

个体戒烟背后是一座城市的努力 戒烟不是“意志赛” 多方助攻告别“硬扛”

记者 沈亚婷

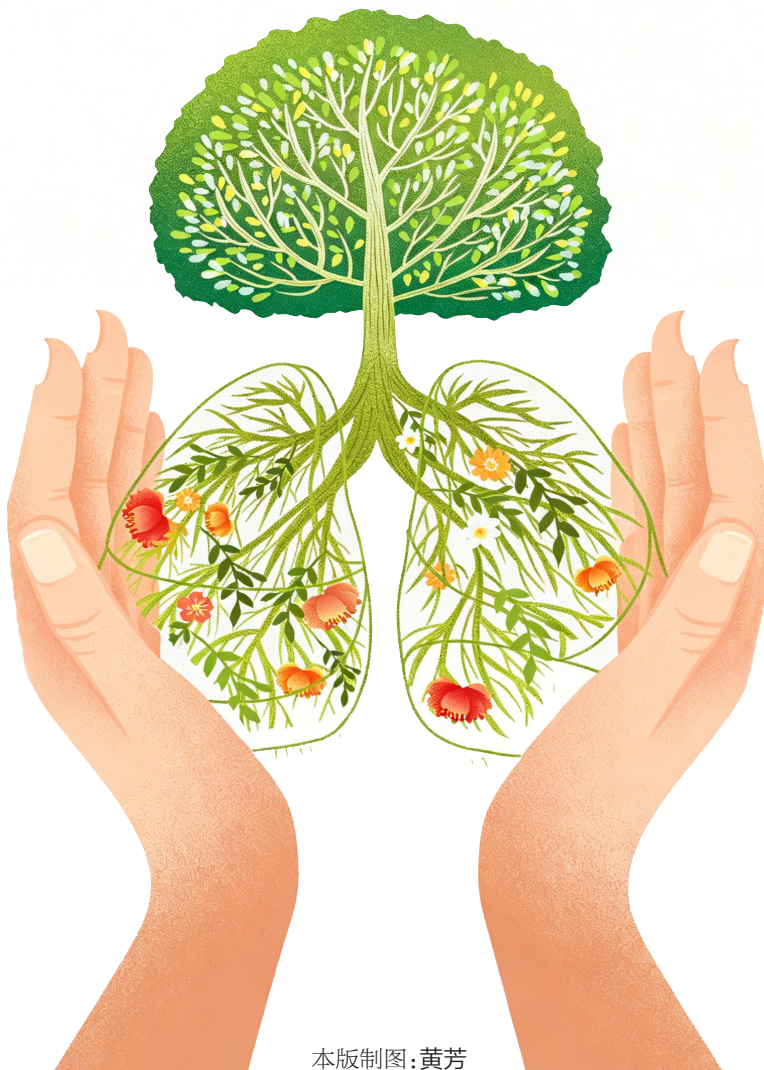
01

中医看烟草 辛热之品，灼伤肺阴

“从中医角度讲，烟是辛热之品。”银川市中医医院肺病科主任师常喜开门见山地说。他解释道，中医认为肺“喜润而恶燥”，而烟草恰恰是燥热之性，与肺的生理特性相悖。烟草吸入后，燥邪伤肺，容易灼伤肺阴，导致咳嗽、咽干。长期吸烟，烟草沉积在肺部，会损伤肺脏本体。

具体来说，吸烟的危害主要有两个层面：一是灼伤肺阴、炼液成痰，引发咳嗽咳痰；二是损伤血络心脉，导致胸闷气憋，增加冠心病、脑梗塞的风险。

从现代医学角度看，烟草的危害更加“可视化”。烟草燃烧产生的烟雾中含有焦油、尼古丁等物质，会对身体多个系统造成不良影响。



本版制图：黄芳

02

戒烟有道 正视戒断反应

银川市中医医院的戒烟门诊已设立近10年，为许多有戒烟需求的人提供专业医学支持。“很多人不把吸烟成瘾当成疾病，也就没有主动戒烟的愿望。”师常喜坦言。作为呼吸科医生，每当接诊慢阻肺、哮喘、肿瘤等患者时，他都会主动询问吸烟史并进行干预。

在师常喜看来，那些专门到戒烟门诊咨询的人很可贵。他们往往已经具备了健康意识，有主动戒烟的意愿，这是最重要的，因此也更容易成功戒烟。“戒烟过程中会出现烦躁、焦虑、失眠、咳嗽等反应。他们愿意积极向专业人员寻求帮助，明白戒断反应是不可避免且必须接受

