



《这书能让你戒烟》，
[英]亚伦·卡尔著，[英]贝弗·
艾斯贝特绘，严冬冬译，
2018年北京联合出版公司
出版，定价:36元

“吸烟有害健康”，这是人尽皆知的事情，每只烟盒也标有这句话。相信大部分烟民都知道吸烟是有害健康的，可还是义无反顾地点燃一根又一根香烟，在伤害自己身体的同时，也影响周围的人，这部分人已然吸烟成瘾。实际上，烟草依赖是一种慢性疾病，烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

2021年国家卫生健康委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》中明确指出，在我国，吸烟人数超过3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率高达50.5%，每年有100多万人因烟草失去了生命。报告还指出，烟草对人体危害最大的物质是尼古丁、烟焦油、一氧化碳等。

本书作者亚伦·卡尔，是一位事业有成的会计师，也是一位重度上瘾的老烟枪。这位烟瘾长达33年的重度患者，最高峰期每天能抽100支烟，相当于整整5包烟。和很多想要戒烟的人一样，他先

你成功戒烟了吗

●实习生 吕静

后尝试过各种戒烟方法，如减量法、催眠法等，但都失败了。在他50岁时，父亲因长期吸烟引发肺癌去世了。他备受刺激，于是决定戒烟。1983年，他终于发现了“轻松戒烟法”，告别了烟瘾。从此，他立誓为这个世界解决吸烟问题。25年来，他通过自己的书籍和戒烟诊所，让全球1000万人成功摆脱了烟瘾的控制。

吸烟为什么会上瘾

烟草依赖每天都在我们身边发生，司空见惯，但仔细想想又有点儿匪夷所思。既然坏处这么多，那为什么还要抽呢？

在吸烟的时候，70%的尼古丁被肺部吸收，没有进入血液，剩下的25%快速刺激脑部下视丘神经，产生振奋的感觉，大脑被激活，释放多巴胺，产生俗称“爽”的感觉。吸烟半个小时后，血液中的尼古丁立刻下降50%，再过半个小时就只剩下25%，体内的多巴胺会快速降低，只好又点一根烟来刺激。在这种长期刺激与振奋的情况下，如若停止吸入尼古丁，就会感到精神不振、萎靡无力、全身软弱，甚至打哈欠、流眼泪等，因此需要更多的尼古丁刺激才能过瘾，而更多的尼古丁就需要吸更多烟。原本一天一根，后来慢慢地需要一天一包，最后甚至需要一天半条，才能达到相同的刺激效果。这就是为什么很多人越抽烟瘾会越大。

其次是心理上瘾，许多人之所以无法摆脱烟瘾，并不是因为生理上依赖，而是心理依赖。很多人认为吸烟有好处，比如

“吸烟能缓解压力”“吸烟能提神醒脑”“吸烟能打发无聊”，或者是把抽烟当做一种社交方式，原本不认识的两个人，递上一根香烟，瞬间就可以拉近彼此的距离。这些依赖正是由吸烟导致的，依靠吸烟缓解其实是一种错误的认知，当错误的认知被调整后，心理上的依赖才会消失。

作者认为吸烟就像故意穿上挤脚的小鞋，再把它们脱下来，享受片刻的欢愉，而抽烟者误认为穿上鞋子带来的不舒服是来自工作生活的压力。亚伦·卡尔从根本上分析指出，戒烟失败的主要原因是社会的洗脑效应，之前的戒烟无论态度多么坚决，都只是抱着尝试的态度，觉得一旦停止吸烟足够久，烟瘾就会自动消失。之所以一直没有消失，是因为“我”在等待，希望某件事情可以证明“我”已经戒烟成功，然而越等待就越怀疑，越怀疑就越想吸烟，心中难以放下对吸烟的依赖。

尝试“轻松戒烟法”

《中国吸烟危害健康报告2020》指出，吸烟可以导致肺癌、喉癌、膀胱癌等多种恶性肿瘤；导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、脑卒中、外周动脉疾病、高血压等心脑血管疾病；吸烟还可以导致2型糖尿病，增加糖尿病大血管和微血管并发症的发病风险。

尽管尼古丁是上瘾速度最快的毒品，但是上瘾程度并不会很严重。由于尼古丁的作用速度很快，三个星期不吸

烟，体内99%以上的尼古丁就会排出体外，而且实质性的戒断症状非常轻微，绝大多数吸烟者甚至终生意识不到。

亚伦·卡尔采用的轻松戒烟法，号称是从烟民视角和经历总结出的经验。他认为用这个方法戒烟可即时见效，无痛苦，无戒断症状，也不需要替代品和辅助手段，不需要意志力，并且效果持久稳定。通过摆事实讲道理，破解吸烟者所认为的吸烟有好处的观念，比如，吸烟并不会帮助放松，只会逐渐摧毁你的意志，只有戒烟才可以帮你恢复意志力和自信。轻松戒烟法实则是对自己“洗脑”，作者把戒断反应的本质归结为精神层面的自我折磨。

破除心理恐惧很重要，不要把精力放在怀疑和否定自己上，相信自己可以做到。事实上，根本没有戒不掉的烟，没有无法拒绝的美食，没有不能抛弃的情感，只有没被满足的心理需求。

本书在于帮助人们进入合适的精神状态，让戒烟之旅变得不像攀登珠穆朗玛峰一样艰难，而是宛如乡间漫步一般轻松。吸烟成瘾者戒烟之后，不会羡慕身边的吸烟者，而是感觉兴高采烈，仿佛大病初愈一般。

作为吸烟成瘾者的亲友，我们也应该给予他们更多尊重与关爱，满足他们内在需求，这样帮他们摆脱成瘾行为的可能性就比较大。毕竟《这书能让你戒烟》只是一本书，愿每一个吸烟者将书中的理论应用到实践中，不被任何一种“瘾”控制，做个内心富足的人。



《奇妙的血管旅行》，
郑月宏 王磊 陈跃鑫著，
中国科学技术出版社 2021
年6月出版，定价:50元

如何保护自己的血管

人体的血管，就像一个四通八达的交通网。血液在这个交通网中川流不息，将氧气和营养物质输送到人体的各个器官，同时也把全身各个脏器产生的“垃圾”运送出去。今年的10月13日是第九个世界血栓日，血栓性疾病是一类风险因素广泛、发病症状不明显，但是危害性很大的疾病，被称为“沉默的杀手”。

血管外科的科普书籍《奇妙的血管旅行》，是一本集合了诊断、预防、治疗、护理等全方位的血管疾病科普书。本书由血管外科医疗护理专业人员编写，将奇思妙想的小故事与抽象复杂的血管外科知识相融合，带领读者前往人体血管内身临其境地感受血管疾病所发生的异常变化、以第一视角直观认识血管外科的常见疾病，用生动的描述方式向

大家展示血管疾病的治疗与护理知识。

全书以漫画科普为主，故事轻松有趣，情节引人入胜，图片生动活泼，是市面上为数不多的探险类科普书。由于特别加注了许多知识小贴士，详细介绍了血管和疾病相关的科普知识，其适读性更佳，非常适合心血管疾病患者及注重血管健康的普通百姓翻阅参考。

(吕静)