



“戒烟大捷”:老战士的新“战斗”

刚刚过去的5月31日是世界无烟日。曾参加过老山前线作战的青岛老兵、61岁的刘爱宗(左图),正是这场“无烟革命”中的坚定战士。五个月前,他还是一名有着39年烟龄的“老烟枪”。每当他想要抱抱可爱的外孙时,自己周身那呛鼻的烟味儿总会让他羞于伸手。与此同时,五个月前突发脑梗,成为他健康理念的转折点,他痛下决心——戒烟。经过五个月的坚持与努力,他成功摆脱了烟草的束缚。6月4日,他向记者讲述了自己的戒烟故事。

“嗜烟如命”的日子过了39年
我是一名残疾军人。1984年7月,我从一所地方大学毕业后考入济南陆军学校,同年入伍。1985年7月,毕业分配至某步兵团一营一连,担任排长,并跟随部队参加了云南老山前线的对敌作战。也正是在这次作战中,我染上了烟瘾。

从前线回来,吸烟就成为了我的生活习惯。那时大概是一天一包烟。遇到战友朋友聚会,抽的还要多。算下来,有39年的烟龄了。回顾我以前的生活,早晨醒了第一件事就是抽烟,晚上睡觉前最后一件事也是抽烟,就像必须完成的任务一样。我一方面喜欢抽烟,另一方面还喜欢分烟。和朋友见面,总会给人分几支烟。烟,对我而言就像是“粮食”。不夸张地说,我就是“嗜烟如命”。

健康“撞了南墙”才思考戒烟

2024年1月23日中午,突然间,我说话不清楚了。紧接着,右胳膊也抬不起来了。由于右腿是假肢,我起初并未察觉出异常,但

当我试图去开门时,却发现右侧身体也如同被冻僵一般,动弹不得。在亲朋的紧急协助下,我被迅速送往医院。这次住院住了6天,康复得还算不错,虽然没有落下后遗症,但每天都要吃药。

这6天我想明白了很多事。身边人都反对我抽烟,但出于对我的尊重,他们也不好说什么,如今想来,我深感愧疚。再想想家里可爱的外孙,想抱抱,却又担心身上的烟味会让孩子感到不适。这份愧疚和担忧,让我更加坚定了戒烟的决心。

只要下决心,没有戒不了的烟

下定决心要戒烟了,也会面对烟瘾发作如何抵抗的问题。我的办法是和成功戒烟的人请教学习,同时我总结了六个要点。首先,公开宣布自己已戒烟,将“自我监督”与“他人监督”相结合。其次,我设立了“奖惩制度”。一旦周围的人发现我吸烟,就主动缴纳100元罚款。第三,坚持不买烟,也不分烟,更不收烟。每当烟瘾发作时,我用吃瓜子、喝蛇草

水等方式来替代抽烟。第四是尽量远离二手烟。第五是多宣传自己戒烟的好处和体会,劝朋友尽快戒烟。第六是,走出去,到禁止吸烟的场所和景区内活动,让自己置身于一个无烟的环境中。

现在,我的衣兜儿里装满了瓜子花生,每当遇到朋友,我不再分烟,而是分享这些健康的零食。我以身作则,不仅自己戒烟,还积极劝诫他人。张世杰是在老山前线生死之交的战友,也是经常帮助我的志愿者(上图)。之前我表达感谢的方式就是给他送烟,但我现在意识到这是对他的伤害。现在我不再送烟给他,并鼓励他戒烟。在我的带动下,他也开始戒烟了。

6月3日,我们几位战友庆祝凯旋38周年聚会,饭桌上大家几乎都不再抽烟了。这股戒烟的风潮逐渐蔓延开来,不仅影响了我的战友们,还影响到了我的外甥们。他们虽然都是四五十岁的中年人,但也在我的影响下开始戒烟了。希望戒烟成为生活中的一种新风尚。

记者 王丽洁

不为孝顺而纠结

老妈学会使用智能型手机后,每天都在家庭群转发“长辈图”,以及带有政治风向的假新闻截图。弟妹们都不作声,唯有我这个长子沉不住气直话直说,传给她正确信息。于是母子俩攻防不断,几乎天天实弹试射。我心知肚明,她和我都不太可能改变对方。但有时真的难以接受。

