

不再吸烟的惊人变化

戒烟后身体如何重塑健康

日前,山东男子谢先生在社交平台发布了一组戒烟92天前后的对比视频,引发关注。有22年烟龄的他,在坚持戒烟92天后,胸闷气短消失、呼吸顺畅、早晨清醒、脸色红润。这惊人的变化是特例,还是科学必然?背后蕴藏着哪些人体自我修复的奥秘?



任何年龄戒烟,都有助于提升生活质量。(视觉中国)

冬天这样减重 效果事半功倍

很多人认为冬天是减肥的“淡季”,因为寒冷让人食欲大增、运动意愿降低。实际上,冬季恰恰是减脂的黄金期——人体在低温环境下需要消耗更多能量维持体温,基础代谢率可能比夏季高出5%至10%。此时如果能科学规划,冬季的减重效果能事半功倍。以下是减重三点建议。

调整饮食结构 冬天别吃生冷食物,宜选温热的食物,如热汤、炖菜、蒸红薯,既能暖身,又能延长饱腹感。冬季进补要适度,应以温和滋补为主,避免大量吃高脂肪、高热量的补品,否则会导致脂肪堆积,加重身体负担。

选对运动时间 冬天气温寒冷,运动别追求大汗淋漓,微微发热即可,避免着凉。可以选择室内运动,比如跳绳健身操、爬楼梯,甚至原地踏步,每天30分钟就能激活代谢,让脂肪悄悄燃烧。

作息保持规律 熬夜会扰乱激素分泌,让人更容易感到饿,所以想要减肥,要尽量保证充足睡眠。睡前可以用热水泡脚,促进血液循环,加快入睡速度。(丁浔)

别让偏方食谱 贻误治疗良机

在追求健康的道路上,有些人总渴望找到捷径,于是口耳相传的偏方食谱,便成了不少人心中的“灵丹妙药”。从“鱼胆治咳嗽”到“曼陀罗花治哮喘”,从“某草药根煮水降三高”到“洋葱+雪梨+绿豆+醋可消除肺结节”等,这些未经科学验证的秘方在民间悄然流传。然而,现实一次次以沉重的代价警示我们:偏方食谱不可轻信,盲目使用不仅可能贻误治疗良机,更可能危及生命。

偏方之所以有市场,缘于人们对天然即安全的误解和对现代医疗的误解或畏惧。诚然,部分药食同源的食材在中医疗理论指导下确实具有辅助调理作用,但这绝不意味着它们可以替代正规治疗。更值得警惕的是,许多偏方来源模糊、剂量随意、适应症不清,往往在传播中以讹传讹。例如,曾有患者为治咳嗽,一次性吞服10个青鱼胆,最终因严重中毒抢救无效死亡;又有青光眼患者轻信偏方服用曼陀罗花,导致突发失明。这些悲剧不是个例,而是对迷信偏方最沉痛的控诉。

疾病的成因复杂多样,同一种症状背后,可能有截然不同的病因。若未经过专业检查,仅凭“别人说有效”就贸然尝试偏方,无异于蒙眼走路,极易掩盖真实病情,延误最佳治疗时机。许多肿瘤患者因迷信偏方能抗癌,拒绝手术或者放化疗,等到病情恶化才就医,往往已错过治愈窗口。(汪昌莲)

吸烟对人体的危害

吸烟会对人体造成系统性损害。呼吸系统方面,它导致抵抗力下降,显著增加患肺炎、慢性支气管炎、肺气肿乃至肺癌的风险。心脑血管则深受其害,吸烟会加速动脉硬化,大大提高冠心病、中风等心脑血管疾病的发病率。

此外,吸烟会加速皮肤老化,导致皱纹增多、肤色暗淡;引发牙齿变黄、口臭和牙龈疾病;增加胃溃疡风险,并造成味觉、嗅觉的退化。除了肺癌,吸烟还会提升喉癌、食管癌等多种癌症的风险,并对生殖健康构成威胁,可能增加不孕及胎儿畸形的概率。

