

打败“烟瘾”你真的可以！

张大爷是个老烟枪，烟龄40年，整天烟不离手，口头禅是“饭后一支烟，快乐似神仙”。但是，3年前因为严重的冠心病，前后上了3次手术台，放了2个支架，做了搭桥，才没真成为神仙。心内科医生强烈要求他戒烟。经过3年与烟草的斗争，最终第6次戒烟失败。仔细询问失败的原因，终究还是“烟瘾”在作怪。

“烟瘾”通常是指对烟草的依赖，包括生理依赖和心理依赖。生理依赖主要是烟草中尼古丁的成瘾性，尼古丁进入体内会让人迅速产生愉悦感，人们为了追求尼古丁带来的愉悦感，使吸烟变得频繁。而我们所说的戒断症状，如情绪改变、注意力不集中、体重增加以及口腔溃

疡等，大多都是尼古丁戒断后的反应。而心理依赖主要是个人的心理健康、性格以及环境因素，包括缓解紧张、压力、社交需要等。这些不适都会促发对吸烟的渴求，导致戒烟失败。

那么，如何才能高效快速戒烟呢？

充分认识戒断症状

戒断症状几乎出现于每一位吸烟者，吸烟量越大，戒断症状会越重。任何在戒烟开始后出现的不适，都可能是戒断症状的表现，但不要害怕，这些症状在戒烟的前2周最严重，再等3~4周可消失。所以，在戒烟过程中，前2周是最难坚持下去的，一旦坚持过这个时间，戒烟就会变得非常容易。

做好充分准备

在开始戒烟前一定要做好充分的准备，首先是心理准备，只有充分认识到吸烟的危害，确实下定决心要戒烟，才能戒烟成功。其次，从下定决心开始的10天之内选取一天作为戒烟日。从戒烟日这天开始就完全戒掉，一支烟都不抽。事实证明，突然的戒断比缓慢减量的戒烟成功率高得多；最后，在下定决心到戒烟日中间这段时间，要尽快清理掉所有能让你联想到吸烟的物品，一定要丢弃或者送人，不能藏在家里，保证完全碰不到烟草相关的物品。

寻求他人支持

大胆公布你要戒烟的决定，可以在朋友圈中宣布你的决定，让家人、亲戚、朋友陪伴和监督戒烟过程，大家

陪伴你度过戒烟关键期，这样戒烟会变得更容易；当然，一定会有拖后腿的朋友，向你游说吸烟的好处，但如果你真的下定决心戒烟，就要正面挡回去：“为了健康，我现在戒烟，不抽了。”

培养新的爱好

戒烟后，你会有一个习惯丢失的失落期，强烈建议培养一个新的爱好，填补心理的失落。如果你没有什么爱好，那就去运动，运动可以产生多巴胺，同样可以让人愉悦。

寻求医生帮助

如果你因为各种各样的原因总是戒烟失败，那就要寻求医生帮助了，因为医生可以给予引导、激励支持和药物治疗，使戒烟变得更容易。

脊柱侧弯常练三动作

据统计，我国脊柱侧弯发病率约为1%~2.7%，患者已超过300万，并保持逐年增长态势。脊柱侧弯不但影响美观，还会造成肌肉紧张，引发背痛，严重时会影响神经和胸廓，导致神经损害和呼吸不畅。其形成原因包括先天性、神经肌肉病变、椎体退化、姿势不良、骨盆倾斜等。目前，约有80%左右的脊柱侧弯属于特发性，好发于身体快速发育成长的青少年。当脊柱侧弯角度大于40°，应考虑手术干预但风险较高，需慎重考虑；当脊柱侧弯角度小于40°，可通过保守方法干预，如理疗、运动等，可通过以下几个常见动作进行改善。

1. 伸展胸肌 站立或坐位，双手在背部紧握，然后提起，维持10秒。

2. 伸展腹斜肌 仰卧，屈曲双腿，将双膝并拢转向左边，直至贴近床或地板，维持10秒，换另一边做同样动作。

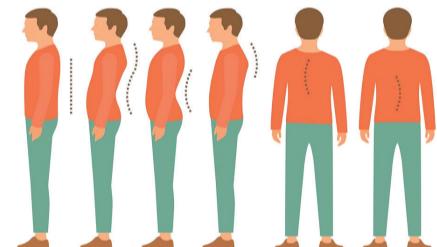
3. 伸展髋屈肌 挺胸站直，左腿屈髋屈膝，右腿尽量向后伸展，直至感到右腿髋关节前的肌肉被拉紧，双手合十向上伸直，维持10秒，换另一边做同样动作。

