

# 河南农民夺得全国戒烟大赛冠军

# 一天4包,36年的烟瘾大半年戒了

## 您也赶快戒吧 全国公共场所2011年1月1日起全面禁烟

### 【戒烟故事】

#### 河南农民获戒烟竞赛大奖

昨日上午,来自焦作市博爱县的农民霍本明兴高采烈地领取了属于自己的大奖。在参加2008年度全国戒烟大赛的23万余人中,霍本明是唯一一个获此殊荣的人。“不光我自己,家里人听说我得了奖,都高兴坏了。”

#### 从每天抽一包烟到每天4包烟,还吸旱烟

霍本明出生于1953年,今年56岁。别看霍本明年纪不算很大,烟龄可是很有些年头了。1972年,霍本明还不满20岁,就开始抽烟了。屈指一算,到去年戒烟前整整36年。霍本明年纪小的时候,烟瘾还不算太大,身体也没觉得有什么不适。可是随着时间的流失,他的烟瘾越来越大,从起初的每天一包烟逐渐发展到两包,3包。到戒烟前,他已经发展到每天抽4包烟。这还不算完,霍本明家住博爱县苏作乡,当地有种植烟叶的传统,老百姓有抽旱烟的习惯。作为“老烟枪”级别的霍本明自然也不例外。再加上旱烟经济实惠,所以霍本明抽得更多。到戒烟前,他自己也搞不清楚每天到底抽了多少烟。

#### 36年的烟瘾引发病症,下决心戒烟,但又复吸

随着霍本明的年纪越来越大,吸烟的害处渐渐凸显出来。从1995年开始,他就感觉到胸闷、经常咳嗽、痰多。到医院检查,他患上了慢性支气管炎。眼看吸烟对身体的影响越来越明显,经济负担也越来越重,每月光花在抽烟上的钱都将近300元,霍本明就不止一次痛下决心要戒烟。他摔了打火机,将身上的香烟都揉碎扔掉,但每次都是坚持到一周左右的时候,就觉得浑身难受,嗓子发痒,再也忍受不下去,又开始复吸。

2008年5月份,老霍又感觉到身体不适,胸口发闷的感觉越来越严重。到当地乡卫生院就医,医生检查发现他肺部有感染的迹象,这完全是他多年抽烟所致。此时,正值国家疾控中心组织的2008年度戒烟竞赛宣传到当地基层。乡卫生院和当地村卫生室的医生就劝说他参加戒烟竞赛,“对身体好,又有可能得到奖励,何乐而不为呢?”在医生的鼓励下,老霍填表报名,参加了这届全国戒烟竞赛。

#### 村民、家人一起24小时监督,一想吸烟就让吃零食

霍本明是村里红白喜事的执事。这个职业,让他比一般村民能更多地接触香烟。为了彻底戒烟,霍本明可是下了大工夫。按照竞赛要求,每一位参赛者都要有两名不抽烟的监督人。霍本明就找了自己的好朋友:同村的老程和老薛。这俩人尽职尽责,每天碰面都要搜老霍的衣兜,看里面有没有香烟、打火机之类的物品。饱受霍本明抽烟困扰的老娘、老婆、孩子也举双手赞成这事,全都自觉自愿担当起了监督员的职责。霍本明一天24小时,无论是在外头还是在家里,都有人监督。戒到一周左右,霍本明又开始嗓子眼发痒。家人给他买来大量的瓜子、糖果、茶叶,老霍一有反应,零食茶水立刻奉上,占着他的嘴不让他再想别的事情。就这样一天天下去,老霍真的再也抽过一口烟。看着儿子戒烟成功,老霍98岁的老母亲喜出望外,“以前打着他都戒不掉,没想到这次参加戒烟竞赛真的戒了。”接下来,老霍在全国23万余名参赛者中独占鳌头,被抽中成为唯一一名一等奖获得者。此消息传来。连当地疾控部门都觉得老霍的例子值得向烟民推广。谈及自己戒烟成功的经验,老霍说,他觉得最重要的一点就是要确立坚定的思想观念,“不戒掉烟,就是自己把自己推向病床,推向死亡,害人害己。”

昨日上午,第14届全国控制吸烟学术研讨会暨中国控烟国际研讨班在郑州开幕。2008年全国戒烟大赛唯一的一等奖花落河南。获奖者是焦作市博爱县的一名农民,他成功戒烟,获得了一万元重奖。今年是WHO《烟草控制框架公约》在中国生效的第4年,按照公约时间表,2011年要实现公共场所全面禁烟。今年将开展创建无烟医院活动。我省已经确定20家医疗机构作为创建无烟医院的试点。

晚报记者 邢进  
实习生 卢炜舟 郭娟



资料图片

### 看看烟里都有啥



### 【我省行动】

#### 今年创建20家无烟医院,郑州确定10家

据悉,中国2003年签署WHO(世界卫生组织)《烟草控制框架公约》,2006年1月,公约在我国正式生效。按照要求,2011年,必须实现公共场所全部禁烟。自2004年起,河南省参加全国戒烟竞赛,每一届竞赛参加人数都是全国最多的。2008年度的全国戒烟竞赛,河南参加人数更是占到了全国总参赛人数的1/6。河南的吸烟率在全国处于平均水平,远低于吸烟率最高的东北和西北地区,但与吸烟率较低的广东等地相比,尚有一定差距。

