



戒煙我撐你

在今日香港，三份之一患癌，以及四份之一心血管病致死的，都可歸咎於吸煙。再者，許多的疾病都是直接由吸煙引致的，如慢性支氣管炎、肺氣腫、冠心病、胃潰瘍等。美國最新的估計，一年每百個死亡個案中，有15個和吸煙有關。吸煙人士的壽命，平均縮短了10至15年。實際上，所有人都知吸煙危害健康，但煙癮起時要戒真是談何容易。

所謂「煙癮」，除了是身體對尼古丁產生的依賴外，亦是一種心理上的渴求。最初嘗試吸煙，大多希望藉此放鬆心情或減壓，又或者希望獲得朋輩認同。香港和日本女士吸煙人數是亞洲之冠，她們則視吸煙為個性表現，在複雜社交場合上當是保護自己的策略，令人覺得自己成熟老練不易受哄騙等，又或誤以為吸煙有助減輕體重。不知不覺間，煙癮卻愈來愈深，想戒也戒不掉。

眾所周知，煙草在燃燒時，會釋出四千多種有害的化學物質。當中超過五十種更是致癌物，如亞硝胺、乙醛、鉻等。這些毒素進入身體後會破壞器官，使健康嚴重受損。尼古丁是一種高度成癮物，可被吸入咀嚼、皮膚滲透等。它入體內會促進血清素、多巴胺及去甲腎上腺素等神經傳導物質的分泌，產生短暫鬆弛的感覺。同時也刺激腎上腺素的分泌，提升血壓及心跳速度。由於身體對它帶來的鬆弛感很快適應，因此要更多尼古丁，才能再產生同樣感覺，這是導致上癮的原因。難受的脫癮癥狀如惱怒，無法集中、胃口大增、頭痛、不安煩躁等都是戒煙時要克服的。身體所需和依賴上癮，兩者要懂分辨，前者如營養補充品，停服最盡只回復當初，後者如咖啡、可樂，不飲卻有或多或少的脫癮癥狀。

大家有所不知，當初香煙如此風行也應歸「功」於老前輩西醫。縱使首個發現患癌率與吸煙有關的醫學文獻，早於1930年已在德國發表；1938年JOHNS HOPKINS大學已研究出吸煙能縮短壽命，但美國醫學會期刊JAMA1933年開始，仍刊登了首個香煙廣告，還一直連續20年，大力宣傳吸煙無害兼有型有格。駱駝牌香煙在1946年開始8年廣告口號就是：醫生喜歡吸駱駝牌香煙多於其他品牌。想重看這些西醫臭史可到YOUTUBE尋找DOCTOR SMOKING片段。

現在被西醫主導的世界衛生組織，建議採用「尼古丁補充療法-先減煙、再戒除」，話說是針對想戒煙，但欠缺決心的人踏出第一步。透過採用西藥廠出

品尼古丁替代品如戒煙香口膠、戒煙貼等，從減少吸煙數量開始，逐漸建立信心，直至完全擺脫煙癮。其實這極其量像美沙酮戒毒一樣，是用來「頂癮」，並非能令你戒得徹底。

要真正戒煙，切忌再餵身體這些毒物，而是要在短時間內，清除這些令你體內成癮的物質，回復最初未受香煙染污的身體。要時光倒流，最好的方法莫過於來個蔬果汁斷食10至20天，我的病人成功率達100%。斷食的背後道理，可詳看本專欄第384期「食自己」一文。斷食做不來的話，可每日飲最少五大杯鮮搾蔬果汁，或在煙癮起時即大喝一杯。蔬果汁的營養，可幫助你沖走體內的毒素，喝得愈多煙癮變得愈少。要知道急性煙癮只維持少於五分鐘，忍了一次尼古丁，它對你的操控又再少一點。最好在假期或工作壓力不大的日子開始戒煙會更容易。習慣手指間夾煙的感覺，卻要較長至半年時間才減退。遠離吸煙的朋友，平時吃健康少些加工精製食物，每日動服維他命B集100MG，維他命C3000MG，多做運動，心情欠佳壓力大，可服優質不成癮的金絲桃ST. JOHN'S WORT 標準化精華(0.3% HYPERICIN)1200MG減壓。戒煙我撐你。

清除這些令你體內成癮的物質，
回復最初未受香煙染污的身體。

要時光倒流，

最好的方法莫過於來個蔬果汁斷食10至20天，
我的病人成功率達100%。