

# 世界无烟日,听听他们的戒烟故事

众所周知,吸烟有害健康。在我们身边,不少烟民在吸、戒、复吸、再戒的博弈中沉浮,想要脱离烟草的控制。在第35个世界无烟日来临之际,本报记者特别采访了几位成功戒烟或正处于戒烟过程中的市民,讲述他们的戒烟故事,希望能给大家一些启发,带动更多烟民进入戒烟的行列,早日戒烟成功。

## 老孟: 戒烟就是 改掉一个坏习惯

□本报记者 杨岸萌

烟龄20年,戒烟两年多。5月30日,提起戒烟,在光明路中段一事业单位工作的老孟说,戒烟只是改变了一个坏习惯而已。

老孟的父亲不抽烟,老孟当兵五年,学会了抽烟。25岁退伍后,他先后做过服装、手机的经销商。做销售,最重要的是跟人搞好关系,烟是交际品,见面递支烟能迅速拉近感情。

“其实一开始抽的不多,就是那几年跑生意,每天抽烟量很快达到一两盒。”老孟说,家人都反对他抽烟,每次在家憋不住,就到厨房打开油烟机再抽烟。2017年,他到事业单位工作,一个办公室里四个人,两人不抽烟,为了不影响别人,他只能趁着休息时间到走廊里抽。

抽烟的人都知道吸烟有害健康,但是身体没问题的时候谁都不在意。2019年,39岁的老孟头天晚上喝了点酒,第二天头晕目眩起不了床,他到医院检查,发现自己患了高血压,心血管还有老化迹象。医生说这跟抽烟有很大关系,如果不戒烟,可能会患上心血管堵塞等疾病。

出院后,老孟用上了降压药,但血压一直降不下来,只好再次住院。2019年11月1日,老孟下定决心戒烟。

戒烟初期,老孟心慌、烦躁,没事时总是习惯性向口袋里摸烟抽。这个阶段,他总是给自己暗示:已经跟亲朋好友说要戒烟了,如果又抽,多没面子?当过兵的人,难道没有一点毅力?以前抽烟,买烟花掉了三四十万元,戒烟能省多少钱?

当时,老孟所在的单位也正在创建无烟党政机关,科普抽烟对人体的危害、创造浓厚的戒烟氛围、介绍戒烟的方法和技巧、签署自觉禁烟倡议书,多管齐下督促大家戒烟。

“在别人敬烟时,立即找借口暂时离开;早晨起床后,用毛巾蘸冷水擦拭皮肤,加速血液循环;想抽烟的时候,就喝一大杯水,多吃水果,有助于排出蓄积在体内的尼古丁。”老孟说,他在单位学到不少戒烟知识,同事们也在监督他,发现他有想要吸烟的欲望时,就主动约他下楼打羽毛球分散注意力,锻炼身体。

停止抽烟,第一周尤其是前三天难熬,第二周还会想,一个月后就不想了。自身强大的意志力,加上单位严格的控烟制度、同事的监督和支持,半年后老孟成功戒烟。

“现在看来,没有所谓的烟瘾,抽烟就是一个坏习惯而已,戒烟就是改掉这个不好的习惯,鼓励自己坚持下去就会成功。”老孟说,戒烟后,他不咳黑痰了,黑眼圈没了,血压降下来了,血管状态没再退化,也省了不少钱。“戒烟说难,说易,希望所有抽烟者都可以戒掉。”



远离烟草  
新华社发 王琪作

## 王先生:戒烟5次才成功

□本报记者 王亚楠

吸烟容易戒烟难,家住市区的王先生戒烟5次才成功。

58岁的王先生第一次想要戒烟是在2001年,那时候工作忙,心情烦躁,他一天能抽大半包:“总是咳嗽,嗓子里老有痰,难受得很,于是下决心不抽了。”实在想抽了,他就拿一根烟在手里捏捏,放到鼻子旁闻闻或者叼在嘴里过过瘾。“看着人家抽,心里着急,一喝酒就又吸开了。”第一次戒烟,他坚持不到一年就画上了句号。

2003年,王先生咳嗽加重,痰也开始增多,最严重的时候能吐痰吐到流泪。家人总说他抽烟呛人,吃饭时只要他一点烟,大家就坐到别的桌子旁。他再次下决心戒烟,办公室不放烟,兜里也不

