

一定要在这个岁数前戒烟! 这5个方法提高戒烟成功率

在生活中,你是否曾听过这样的说法:“都抽了这么多年烟,现在戒还有意义吗?”

其实,无论多少岁,戒烟这件事永远不会晚。无论是年轻人、中年人,还是老年人,戒烟都能给身体带来明显的健康改善。



到底多少岁戒烟最好?

其实,无论在哪个年龄戒烟,都能让你的身体受益。年轻时戒烟可避免未来的疾病负担,中年时戒烟则是挽救健康的重要契机,老年时戒烟同样能显著提升生活质量。

35岁前戒烟:研究表明,在35岁前戒烟的个体能够避免大多数吸烟所带来的健康风险,与从未吸烟者的寿命差距仅为1.2年。年轻时戒烟不仅能恢复心肺功能,还能显著降低罹患心血管疾病和癌症的风险。数据显示,有52.8%的35岁戒烟者将获得至少一年的额外寿命,36%的人甚至能多活8年或以上。

35~55岁戒烟:即便到了中年,戒烟仍然能带来巨大的健康回报。45岁戒烟者与未戒烟者相比,平均多活5.6年;55岁戒烟者也可多活3.4年。此外,45岁至54岁戒烟的人群,其全因死亡率比未戒烟者减少了约66%。这个阶段戒烟,可以显著减轻心血管系统的负担,降低中风和呼吸系统疾病的风险。

60岁以上戒烟:许多老年人可能认为戒烟为时已晚,但研究表明,即便在60岁以上戒烟,依然能够改善生活质量并延长寿命。

数据显示,65岁戒烟者平均能多活1.7年,而75岁戒烟者也可获得0.7年的额外寿命。数据显示,即便是晚年戒烟者,仍有14.2%的人能多活一年以上。此外,戒烟还可以减少老年人患慢性阻塞性肺病(COPD)、中风、癌症的风险,让他们享受更健康、更有活力的晚年生活。

所以,戒烟时间越早越好,35岁前戒烟几乎能完全逆转吸烟的健康危害,恢复到与从未吸烟者接近的状态;但永远不嫌晚。

戒烟有策略,看看这5点

戒烟并非一蹴而就的过程,而是一段需要科学规划和心理支持的旅程。无论是初次尝试戒烟还是反复尝试未果,掌握正确的方法和策略,都能显著提高成功的几率。

1. 建立明确的戒烟计划

制定详细的戒烟计划是成功的关键一步。确定一个具体的戒烟日期,并提前通知家人和朋友,这样不仅能增强承诺感,还能获得来自身边人的支持。戒烟计划中可以包括减少每日吸烟量的具体安排,以及应对吸烟诱惑的策略,比如避免去吸烟频繁的场所。

2. 使用戒烟工具和药物辅助

研究表明,使用尼古丁替代疗法(如贴片、口香糖)或医生开具的戒烟药物,能有效缓解戒断反应,提高戒烟成功率。对于习惯于吸烟来缓解情绪的吸烟者,心理辅导和行为干预也是重要的辅助手段。结合药物和心理支持的综合戒烟方案,效果往往更为显著。

3. 寻求家庭和社交支持

家人和朋友在戒烟过程中扮演着重要角色,他们不仅可以提供情感支持,还能帮助戒烟者度过困难时刻。

许多成功戒烟者都表示,家庭的鼓励和关怀是他们坚持下去的重要动力。此外,加入戒烟支持群体或参加戒烟互助会,也可以让戒烟者感受到集体的力量,减少孤独感。

4. 管理压力与情绪

压力是导致复吸的重要因素,因此学会管理情绪对戒烟者至关重要。研究表明,进行规律的运动、冥想或呼吸训练,可以有效缓解压力,减少吸烟的冲动。同时,建立健康的日常习惯,如保证充足睡眠和均衡饮食,也有助于戒烟者保持身心的平衡。

5. 设置奖励机制,保持积极心态

戒烟是一个充满挑战的过程,因此设置小目标并适时奖励自己,可以帮助维持动力。例如,可以在戒烟一周、一月或一年时,为自己准备一个小礼物,以此庆祝自己的进步。保持积极的心态,相信即使出现小的挫折,也只是旅程的一部分。

戒烟不仅需要个人的决心,更需要科学的技巧和全面的支持。在建立戒烟计划的基础上,结合家庭、社会和专业的帮助,管理好压力和情绪,坚持到最后。无论之前经历了多少次失败,只要不断尝试,戒烟的成功终将属于你。

据“科普中国”微信公众号

“喜欢开倍速看视频的人天塌了”上热搜,可能损害大脑!

