基層纖維結構和遠端的肺部氣泡都會受損，氣管在不斷的自我修復過程中形成癥瘕，引起氣道狹窄，進而引發慢阻肺等呼吸系統疾病；當烟霧到達肺泡後，有害物質會導致肺泡彈性和交換氣體的能力下降，使氣管狹窄的地方越來越堵塞，肺泡中殘餘的有害氣體無法完全排出，嚴重的話會致使肺泡破裂，形成肺大泡；肺組織也因有害物質沉積而受損，讓原本充滿彈性的肺逐漸變得像石頭一樣僵硬，身體會有氣短、氣喘、耐力下降等缺氧表現。

**傷血管并累及全身。**首都醫科大學附屬北京安貞醫院內科主任醫師劉巍說：“烟草烟霧中的一部分有害物質會被支氣管纖毛清除或過濾，但尼古丁等多種有害物質因為分子較小，會隨着肺泡的內外氣體交換，從毛細血管進入血液循環，被帶到全身各個組織和器官，誘發動脈硬化、心梗、血栓、高血壓等多種腦血管疾病。”機制大概有四類：1.尼古丁、焦油成分會引起血管收縮，引發高血壓等疾病。2.焦油等會激活體內氧化反應，產生過量的氧自由基，抑制血管新陳代謝，誘發血管炎性反應，促進斑塊形成、動脈粥樣硬化等。長期吸烟者，一般右冠狀動脈、左冠狀動脈前降支和左冠狀動脈回旋支這三支血管都會發生嚴重病變。3.吸烟釋放的一氧化碳氣體會“搶占”運輸氧氣的紅細胞，一方面會造成組織缺氧，另一方面又引起紅細胞增多癥，增加血液黏稠度，誘發血栓。4.有害物質會慢慢沉積在血管壁中，導致鈣化等問題，加速血管的老化。在臨床中，35歲不到的吸烟者血管已



老化到50多歲的情況屢見不鮮。

**日積月累激發基因突變。**“烟草中很多化學物質都可能觸發基因的危險突變，從而形成癌癥。”肖丹說，以最常見的肺癌為例，有充分證據表明，吸烟是肺癌發生的首要危險因素。此外，吸烟還會增加口腔癌、食道癌、胃癌、結直腸癌、胰腺癌、腎癌和宮頸癌等的發病風險。劉巍表示，吸烟已經成為國人惡性腫瘤和心血管疾病的主要誘因。

## 越早戒烟，獲益越大

吸烟有明顯的滯後效應，烟草(包括電子烟、二手烟)對人體的危害會隨吸烟量、吸烟年限的增加逐漸累積，吸烟起始年齡越小、年限越長、吸烟量越大，患肺癌及其他相關疾病的風險越高。專家們表示，在全球主要死亡原因中，吸烟是排名第一的可控因素，越早戒烟、戒烟時間越長，自己和家人的健康獲益越大。肖丹說，戒烟3個月後，肺功能、生殖健康、生育能力就能有所改善；戒烟半年後，氣短和咳嗽癥狀會明顯減少；戒烟1年後，心梗死亡風險會下降50%；戒烟10年後，肺癌風險下降50%；戒烟15年後，全因死亡風險會降至與不吸烟者相同。二手烟同樣如此。

因此，吸烟者要盡早科學戒烟。首先，自己要制訂戒烟計劃，創造戒烟環境。比如，扔掉家裏、車裏、辦公室及隨身攜帶的烟和打火機；告訴親友你正在戒烟，獲得他們的支持；避免去任何容易吸烟的場所，遠離其他吸烟者。其次，烟草依賴嚴重的人，可尋求專業戒烟門診幫助，通過使用戒烟藥物等提高戒烟成功率。

專家們一致表示，控烟、戒烟迫在眉睫，全社會應盡快行動起來。相關部門應加強立法，制定適合中國國情的控烟政策，積極推動戒烟運動，制止公共場所吸烟行為；加強控烟宣傳教育，讓大眾認識吸烟危害，不吸烟者也有宣傳、勸阻與幫助吸烟者戒烟的責任；重視保護青少年兒童，堅決遏制年輕人的“第一口烟”。

