

世界无烟日,听烟民讲述成功戒烟故事

戒烟的关键在于有恒心

□晚报记者 金月全

有着 30 多年烟龄的旭日(化名)已经 3 年不吸烟了。他不再抽烟,除有利于身体健康这个重要原因外,还与他的工作环境和个性性格有关。

“‘人情烟’是我抵挡不住的诱惑”

眼前的旭日虽过天命之年,但短袖、西裤和皮鞋的装扮,让他看上去年轻了许多……“第一次吸烟,天旋地转,晕了一夜!”提起上世纪 70 年代的首次吸烟经历,旭日至今记忆犹新。

那年,旭日 18 岁。一天,他和几个好朋友相约前往八一电影院看电影。当他们行至工农路与七一路交叉口处时,其中一个朋友掏出了时价 3 角 6 分钱一包的“大前门”烟,递给旭日一支。“不抽吧,有失朋友的面子;抽吧,自己从来没抽过。”忐忑中,另一个朋友将点着的火柴伸了过来,旭日不情愿地点着烟,猛吸了两口,顿时“感觉很难受,头晕、天旋地转的”。

“高考那年,我用抽烟来‘驱赶’瞌睡”

初尝抽烟的“痛苦”后,旭日 3 年内没再接一根他人递上的烟……可参加高考那年,他再次接触烟,用抽烟来“驱赶”瞌睡。
1977 年是恢复高考的第一年。得知消息后,旭日开始“突击学习”备战高考,并于 1978 年如愿考上大学。
旭日说,在学工、学军、学农的大环境下,中学期间,他基本没学到什么东西,为了参加高考只能“恶补”,每天干完活后,抽空学习。

“熬夜写材料,靠烟找‘灵感’”

从事文字工作的人,不一定都抽烟喝酒,但是,这一人群和其他人群相比,抽烟喝酒的人所占比例比较高。不少人不仅经常熬夜写材料,而且抽烟、喝酒都很厉害。3 年前的旭日就是这类人群中的一员。
1981 年,旭日大学毕业后,服从分配进入市中心医院从事文字工作。“那时候,我经常加班到半夜,需要用(抽)烟来提神儿、刺激神经。”旭日说,那时候,一提笔,大脑一片空白,可两三根烟过后,灵感就来了……
与其他吸烟者不同,对于烟草的危害,旭日比任何人都“门儿清”。对于如何戒烟,作为一名在医院工作的人来说,无论是从生理上还是心理上,都比任何人懂得如何

“戒烟的关键在于有恒心,别人帮不了你”

熬夜、抽烟的日子一直持续到 2010 年。旭日回忆说,抽烟期间,他发现自己的身体有点儿不适,时常出现胸闷、眩晕、食欲不振、咳嗽、乏力等症状。后来,他在医院做了胸透检查,结果显示他的肺部纹理粗糙。“身体是革命的本钱,身体不行了,怎么能好好工作?”从那时起,旭日就有了戒烟的念头。
此外,市中心医院那年开始集体办公,五、六名同事在一个办公室,一个人抽烟会影响到其他同事。
加班写材料时,烟瘾上来,旭日想的第一招是“闻烟”,把烟放在鼻前嗅;第二招是“干吸”,所谓干吸就是将烟放在嘴里,但不

5 月 30 日,在市中心医院一间办公室里,旭日愉快地向记者讲述了他的戒烟过程,以期用自己的经历告诫烟民:“吸烟有害健康”、“戒烟的关键在于有恒心,别人帮不了你”、“现在吞云吐雾,几十年后将疾病缠身”。

想起当时的情景,旭日的嘴角微微动了一下,说:“那是我第一次抽烟,后来电影也没看成,被一个朋友搀扶着送回家了,躺在床上‘晕了一夜’。”
“说白了,这就是一次抽‘人情烟’,不吸不中!”旭日说,此后,他也多次遇到抽“人情烟”的经历,可人终究生活在现实社会中,很多“人情烟”不吸还真不行。
也许有人说旭日说的这些都是借口,但他说的情况确实存在,有时烟真的是人和人交流的一种手段,本来意志力就弱,再加上拉不下面子,所以“人情烟”成了一些人“触烟”的原因之一。