今年,我国将在全国范围内开展无烟医院试点工作,每个省份确定20个医疗机构,

作为创建无烟医院的试点。据悉,我省已经确定了20家试点单位。其中,省会郑州共确定郑大三附院、郑大五附院、市妇幼保健院、市二院、市中医院等10家试点医院,其余10家试点医院则分别在三门峡和南阳市。按照国家制定的无烟医院标准,这些试点医院所属区域内必须有明显的禁烟标志,室内要完全禁烟;所属区域内要禁止销售烟草制品;在相应科室设立戒烟医生和戒烟咨询电话;鼓励和帮助吸烟职工戒烟;全体职工都有劝阻吸烟的责任和义务。在创建无烟医院的过程中,有关部门将邀请新闻单位进行监督。

### 【国家目标】

#### 2011年1月1日,公共场所全面禁烟

国家疾控中心控烟办副主任姜垣女士说,控烟工作在中国开展以来,取得了很大进展。自2006年起,控烟工作开始有了国家下拨的专项经费。2009年,控烟专项经费达到960万元,各地还有配套资金。《烟草控制框架公约》在中国生效4年来,国家已经建立起一个组织严密的控烟专业网络队伍。目前,距离2011年公共场所全面禁烟的目标已经进入倒计时阶段。国家疾控中心控烟办为此列出了明确的时间表:2009年1月1日,香烟

盒必须按要求更换新包装,烟盒上必须印制足以显示吸烟危害的健康警示标志,警示标志须占烟盒表面1/3面积。2011年1月1日,公共场所全面禁烟。2011年9月1日,全面禁止烟草广告促销和赞助活动。但是,姜垣女士也表示,控烟也有不小的难度。青少年远离烟草,是控烟的重点之一。姜垣认为,控烟关键在于3个方面:一是提高烟草价格,二是禁止香烟广告促销活动,三是成年人要积极控烟、戒烟。

### 【助你戒烟】

- 1.给自己的近一周做个计划,安排时间表不要留一秒钟给自己吸烟。
- 2.饭后刷牙或漱口,穿干净没有烟味的衣服。
- 3.从房间与车子里除去所有的烟蒂。
- 4.烟瘾来时,作深呼吸,并且喝杯开水。
- 5.用钢笔或铅笔取代手持香烟的习惯动作。
- 6.把所有的烟都扔掉,但如果你不喜欢谁,就送给谁。
- 7.每天清晨对自己说:我讨厌香烟,我憎恨香烟。
- 8.学一套健身操,想抽烟时蹦蹦跳跳出一身大汗。
- 9.泡一杯蜂蜜水或红枣桂圆茶,时时告诫自己,身体是要细致保养的。
- 10.计算一下:一年的烟钱省下来,也许就可以多买一块名牌手表。
- 11.有强烈嗜欲时沐浴一次。
- 12.饭后不要坐在你喜欢的充满烟气的椅子上。
- 13.避免到酒吧去,也要避免与烟瘾很重的人在一起。
- 14.将容易引起你吸烟的习惯改掉,如吃胡椒、辣椒,喝酒,夜间写文章……
- 15.变成慢跑家,实行徒步强身的有氧运动。
- 16.养几盆赏心悦目的花,陶冶一下情操,把注意力尽量转移。
- 17.打扫房间,让自己的天地整洁清爽。
- 18.买点自己平时爱吃的零食,多吃水果。
- 19.对周围朋友说:“我戒烟了。”让他们做你戒烟的见证人。
- 20.看见吸烟的人,便在心里说:“傻瓜,你在慢性自杀。”
- 21.如果有人递给你烟,你就告诉他你跟人打赌了,若再吸一支烟就得从15楼跳下去。
- 22.夸奖自己:我真有毅力,连烟都戒了。看来没有我干不成的事。
- 23.常回家看看,把买烟的钱买点礼物孝敬给父母。

### 看看戒烟的好处

- 戒烟20分钟后:尼古丁会限制血液的流动,因此随着戒烟后身体里尼古丁含量的降低,全身的循环系统得到改善,特别是手和脚部。
  - 戒烟8小时:血液中的含氧量达到不吸烟时的水平,同时体内一氧化碳的含量减少到一半。
  - 戒烟24小时:体内残留的一氧化碳消失殆尽,肺部开始清除黏液和其他令人讨厌的吸烟残留物。
  - 戒烟48小时:尼古丁全部消除,你会感觉你的味觉和嗅觉开始得到改善。
  - 戒烟72小时:呼吸变得更加轻松,同时你会发现整体精神状态有所改善。
  - 戒烟3~9个月:任何呼吸问题都得到了改善,而且肺部的效率增加了10%。
  - 戒烟1年后:生殖能力增加了1/3。
  - 戒烟5年后:患心脏病的风险下降到了吸烟前的一半,而患中风的危险与不吸烟者相当。
  - 戒烟10年后:患肺癌的概率达到了正常人的半。
  - 戒烟15年后:患心脏病的危险与从不吸烟的人相同。
- 结论:如果你在35岁前戒烟成功,那么你的预期寿命将与正常人一样。