以上动作8~10次为一组，每天练习2~3组，如有不适，请立即停止，必要时及时就诊。此外，还可以通过增强脊柱肌肉力量的有氧运动对脊柱侧弯进行改善，如游泳、慢跑、骑单车等。需提醒，每个人脊柱侧弯的严重程度不一，具体的康复方案应在医生确诊后结合个人情况进行训练。

最后，在日常生活中我们要保持正确坐姿、进行适当的体育锻炼、保持合理饮食及避免长时间背过重物品等，来预防脊柱侧弯。

(吴智钢)

资料图片



透皮贴剂止咳平喘

最近有一种深受家长欢迎的新型止咳药物——妥洛特罗贴剂。无论咳嗽还是哮喘发作，只需将该药贴在孩子的胸部、背部或上臂，即可有效止咳，缓解胸闷、气喘的症状，不需要打针、吃药，甚至也不需要雾化治疗，且止咳平喘的效果可维持一天时间。对家长和孩子来说，这种轻松、无痛苦的给药方式很是方便。

妥洛特罗贴剂是利用透皮控释技术制成的一种贴剂，具有药物直接渗透、药效好、药物剂量可控并缓释、透气性好、对皮肤无刺激等特点。不过，这个药为处方药，有严格的适应证，不能未经医生处方便随意使用，更不能过量使用。贴剂的用量为：成人用2毫克/贴/日；儿童0.5~3岁为0.5毫克/贴/日；3~9岁为1毫克/贴/日；9岁以上为2毫克/贴/日。超过剂量使用会造成很多不良反应。尤其当按标准用法用量使用1周以上治疗无效时，必须停止使用并及时就诊。

妥洛特罗贴剂通过皮肤渗透进入人体后主要作用于支气管平滑肌，通过

扩张支气管来达到止咳、平喘的效果。该药同时具有微弱的兴奋心脏作用，可能会导致心悸、心律不齐、血压升高等副作用，有心脏疾病的患者要谨慎选用。该药还同时作用于骨骼肌，部分患者可能出现肌肉震颤的副作用，还可能有皮肤过敏、瘙痒、接触性皮炎等副作用。

需要特别强调的是，治疗支气管哮喘时，绝不能把妥洛特罗贴剂作为唯一的、首选的控制药物。支气管哮喘的一线药、首选药仍是吸入激素。妥洛特罗贴剂若用于治疗哮喘，必须在使用吸入激素的基础上联合应用，一般是吸入激素疗效不佳的情况下方可联合该贴剂，而不是将其作为吸入激素的替代品。很多家长担心吸入激素会影响孩子的身高，目前国内已有许多临床研究显示，正常用法用量的吸入激素对儿童生长发育并无影响。家长不可擅自给患儿停用吸入激素或自行减少剂量，而单独使用本品治疗哮喘。

(邓体瑛)

乳腺癌患侧康复锻炼

乳腺癌是女性恶性肿瘤中常见的一种，近几年来发病率明显上升。乳腺癌术后经常会发生患侧上肢功能障碍，主要表现为腋下淋巴水肿、肩关节运动幅度受限、肌力低下、运动后迅速出现疲劳及精细运动功能障碍等。

乳腺癌患者患侧上肢功能锻炼方法较多，可根据手术方式、理解能力、文化程度等循序渐进的学习，能够更顺利地接受手术和更快地度过康复期。

越早进行康复锻炼越好

为了预防术后并发症的出现，乳腺癌患者术后的功能锻炼最好是在腋下切口处瘢痕组织尚未形成时开始。否则，瘢痕组织形成将影响肩关节活动，那时再锻炼，可能效果不理想。

手术后6小时，患者就能够采取半坐位或半卧位。此时为了防止上臂外展，要保持肩关节处在内收位；术后1~2天就可以进行前臂、肘关节屈伸运动；术后3~4天，可进行上肢前臂的前后、左右和上下轻度的摆动锻炼，每日要坚持进行3~5次；术后第5天，可以解除胸带包扎，练习将手臂抬起并超过头部位置的