为了让自己精力充沛,多学点儿东西,他开始靠抽烟提神。
备考的几个月里,旭日经常晚上抽烟,诸如“大白鹅”、“红艺”、“大前门”、“芒果”、“团结”等牌子的烟,他基本都抽过。
旭日说,大学期间,除家里经济不宽裕买不起烟外,那时的大学生很少有抽烟的,他也基本没接触过烟。

调试自己,可“理儿大家都懂,烟还是继续抽”。
记得有一次,为赶一个上万字的文字材料,旭日从前一晚 8 点一直忙到次日早上 6 点,材料完成了,办公室的地上也多了不少烟头。那一夜,他整整抽了 3 包烟。
不过,旭日抽烟与别人不太一样:为防止家人吸二手烟,他很少在家里抽烟,白天也很少抽烟,大多是熬夜加班时抽。
旭日还有一点儿和别人不一样,那就是他没有所谓的烟瘾。旭日说,他只有在写作,与朋友打牌、喝酒、聊天时抽烟。为何选择在与朋友娱乐时抽烟?“这是为了防止被动吸二手烟,所以自己主动采取行动”。

点火。最后,实在没写作“灵感”了,他就跑到卫生间抽两根烟,出来继续写。
不过,性格倔强的旭日认为,这样并不能完全戒掉对烟的依赖,后来他写作时强忍着不抽烟,刚开始,他发现真不适应:以前一天能写好的材料,不抽烟后需要 4 天甚至更长时间才能完成。
“戒烟的关键在于有恒心,别人帮不了你!”旭日说,现在,他的胸闷症状消失了,早起不咳嗽了,喉咙也清爽了。
采访结束前,旭日说,他想借助本报,用戒烟的亲历告诫烟民:“吸烟有害健康”、“戒烟的关键在于有恒心,别人帮不了你”、“现在吞云吐雾,几十年后将疾病缠身”。

追踪 《“禁烟令”难阻“瘾君子”》

公共场所“冒烟处”未见减少

□晚报记者 朱海龙 通讯员 邓莉

本报讯 昨天,本报 A07 版以《“禁烟令”难阻“瘾君子”》为题,报道了周口市多个公共场所禁烟逾两年烟雾仍未散去一事。昨天下午,本报记者再次对多个公共场所进行回访,发现“冒烟”依旧。
昨天下午,记者在多个公共场所,发现吸烟情况依旧,没有人对吸烟者进行劝阻。随后,记者又致电中国银行、建行、农行周口分行等,了解这些银行的营业大厅为何未设禁烟标识,得到的回答多是“不清楚”。不过也有银行称,营业厅内的各种设置都是按照总行的要求统一标示的,尽管没有明显的禁烟标识,但工作人员发现有人抽烟会立即进行制止。其中,农行周口分行的工作人员表示,他们将对营业厅进行复查,如果没有禁烟标识,他们将及时补上。
据了解,2011 年 5 月 1 日施行的《公共场所卫生管理条例实施细则》第 18 条明确规定,室内公共场所禁止吸烟。

针对本报报道情况,周口市卫生局、周口市疾控中心有关负责人表示,目前控烟工作多靠宣传,更主要的是靠大家自觉。近几年,他们除在与教育部

链接:

世界各国禁烟措施

西班牙:最高可罚 60 万欧元
西班牙的“禁烟令”算得上是欧洲最严厉的了。西班牙从今年 1 月 2 日实施禁烟法令,违反者将会被处以最少 30 欧元,最高 60 万欧元(约合 570 万人民币)的巨额罚金。
新加坡:禁止进口任何烟草
目前,新加坡是世界上唯一禁止进口任何烟草产品的国家。
不丹:警察有权破门掐烟头
2004 年,不丹通过全面禁烟法案,成为世界上第一个、也是唯一一个全面

禁烟的国家。根据禁烟法案,禁止在包括公园、夜总会、商店、露天市场等一切公共场所吸烟,甚至在公共厕所吸烟也被认为属于违法行为。2011 年,不丹政府又颁布了一部新禁烟法,法案规定,如果发现房内有人吸烟,警察有权破门而入,掐灭烟头。
韩国:“戒烟休假”政府埋单
为了鼓励戒烟,韩国政府将逐步实施“戒烟休假”制度。国家机关和私营企业的在岗人员如果决心戒烟,可以申请 3~4 天的带薪休假。



各种禁烟标识 晚报记者 金月全 摄