03

多元施治 针灸、茶饮、方剂协同助攻

在银川市中医医院的戒烟方案中，中医药特色疗法占据重要位置。最有趣的当属“戒烟穴”——也叫“甜美穴”，位于大拇指根部和桡骨茎突之间的小凹陷处。师常喜介绍，可以在此处用揸针留针，没事揉一揉，对缓解戒烟期间的烦躁、焦虑、口渴等戒断反应很有帮助。没有揸针，双手拇指交叉按揉也可以。常用的戒烟穴位除了“甜美穴”，还包括调节情绪的合谷穴、缓解焦虑的内关穴、助眠的神门穴等。

除了针灸，银川市中医医院还有院内制剂“金清利咽合剂”，像茶包一样泡着喝，对咳嗽、咽喉不适等症状有很好的治疗效果。医生也可为患者开具

的，所以就更容易扛过去。”师常喜说。

一位60多岁、有40年烟龄的“老烟枪”让师常喜印象深刻。他因慢阻肺和肺间质纤维化，出现了严重的呼吸困难。“严重到什么程度呢？他上厕所用力排便都喘，出门买菜走十来米就喘，明显影响了正常生活。”师常喜要求患者必须戒烟，患者也很配合。经过3个月的戒烟和规范治疗，他再来复诊时，精神状态已焕然一新。“走进来时步态轻盈，人清爽了，最重要的是不再气喘。以前走几步就喘，没法出门，失去了社交。现在他能下楼打扑克、出去散心了，生活质量大大提升。”师常喜欣慰地说。

百合、枇杷叶等益气养阴润肺的中药方剂。师常喜说：“我们不把这个看成大病，也不让患者整天喝一大包中药，这些‘小办法’更实用、更容易坚持。”

当然，戒烟是一项系统工程。师常喜给戒烟者提出的建议很具体：选一个对自己有纪念意义的日子作为“戒烟日”，如生日、结婚纪念日，从心理上更加重视戒烟这件事；把家里的香烟、烟灰缸、打火机等全部清理掉；戒烟初期少参加饭局，因为饭局上往往免不了喝酒和发烟，而喝酒后更容易复吸。戒烟过程中，无论身体或心理有何不适，都不要放弃，应积极到医院戒烟门诊寻求专业帮助，让专业的人来帮助自己。



吸烟有害健康

刚刚过去的5月31日，是第39个世界无烟日。今年的主题为“青春无烟，未来无限”。中国疾控中心的数据显示，烟草烟雾中含有7000余种化学成分，其中数百种为有害物质，至少69种为致癌物。吸烟绝不仅仅是“个人选择”，而是一场与身体的持久消耗战。戒烟控烟，也从来不是一个人的战斗。在银川，控烟工作已持续推进多年。截至目前，全市无烟党政机关、无烟医疗卫生机构、无烟学校建成率均达到100%，三类重点场所实现了无烟全覆盖，室内公共场所和工作场所不吸烟的要求得到全面落实。

04

循序渐进 老烟民成“义务戒烟宣传员”

除了医院的戒烟门诊，在银川，基层社区也是戒烟干预的主阵地。家住贺兰县的白伏安就是通过社区戒烟干预项目成功实现戒烟控烟的。白伏安有30多年烟龄，3年前他决定控制吸烟。

他没有选择“一刀切”，而是逐步减量——从一天一盒减少到半盒，再到六七根。家人和朋友们都为他的改变感到高兴，他本人也觉得减少吸烟好处颇多。“首先是身体壮实了，精力也比过去好了。”白伏安说。

怎么做到的？白伏安笑着说，全靠自己戒烟的意愿不强。他有一套办法：起初1小时就想抽一根，他就自己控制着，慢慢把间隔拉长到2小时。朋友递烟，他接过来先放一边。在家基本不抽，想抽了就到外面去——屋里空间小，一抽烟烟味大，对家人身体不好。”

30岁的银川市市民小白戒烟，则是因为体检发现肺上有结节。本来他觉得抽烟咳嗽没什么大不了，一看到结节就慌了。他到医院咨询，医生告诉他结节跟抽烟可能有关，无论如何要把烟戒掉。小白听劝，立即开始戒烟。停止吸烟后，小白发现，戒烟不仅有益身体健康，在社交中也不再遭人嫌弃。“以前抽烟惹人烦，尤其是女同志，闻到烟味就皱眉头。我当时不理解，只觉得别人矫情。现在戒烟后才发现，对不吸烟的人来说，身边有人肆无忌惮地抽烟真的很呛、很难受，而且吸烟者身上的烟味走到哪熏到哪，怪不得被人嫌弃。”

