

生命时报出品

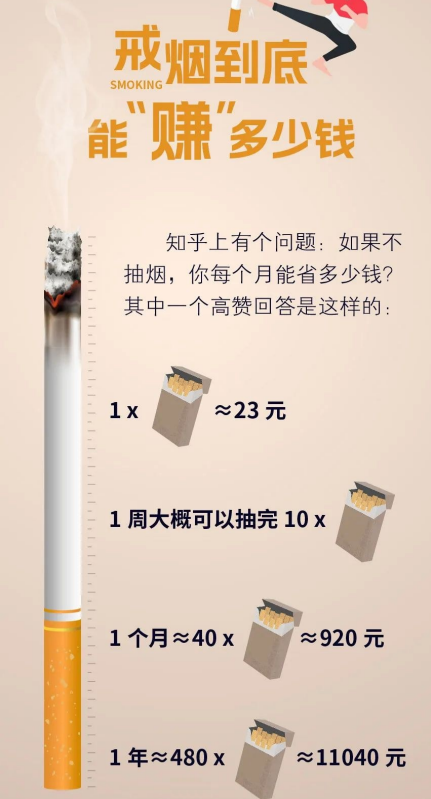
给戒烟算一笔经济账



“吸烟有害健康”这句话或许已经劝不动老烟民了，但算笔戒烟“健康经济账”可能有点作用。

5月31日是世界无烟日，《生命时报》就来算算戒烟这笔账，用直观又科学的方法，告诉你戒烟到底值多少钱？

戒烟到底能“赚”多少钱



知乎上有个问题：如果不抽烟，你每个月能省多少钱？其中一个高赞回答是这样的：

1 x ≈23 元

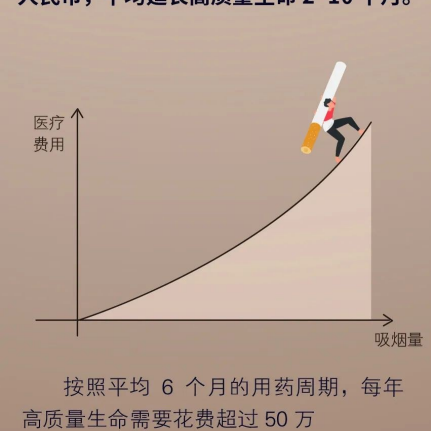
1 周大概可以抽完 10 x

1 个月≈40 x ≈920 元

1 年≈480 x ≈11040 元

这只是吸烟的成本，如果从长远看，关联上健康医疗成本，美国杜克大学癌症生物学博士李治中提供了一个算法：

最新抗癌药物一个疗程费用超 25 万人民币，平均延长高质量生命 2~10 个月。

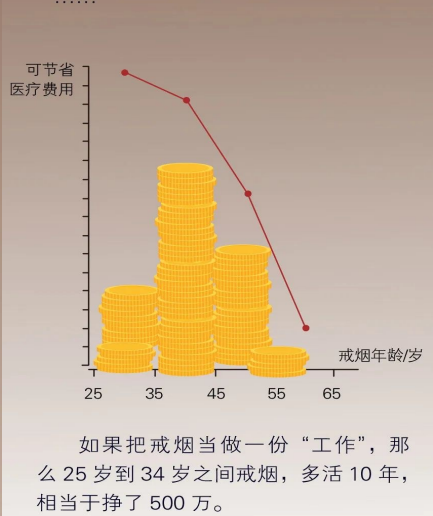


按照平均 6 个月的用药周期，每年高质量生命需要花费超过 50 万

科学统计证明，戒烟越早，效果越好。假设都从 18 岁开始吸烟，据估计：

- 25 到 34 岁之间戒，平均多活 10 年；
- 35 到 44 岁之间戒，平均多活 9 年；
- 45 到 54 岁之间戒，平均多活 6 年；
- 55 到 64 岁之间戒，平均多活 4 年。

.....



如果把戒烟当做一份“工作”，那么 25 岁到 34 岁之间戒烟，多活 10 年，相当于挣了 500 万。

吞云吐雾背后的代价有多大

烟草中有 7000 多种化学物质、几百种有害物质，其中 69 种是明确致癌物，但除了尼古丁，你还能说出烟草中多少个有害物质？



吸烟主要致死原因癌症只占 1/3 其余 2/3 主要是心血管和肺部疾病

从喉咙、食管到气管再到双肺只要烟草经过的地方都有癌变或病变的风险很多时候这种发病还是多病齐发

长时间吸烟最直接的损伤跟呼吸道、肺有关可导致肺气肿、气管炎、肺癌等与此同时它会伤害全身血管导致冠心病、脑血管病等严重的还会导致心梗、脑梗这都是非常致命的也是花钱也挽回不了代价

戒烟门诊开出的戒烟提示

吸烟成瘾不仅是一种不良嗜好，更是一种慢性疾病。世界卫生组织早在 1997 年就把吸烟成瘾正式命为一种疾病。临床戒烟通常包含以下几个阶段：

思考前期

不想戒烟

思考期

- 认识到应该戒烟
- 仍难以割舍

准备期

开始计划戒烟

行动期

将戒烟付诸实践

维持期

这一阶段戒烟的行为将得到巩固

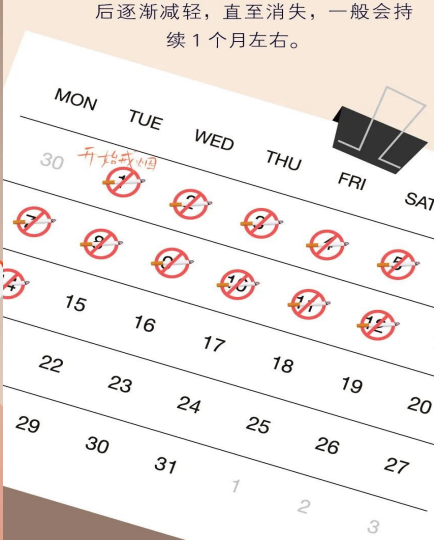
如果能持续下去，会成功戒烟  
如果得不到巩固，吸烟者将进入复吸期



戒烟时间越长  
戒烟成果就越稳定  
一般来说  
5 年完全不吸烟才算成功

戒烟最开始 14 天最难熬

近 70% 的人放弃戒烟是因为“戒断反应”，它通常在停止吸烟后数小时开始出现，症状包括烦躁易怒、食欲增加、注意力不集中等，在戒烟最初 14 天内表现最强烈，之后逐渐减轻，直至消失，一般会持续 1 个月左右。



戒烟需要毅力也需要科学方法

- 确定戒烟日，从这天开始，一口也不吸。
- 处理掉身边与吸烟有关的全部物品，包括烟、打火机、烟灰缸等。
- 告诉家人、朋友等，取得他们的支持、监督。
- 增强自我管控能力，做好应对戒断反应的准备。
- 必要时到戒烟门诊，借助药物戒烟；还可以拨打全国专业戒烟热线 400-808-5531。

来源：“生命时报”微信公众号

当一个合格的“吃瓜群众”



西瓜冰镇后口感更甜

西瓜中的糖分主要是果糖，果糖的甜度会随着温度的变化改变。40℃以下时，温度越低，果糖的甜度越高。

冰镇水果不宜吃太多



容易引发肠胃不适

建议两餐之间吃

差不多两小块

每天200~350克



最好别超过12小时  
最长不超过24小时

及时贴上保鲜膜并放进冰箱

来源：“健康中国”微信公众号