戒烟后修复四阶段

戒烟后,身体的重建是一个系统、按时间线推进的修复过程,就像一台被烟尘覆盖的精密机器逐步进行清洁、校准和恢复,大致可分为四个阶段。

紧急响应期 身体立即开始清除毒素并调整基础功能。戒烟20分钟后,心率和血压便开始回落至正常水平,手脚的血液循环得到改善。8小时后,血液中的一氧化碳水平减半,氧气输送恢复正常,细胞供氧得以改善。在48至72个小时内,尽管戒断症状(如焦虑、易怒)可能达到高峰,但积极的改变同步发生:尼古丁被完全排出体外;味蕾和嗅觉神经末梢开始再生,食物味道变得更丰富,空气也更清新;支气管放松,呼吸开始感到轻松。

早期修复期 身体修复重点转向循环系统和肺部。两周至三个月间,血液循环持续改善,因为血液携氧能力增强,肌肉获得更多氧气,日常活动和运动会感觉更轻松。同时,肺部纤毛——这些微小的毛发状结构负责清除黏液和异物——开始再生并恢复功能。此时,咳嗽可能暂时增多,这是肺部进行“大扫除”的积极信号,随后胸闷气短的症状将显著缓解。随着面部血液循环增加,肤色也开始从暗沉的烟灰色转向健康红润的光泽。

深度修复期 身体进入系统性深度修复。约3个月后,肺纤毛修复基本完成,肺部感染风险显著降低,整体精力和耐力因心肺功能改善而大幅提升,晨起昏沉感消失。到9个月时,肺部自洁系统功能恢复良好,咳嗽、喘息等问题持续减少,呼吸效率已接近非吸烟者水平。

长期逆转期 身体修复是长期且深远的,重大疾病风险逐年下降。戒烟1年后,患冠心病的风险已降至吸烟时的一半。5年后,患口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌的风险减半,中风风险降至与非吸烟者相当。10年后,肺癌的死亡率降低约50%。坚持戒烟15年,冠心病风险最终可降至与非吸烟者同一水平。

这一系列重建的奥秘,根植于人体强大的自愈力:全身慢性炎症水平因停止刺激而下降;血管内皮功能恢复,血液流动改善;细胞启动修复机制,降低DNA复制错误导致癌变的风险;大脑多巴胺系统重新校准,不再依赖尼古

丁,转而从自然活动中获得愉悦。

戒烟带来诸多好处

健康方面,最直接的感受是呼吸系统的解放:胸闷气短消失,运动能力恢复;肺部“大扫除”后,慢性咳嗽和痰显著减少,呼吸道感染风险下降。心脑血管也得到快速保护,心率和血压趋于正常,手脚冰凉改善,长远看能大幅降低冠心病和中风风险。随着时间推移,多种癌症(尤其是肺癌)的患病风险持续下降。此外,味觉和嗅觉的回归让生活更有滋味;皮肤重现光泽,口腔更加清新;血氧充足带来全天更高的精力,睡眠质量也得到提升。

在心理与认知层面,成功戒烟意味着打破成瘾循环,重获自主掌控感,带来巨大的成就感。摆脱尼古丁水平波动后,情绪趋于稳定,长期来看有助于降低焦虑和抑郁水平。大脑供氧改善,也对注意力、记忆力和思维清晰度有积极影响。

在生活与社交方面,戒烟带来直接的经济解放,省下的烟钱积少成多,更能规避未来潜在的巨额医疗支出。个人形象和社会交往也得以改善:身上、家中、车内的烟味消失,在公共场合更加自在,也为家人(尤其是孩子)树立了健康的榜样。

从根本上看,戒烟是赠予自己的一份生命礼物。任何年龄戒烟都能延长预期寿命,提升生活质量,并让家人彻底远离二手烟和三手烟的危害。(韩淑华)

我市医疗专科学校打响毕业生就业“前哨战”

全省2026届毕业生就业创业工作推进会召开后,泉州医学高等专科学校迅速启动专项工作。学校主动走访福建医科大学附属第一医院、泉州市正骨医院、泰康之家·鹭园、福建健清堂制药、丰泽区妇幼保健院等医疗卫生机构与企业拓展岗位,并举办专场招聘会。同时,通过职业规划大赛、校友分享会强化指导,并对困难学生实施“一对一”帮扶与求职补贴,多措并举推动毕业生高质量就业。(融媒体记者郑巧伟 通讯员刘阳城)