如今的小白成了“义务戒烟宣传员”，总用自己的经历和切身感受劝导身边的人早日戒烟，拥抱清新的生活。

05

精准控烟 信息化手段提升控烟覆盖面

个体戒烟故事的背后，是一座城市的系统性努力。近年来，银川市的控烟工作走出了一条“精准”之路。从2024年开始，银川市全面推行“首诊必问吸烟史”制度，市、县两级公立医疗机构在门急诊信息系统中统一增加了吸烟史询问模块。凡是首次就诊的患者，医生都要询问其吸烟情况，做到“进门必问，问必记录”。

同时，依托世界卫生组织试点项目，全市基层医疗机构信息系统中增加了简短戒烟干预模块，面向15岁以上就诊群众开展吸烟风险筛查，并根据实际情况实施分层干预，对确有需要的群众及时转诊。服务流程参照国际通用戒烟干预标准，形成了从问诊、登记、干预到随访的闭环管理。

从实际效果看，信息化手段大大提高了控烟工作的覆盖面和精准度。

2026年，全市通过首诊问询

累计筛查吸烟人员 6.4万人

开展简短戒烟干预 6万人次

引导5000余人 制定了戒烟计划

随着这项工作持续推进，银川市居民的控烟意识明显提高，吸烟率呈下降趋势。

今年，银川市结合“健康体重管理提升年”工作，将控烟与体重管理一体推进。在世界无烟日宣传活动中，首次采用“控烟+减重”双主题，开展控烟科普、膳食搭配、燃脂比赛等活动，面向青少年、机关干部和社区居民宣传“拒绝烟草、科学减重、健康生活”的理念，实现了控烟、慢性病预防、体重管理与健康素养提升工作的有机结合。

声音

用精准干预 取代“个人战斗”

孙瑞亭

如今，控烟早已超越一句口号，也不再是“个人意志的较量”，而是被重构为一条从个体到系统、从医院到社区、从治疗到管理的“精准之路”。这不仅是技术手段的创新，更是健康治理思维的深层变革。

长期以来，吸烟成瘾者常被置于道德评价的框架内——“缺乏自控”“危害他人”。这种简单叙事必须打破，因为吸烟成瘾已是一种需要专业干预的慢性疾病。剥离简单粗暴的道德评判，代之以病理分析，才能为干预提供科学依据。

从2024年起，银川推行的“首诊必问吸烟史”制度是一个突破点。它看似微小——只是在医院信息系统里增加一个模块，却将控烟从专科学门诊延伸至所有医疗场景。医生的一句“您吸烟吗？”把控烟干预的时机，从“患者主动求助”提前到“首次接触医疗系统时”。这种前置性设计，实现了从被动等待到主动筛查的转变。

数据显示，2026年，银川通过这一制度累计筛查出吸烟人员6.4万人，引导5000余人制定戒烟计划。数字背后，是健康管理从“以疾病为中心”向“以健康为中心”的转型。当医生不仅治疗已病，也干预“将病”和“未病”，医疗系统的功能便被重新定义。

银川的控烟实践揭示了一个更深层的逻辑：戒烟从来不是“一个人的战斗”，而是一场需要社会系统支持的文化重塑。在基层社区，居民可通过干预项目获得支持与治疗；在医疗机构，中医的“甜美穴”“代茶饮”提供了文化认同感强的替代方案；在全市层面，“控烟+减重”的双主题联动，则将健康生活方式打包推广。这种系统化策略，将控烟融入更广泛的健康生活方式推广中，并与体重管理、慢性病预防相结合，构建起一个更具吸引力的叙事：戒烟是为了“活得更好”。

银川的控烟之路，有三个方向需要持续走下去。其一，精准化是公共卫生的未来。大数据支持下的分层干预与个性化方案，让公共卫生从“大水漫灌”走向“精准滴灌”，从而实现更高效率。其二，中西医结合可创造新路径。中医的“整体观”与西医的“循证医学”在银川控烟实践中实现了奇妙融合，这些适配性强的干预手段，能够降低接受门槛，提高依从性。其三，健康治理需要“软硬兼施”。既要有“首诊必问”的刚性制度，也需要社区干预的柔性支持；既有信息系统的技术赋能，也有健康宣传的文化浸润。这种多维度、多层次的治理架构，正是现代公共健康问题的解决之道。

真正的控烟革命，不是对吸烟者的简单规训，而是构建一个让健康选择更容易、让戒烟者不孤独的社会生态系统。因此，公共卫生不能只做应急响应的“消防队”，更要成为人人可及、精准智能的“健康管家”。