## 吃維生素避開最愛犯的錯誤

據統計，約有50%的美國人服用維生素，但不少人都吃錯了。近期，美國弗羅裏達州家庭醫生萊斯利埃莫夫表示，以下錯誤最常見。

**錯誤一，任何情況祇吃復方的。**其實，每個人狀況不盡相同。比如，有人缺維生素B，有人會缺維生素D，這時要選擇對應的單方維生素。擅自濫用復方的，非但不一定能解決問題，還可能因為某些成分過

量出現不良反應。

**錯誤二，用保健品代替藥品級維生素。**一些人覺得都是維生素，保健品和藥品差不多，用維生素保健品來代替副作用會更小。萊斯利埃莫夫表示，制成保健品的維生素和制成藥物的維生素在含量、用途、效果等方面都不相同。如果出現疾病，一定要在醫生指導下，選擇藥品級的維生素治療。

## 路上聽聽歌 飯後散散步 到家洗把臉

# 送給白領十個減壓術

緊張、焦慮已是許多都市白領的生活常態，適度的壓力有益于進步，但仍要控制好程度，不至于被壓力壓垮。以下是美國《健康雜誌》網站推薦的一些適合辦公室白領的減壓法，不妨一試。

**1.利用運動時間。**瑞典卡爾斯塔德大學的心理學家發現，通勤是一天中壓力最大的時段之一。早晚上下班時，不要任由疲憊控制自己，可以利用這段時間為自己打氣，讓自己振作起來，如聽最喜歡的音樂、有聲讀書，也可以學一門語言，或體驗感恩。

**2.見縫插針地鍛煉。**運動對大腦的作用如同它對肌肉的作用一樣有效。壓力大的白領適合混合或交替進行有氧鍛煉、力量訓練、拉伸、柔韌性和敏捷性練習，以提高內啡肽的分流量。另外，找個同事一起鍛煉效果更好。美國新英格蘭大學骨科醫學院的科研人員發現，參加集體鍛煉的人在精神、身體和情感方面比那些單獨鍛煉的人有更大的改善。

**3.散散步。**吃完午飯後，可以和同事在單位附近走走，最好是公園附近。德國特裏爾大學的研究者發表在《職業健康心理學雜誌》上的研究顯示，每天在自然環境中散步15分鐘，就足以減輕壓力和疲勞。

**4.打個盹。**散步回來，建議短暫午休一會兒。小睡片刻就能起到解壓作用，打盹15分鐘(哪怕祇是閉上眼睛)能夠給大腦和身體充電，醒來時感覺神清氣爽，但不建議倒頭大睡。

**5.漱口。**人體的迷走神經是一種長而游離的神經，它能促進放鬆，激活副交感神經系統。而在承受壓力時，應激反應會抑制迷走神經，其舒緩作用減弱。在辦公狀態下，簡單漱漱口，就能刺激迷走神經，有助于進入平靜狀態。

**6.多喝水。**不妨在漱口後大口喝水。美國喬治亞理工學院的科學家發現，即使是輕微程度的脫水也會對認知功能和情緒造成負面影響。每天至少喝2升水，包括涼白開、礦泉水和茶(尤其是綠茶)，茶具有抗氧化作用，可減少環境壓力對身體的影響。

**7.別喝酒。**在辦公室度過了漫長而緊張的一天後，喝杯葡萄酒似乎能幫助放鬆。但從長遠來看，酒精等成癮物質會加劇壓力和焦慮，且酒精很容易



成為逃避壓力的非正規途徑。小酒也不怡情，建議不要喝。

**8.把臉浸入冷水中。**下班回到家，如果仍然感到壓力，可以試試“冷水激活法”。把臉浸泡在冷水中，當這個部位變冷時，副交感神經系統立即被激活，心率和呼吸減慢，身體開始進入一種消耗能量較少的模式。如果你不想做得這麼激進，用冰袋敷面部也能起到類似效果。

**9.少碰手機。**在家裏就徹底放下手機吧。美國心理協會進行的一項調查發現，不斷地查看電子設備會增大壓力，晚上在家建議不打開手機。白天也至少有10分鐘完全擺脫電腦、手機，這樣做可以降低血壓和心率，提高免疫系統功能。

**10.少查看信息。**加拿大不列顛哥倫比亞大學的心理學家發現，當成年人被要求每天祇能查看3次工作相關的短信、郵件時，他們的壓力大大低于每天檢查無數次的人。雖然難以做到完全拒絕查收，但暫時關閉這一功能可以讓大腦更專注。