伸直运动。

锻炼应循序渐进

锻炼要循序渐进，量力而行，以不感到疲劳为宜，过度锻炼会影响切口的愈合，需要注意以下几点。

术后24小时内：手术当天即可开始功能锻炼，患肢下垫软枕，先进行患肢的伸指、握拳和转腕运动。

术后1~3天：开始增加肘关节屈伸运动。

术后4~6天：患者可坐起，练习用手掌摸对侧肩部及同侧耳廓的动作；术后7~8天开始做肩关节活动，用健侧手帮助患侧上肢做向上抬举的动作，直到超过头部。

术后9~10天：进行梳头练习，并用患肢手指顺着贴在墙上的标尺渐渐向上爬行，每日标记高度，逐渐递增幅度，直至患侧手指能高举过头。

术后11~14天：逐渐使患肢手掌越过头顶，尽可能摸到对侧耳廓。

拆线后增加肩关节活动，如做画圈及滑轮运动。伸直双臂，向前或向后做外展旋转动作；双肩向上提起，然后放

下，双手合并，分别向前后做伸直动作，向后时尽量触及背部；通过以上动作来增加肩关节活动范围，锻炼和恢复患肢功能。

与按摩、有氧运动相结合

用对侧手掌轻压手术部位上下左右，推动皮肤进行按摩，以促进局部血液循环，使紧张的皮肤得以松弛。手法按摩能减轻患肢僵硬和疼痛，同时按摩对神经系统有镇静或刺激作用，有利于皮肤愈合，减少瘢痕增生，有利于肌肉、神经功能恢复。局部功能锻炼结合有氧运动，可提高心肺功能，促进局部血液循环，提高酶的活性，使肌纤维增粗，从而有利于保持和改善上肢的运动功能，使患者的日常生活能力得到恢复和改善。

乳腺癌手术损伤较大，术后患侧上肢限制活动，使生活自理能力明显下降，在早期指导患者进行患侧上肢的功能锻炼，让患者明白患侧上肢功能锻炼的重要性，让其更好配合完成康复锻炼，可有效减少并发症的发生，使患者较快恢复日常的自理能力，提高生活质量。

(杨淑英)

做自己害怕的事

同学们在讨论学校元旦节舞会上的节目，小李突然看着我问：“小张，你呢？打算表演什么节目？”

“我……我不知道……”没等我说完，同学们都哈哈大笑起来，小李笑得眼泪都快流出来了。是的，小李并不是真的想询问我的想法，他只是想看我一紧张就结巴的样子罢了。不知道为什么，我似乎从来没有出色地完成过一件事情，尤其在社交方面，不要说上台表演节目，就是当众说一句话，我也会说得结结巴巴，就像刚才突然被小李点到名字后的反应一样。

“孩子，你应该改变一下。”听了我的倾诉后，爷爷轻轻拍着我的肩膀说。我点点头，爷爷说得很对。事实上，从四年级以来，我一直有意识地去培养自信。我尝试做了一些事情，但遗憾的是并没有察觉到自己的进步……

爷爷笑着问我：“元旦节舞会你打算表演什么节目？”“什么？”我不知道爷爷为什么这么问，他明明知道我根本不敢上台表演。“你该为元旦舞会准备一个节目。”爷爷接着说，“相信我，这会让你得到很大的锻炼。”

我知道自己需要锻炼，但我并不认同爷爷的办法。在公众场合说话都会让我觉得为难，当众表演简直是想都不敢想的事情。我试探着说：“也许我可以一步一步来，但上台表演肯定不行。”“相信我，孩子。去做你害怕做的事，你会有意想不到的收获。”爷爷看着我说。

爷爷坚定的眼神给了我极大的鼓励，我决定咬咬牙，在元旦舞会上表演一个节目。接下来的半个月，每天我都会在房间里练习唱一首我最喜欢的歌。我并不是一个人。爷爷是我最忠实的观众。元旦节那天走上舞台前，爷爷说：“你能在一个面前唱得很好，就能在很多人面前唱得很好。”事实证明，爷爷是对的，我顺利地完成了整个表演。

从那以后，我好像突然变了一个人，我的自信让所有人吃惊。很多人询问我蜕变的秘诀，我坦诚地告诉他们：“大胆一点，逼自己去做你害怕的事情。获得一次成功，它给你带来的影响会超乎你的想象。” (钱国庆)