

今天的烟 怎么一点都不“香” 原来他被点了“戒烟穴”

如何获得针灸戒烟免费体验名额? 请扫二维码

本报记者 何丽娜 本报通讯员 张弛



“今天的烟怎么一点都不‘香’? 嘴巴还有点发苦。”抽了30多年香烟的“老烟枪”陈师傅(化名)一脸茫然,吸了两口之后,把剩余的大半根香烟给掐灭了。

要知道,陈师傅曾经可是个嗜烟如命的人,手上的香烟常常是一根接着一根,每天自己一个人就得抽两包。但自从体验了两次针灸戒烟之后,烟瘾没了。



浙江24小时APP

扫一扫获
针灸戒烟的免
费体验名额

因为长时间的大量吸烟,陈先生的喉咙很不好,慢性咽炎、慢性咳嗽整天缠绕着他。更糟糕的是,吸烟还带来了“三高”,陈先生一个不注意,50多岁就发生了中风,左半侧肢体活动不便,还在杭州市红十字会医院住了好长时间做康复。

为了让自己的身体变得健康一点,陈先生下定决心要戒烟。可是光凭毅力真的好难,用陈先生自己的话说:“哈欠连天,全身不舒服,手上总感觉少点什么,比度日如年还难受,每一分钟都是煎熬。”结果才忍了两天,他就跑到医院楼梯口偷偷抽烟。

住院期间,他也是无意间听说针灸能戒烟,便找到该院针灸科主任刘承浩想试试。神奇的是,才连着打了两次针,陈先生竟已觉得香烟不“香”了。

“人体上还真的有个‘戒烟穴’,又名‘甜美穴’,位于手上的阳溪穴与列缺穴之间中点处,按之有一凹陷。吸烟者按压此穴通常会有明显疼痛,若自己能经常按压此穴,尤其是烟瘾发作时用力按压,有明显的抑制作用,如果针刺此穴,作用力则可以更强。”刘承浩主任说。

有研究表明,“戒烟穴”主要通过调节神经系统来消除烟瘾,以及调节和改善脏腑功能。一方面,针灸或按压此穴会破坏吸烟所产生的愉悦感,另一方面,还会使吸烟者有口渴、口苦、头晕等症状,会对香烟产生厌倦感,从而使戒烟者不想吸烟。

当然,戒烟也并非光刺激一个“戒烟穴”就行。刘承浩主任说,运用中医辨证原理,根据每位吸烟者的情况,还可酌情配伍其他穴

位,以平肝降火、清热化痰、镇静安神等,可以帮助戒烟者更舒适顺利戒烟。

此外,刘承浩主任说,耳穴对戒烟也有一定疗效。临床上多选用“神门”、“心”、“肺”等穴位,针灸神门点有调节大脑皮层兴奋与抑制的作用,能镇静、安神,是戒烟主穴;针灸“心”点有宁心安神、镇定除烦的作用;肺通于鼻,主气而司呼吸,与咽喉相关,刺激该穴能使吸烟者产生对烟味的厌恶感,并使因吸烟导致的咳嗽、咽痛、痰多等症状缓解。不过,使用耳穴贴压戒烟,必须定位准确,才能达到较好的疗效。

“师傅领进门,修行在个人”,戒烟能否成功最重要还在于自己。刘承浩主任给戒烟者提了几个建议:养成良好的生活习惯,调整心态,消除紧张及顾虑;平时可以参加适当运动,运动中产生的愉悦感能大大降低抽烟“冲动”;可以自备一些口感、口味丰富的零食,如坚果、果脯等,转移对香烟的依恋;同时注意避免受其他吸烟者“诱惑”复吸而前功尽弃;必要时可以至正规医院专科寻求帮助和治疗。

福利+

5月31日是世界无烟日,市红会医院联合钱报“浙江24小时”APP送出20个针灸戒烟的免费体验名额。如果你下定决心要戒烟,欢迎报名参加。

参与方法:报名时,请填写姓名、年龄、手机号码,并将自己的状况简要描述,填写完整后发送给我们。我们将从中选出符合针灸戒烟的人群,电话通知就诊流程。

杭城多家医院开出戒烟门诊

为何有的公共场所没有禁烟?