网友:我甚至会三倍速

你平时刷刷、看网课会开倍速吗?最近有热搜说看视频开倍速可能伤害大脑让不少网友破防了。当面对众多精彩内容而时间有限时,选择开启倍速模式似乎是一个理想的选择。然而,这个看似无害的举动可能悄悄侵蚀你的大脑。

“加速”是一个需要警惕的行为

面对过载的信息时,我们很容易“困”在内容里,被铺天盖地的知识冲昏了头脑。但实际上,对于大多数人,尤其是大脑还处于发育阶段的青少年来说,“加速”是一个需要警惕的行为,它很可能对注意力、记忆力或批判能力,以及认知、情感和社会发展能力都产生影响。长期依赖倍速模式可能导致大脑习惯于碎片化信息处理,削弱深度思考与持续注意力。有研究表明,持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层(负责逻辑与决策)的活跃度降低,转而依赖快速反应的基底神经节,形成“浅层认知模式”。这种模式可能引发记忆力减退、理解力下降,甚至影响情绪调节能力。例如,长期以倍速观看视频的受试者在后续正常速度学习中表现出更高的分心频率。实验进一步发现,倍速观看视频对不同年龄群体的记忆与理解力的影响也存在差异。在0.75倍速时,老年人的正确回答比例最高。这可能是因为老年人的大脑更喜欢“慢节奏”,就像他们更喜欢悠闲地散步而非狂奔一样。

当播放速度增加到1.5倍速时,年轻人的表现仍然稳定,而老年人的表现开始略有下降。等到视频的播放速度到达2.5倍速时,年轻人与老年人一样,也开始出现记忆与理解能力的下降。

因此,虽然倍速播放对老年人的大脑功能有更大的影响,但年轻人也不可以掉以轻心。再

轻的大脑也有个极限,超过这个极限,大脑就会“罢工”。

长期使用倍速造成的伤害可逆吗?

好消息是,这种影响并非永久性。通过减少倍速使用频率、结合冥想或专注力训练,大脑可逐步恢复原有信息处理能力。关键在于为大脑提供“减速缓冲期”,避免长期超负荷运转。以下是一些具体的改善方法:

明确内容属性,区别对待。将观看内容分类,有选择地使用倍速播放功能。让速度服务于内容吸收,而非被速度掌控。对于需要深度理解和记忆的知识型内容,建议用原速或稍快速度(如1.25倍),确保理解透彻;对于纯娱乐或已了解的剧情,可使用较高倍速以节省时间。

为大脑设置“减速带”与“休息区”。避免长时间连续高速观看视频,设置“减速带”与“休息区”能有效防止认知超载,提升信息转化率。可以采用“番茄工作法”,每观看25分钟至30分钟,就暂停5分钟,让大脑从被动接收转为主动休息,比如远眺、喝水或简单活动。在观看复杂内容时,遇到关键点主动暂停或倒回,给自己留下思考消化的时间。

定期进行“专注力补偿训练”。为了平衡倍速观看视频可能带来的注意力碎片化,需要有意识地锻炼大脑的“慢思考”能力。每天可以安排15分钟至30分钟,进行无需倍速的深度活动,例如:耐心阅读纸质书籍、练习正念冥想,或者专注地聆听一首完整的古典音乐。这些活动能像给大脑做瑜伽一样,帮助恢复和维持持久的注意力。倍速是一个高效的工具,但我们的大脑不是可以无限超频的CPU。不妨从今天起,给大脑留一片“慢呼吸”的空间。

据“新民晚报”微信公众号