装烟。但同事和朋友一见面就会让他一根烟,有的还直接点上了,他就又忍不住吸了起来,这次的戒烟行动只坚持了半年多。

2007年初,王先生换了办公室,新办公室里女同事多,能明显看出大家对抽烟很反感。“老王,不是我吓你,吸烟对心脑血管很不好。”女同事劝说,“而且抽烟多不卫生啊!”没想到自己抽烟会给别人带来困扰,再加上上网一查,王先生发现抽烟确实会带来很多疾病,便开始戒烟。可没坚持多久,再次失败。

2008年,王先生在饭局上喝了几杯酒,抽了几根烟,心脏开始急速跳动。王先生说:“那次把我吓得不轻,以为自己要没命了。”王先生的妻子回忆道,当时能明显看到他脖子上的筋都在抖动。去医院检查后,王先生被确诊为阵发性

室上性心动过速,这是一种心脏类疾病,医生建议他戒烟戒酒。王先生坚持了几个月,酒是戒掉了,烟偶尔忍不住还会抽上两口。

王先生彻底戒烟是在2009年。有一天,5岁的侄女来家里玩,看到王先生点烟,便走过去说:“姑父,抽烟对身体不好,不要抽了。”“一个5岁女童都懂的道理,我居然不懂,这次一定要戒。”王先生沿用了之前办公室不放烟、兜里不装烟的方法,而且不再碍于情面,别人递烟都会果断拒绝,久而久之,身边的人知道他在戒烟,就不再让烟了,他也终于把烟戒掉了。

现在王先生为了锻炼身体,每天早上5点准时起床去鹰城广场打乒乓球,工作之余还会和一群棋友下棋。“珍爱生命,远离抽烟。”王先生笑着说。

## 大伟:戒烟,自己的想法很重要

□本报记者 杨岸萌

戒烟多久才算成功?989天算不算?37天算不算?这个问题,市民大伟无法回答自己。

戒烟两年多,复抽又戒烟。5月26日,大伟手机上的戒烟软件显示,他戒烟已经37天。

大伟今年49岁,从初中就开始抽烟。今年不洗脸不刷牙先抽一支烟,饭前饭后一支烟,睡前一支烟,一天他要抽30支左右。父母、爱人、孩子常年劝说、鼓励他戒烟,没有任何效果。

2018年前后,女儿持续给他发吸烟有害健康的小视频,加上他当时每天早起咳嗽严重,抱着试试看的心态,他坚持了一天,之后两天、三天直至一周。

“坚持一周后,感觉也没有那么难了。”大伟说,正是那时候,他

发现了一本书——《这本书能让你戒烟》。“推荐人说得天花乱坠,我一开始也不信,没想到一本书真的有这么大的作用。”

例子、方法、心理,书一点点看,时间慢慢过去,戒烟第一个月,大伟的胃口变好,体重增加10公斤,之后又慢慢减下去;也是这时候,他每天咳出大量浓痰,身体排痰约一周,之后停止咳嗽;很多时候,嘴里没啥味,就吃口香糖;有抽烟的欲望,就按书上说的转移注意力,十来秒后冲动过去,就不再想了;戒烟软件上的时间慢慢增加,他隔段时间在朋友圈晒一次,心里也为自己的坚持感到自豪。

坚持一件事,做起来很难,受周围环境影响很大。一年多前,大伟做了一个月代驾,等单的时候,周围人给他递烟抽,一来二去,他复抽了。

38天前,大伟在小区的烟酒酒店买了一条烟,第二天就去退掉了。“我也不知道自己怎么想的,反正又想着要戒烟,从那天起再也没有抽过一支。”大伟说,戒不戒烟,外人说多少次都没有用,非得自己下定决心才行。

大伟说,他两次戒烟没靠任何药物,全凭自愿;戒烟后,家人都支持鼓励他;看到别人抽烟,心中还会有种“我能戒烟”的优越感;办公室的同事,因为他不吸烟不用受二手烟毒害,关系更加和谐;跟人面对面交流,再也不怕嘴里的异味熏到别人了。

“同样买了书的朋友,说是害怕,看了一点不看了,烟继续抽;靠药物戒烟的朋友,又复抽了。戒烟不容易,希望我这次戒烟能坚持到退休。”大伟笑着说,戒烟道阻且长,谁也不能说自己真的成功了。