今年1月1日,最新修订的《杭州市公共场所控制吸烟条例》正式实施。不仅明确规定室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内禁止吸烟,而且对教育机构、医疗卫生机构、运动健身场馆等公共场所的室外区域也提出了禁烟要求。

此外,考虑到政策的可操作性,《条例》给了娱乐、经营性住宿和餐饮等室内公共场所一个缓冲期,将其暂时设为限制吸烟场所,但到2021年12月31日后,第19届亚运会举办之年起,限制吸烟场所将禁止吸烟,在实现全面禁烟的道路上迈出了一大步。

处罚力度会加码吗?

在杭州,可拨打12345市长公开电话投诉和咨询公共场所吸烟。自《条例》实施至今,合计收到来电1087件,投诉类占比约85%。饭店、办公楼、电梯内、公厕、公共楼道、活动室、服务大厅等公共场所吸烟问题占了大部分。

就在前两天,杭州上城卫监接到了一个举报电话,执法人员即刻前往举报地进行调查处理。

执法人员先来到这座写字楼的一层物业处进行检查。刚走进办公室,就发现办公桌上摆放着一只白色烟灰缸。这烟灰缸不是别人的,正是这位投诉人的。投诉人解释:“我为办公室是私人场所,不禁烟,所以才放置在这的。”

根据《条例》规定,室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内部属于禁烟区域。对此,执法人员依据《条例》第二十六条规定,已出具行政处罚决定书,对该物业公司违法行为给予2000元罚款;同时也对物业管理人员的违法行为给予50元罚款。

能靠电子烟戒烟吗?

“用电子烟戒烟的方法,不靠谱。”浙江省人民医院呼吸科副主任李亚清说,首先,世界卫生组织公报已经提醒,电子烟的戒烟疗效未经证实,目前所谓的戒烟功效,大多是电子烟推销商的自我宣传,没有经过科学的临床研究和毒理分析。其次,市面上的电子烟中的成分主要是丙二醇和尼古丁,会刺激呼吸道,达不到戒烟效果。

什么方法戒烟有效?

“戒烟门诊目前有三种干预措施,分别为行为干预、心理干预、药物干预。”李亚清说,“戒烟过程中,最怕复吸,一般半年以上没有复吸,可以算是戒烟成功了。”

本报记者 张苗 何丽娜

我省15岁及以上人群吸烟率为21.92%
与吸烟相关疾病40岁及以上居民患病率为11.25%

世界无烟日,省疾控发布吸烟率

本报讯 5月31日是第32个世界无烟日,也是新修订的《杭州市公共场所控制吸烟条例》自今年正式颁布实施之后,迎来的第一个世界无烟日。浙江人的吸烟情况有了什么变化?浙江省、杭州市两级疾控中心,分别通报了相关数据。

浙江省疾控中心调查数据显示:我省15岁及以上人群吸烟率为21.92%,与吸烟相关疾病慢阻肺40岁及以上居民患病率为11.25%,肺癌发病率为85.36/10万。

杭州市疾控中心则通报了关于控烟监管的数据,1~4月,全市累计检查23256处场所,其中室内公共场所6520处,室内工作场

所1958处,公共交通工具435处,餐厅酒店及娱乐场所5405处。共对6662家单位及场所进行警告、责令整改,其中对场所进行处罚共76例,罚款93375元,对个人进行处罚共40例,罚款2950元,场所和个人处罚金额总计96325元。

钱江晚报记者梳理过去疾控中心公布的数据发现,杭州人的吸烟率从控烟立法的2010年开始,有4年明显下降:2010年,15岁以上人群的吸烟率达25%,之后4年,到了2014年,吸烟率降至20.5%。但之后几年,这一数据并未再持续下降。

本报记者 张苗 本报通讯员 任少凡 严敏

杭城医院开设戒烟门诊一览表

浙大一院:	周四上午
浙大二院:	周三下午
浙大邵逸夫医院:	周三上午
浙江省人民医院:	周一到周五
浙江医院:	周一到周五
浙江省立同德医院:	周一到周日
省中湖滨院区:	周二下午、周四下午、周五下午
省中下沙院区:	周五下午
省中山莫干院区:	周一到周五
省新华医院:	周一到周五
杭州市一医院:	周一下午
杭州市二医院:	周三下午
杭州市三医院:	周四上午
杭州市红会医院:	周一到周五
市中武林院区:	周三下午