我是个感性的人,常为母子感情生疏而黯然,非常纠结。我看她的“愚昧”不顺眼,为了“正义”而跟她唱反调,是否不够孝顺?某天,灵光一闪,我想到“权宜之计”——想突破亲情困局,需要改变的不是老妈,而是我看待她的视角。大家不是都说,子女进入青春期后,父母应该把他们当朋友,不要板起家长脸孔吗?于是,我借用这种做法,先把老妈视为“长辈朋友”。平日遇到邻居或亲友圈中的公婆,我会保持适当的社交距离,嘘寒问暖而不挑剔他们的缺点。

如今,老妈仍然“保持真我”。不同的是,我学会视她为一个“长辈朋友”。我也正面临中年危机,决定先照料好自己,不再为“孝顺”两个字纠结。王森

您有心事,我们来倾听

人这一辈子,无论是在家庭中还是在社会上,总会遇到各种各样的难事愁事。如果您长时间无法释怀,又无处诉说,欢迎拨打电话 0532-66988903,或发邮件 924225169@qq.com,留下您的联系方式。我们会倾听您的心声,或为您寻求专业人士的帮助。

胃口大
小心慢病多
研究表
明,胃容积扩
大可能与慢性
疾病的发病风
险增加有关。

胃容积与
肥胖之间的关
系已经得到广
泛研究。研究表
明,肥胖者的胃容
积比正常体重的人
更大。一项研究发
现,肥胖者的胃容
积大约高出30%。
此外,该研究还发
现,通过限制饮食
和减少进食量,可以
减小胃容积,并降
低肥胖的风险。

胃容积与
代谢综合征、
糖尿病 胃容
积扩大可能还
会增加代谢综
合征和糖尿病
的风险。研究发
现,胃容积扩
大是代谢综
合征和糖尿病
的独立危险因
素。该研究还发
现,通过限
制饮食和减少
进食量,可以
减小胃容积,
并降低代谢综
合征和糖尿病
的风险。

首先, 我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。此外,避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。我们还可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。建议选择富含膳食纤维的食物,以增加饱腹感,减少饮食量。

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车
★不进购物店,绝不强制增加自费景点
★草原娱乐项目:下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山珍宴、草原炸马宴、秦皇宫宴

7月6日 3580元起/人

前五十名报名并缴费者即享现金优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月12日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄罗斯-莫斯科、红场、俄罗斯国家历史博物馆、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、奥斯坦金诺电视台、十二月党人广场、青铜骑士像、夏宫、彼得堡罗要塞、冬宫、圣三一大修道院、皇家丽笙全景游船、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花旗银行博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉璃湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少女许愿泉12日山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元

内蒙古草原 赤峰 纯玩5日游

赤峰博物馆、贡格尔草原、越野车穿越、玉龙沙湖、阿斯哈图石林、达里湖、亲子牧场、西拉木伦河漂流
纯玩双飞5日

★特色住宿:1晚温泉小镇,1晚赤峰当地准五酒店,1晚草原蒙古包
★舌尖享受:烤全羊/羊腿,涮羊肉,草原野珍宴

6月22/25/27/28日

成人 4680元起 儿童 4080元起

纯净贵州研学行 购物0自费0加点

中国天眼、黄果树瀑布、坝陵河大桥、西江千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇
纯玩双飞6日

超值赠送:赠送打糍粑、制作蜡染T恤、捉鱼体验;坝陵河含研学证书

6月22/29日

成人 5380元起 儿童 4280元起

港澳纯玩 双飞深度5日游

旧金山总部、星光大道、尖沙咀、太平山往返缆车、中环、文武庙、大三巴牌坊、大炮台、恋爱港、金莲花广场、渔人码头、威尼斯人、官也街
纯玩双飞深度5日

独家赠送:香港维港紫荆游船自助餐

6月14/21/25/28日

成人 4680元起 儿童 3880元起

甘肃青海-张掖七彩丹霞、大地之子、鸣沙山月牙泉、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺双飞8日

6月23日 3980元

·西藏-巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街火车+动车11日游(空调供氧火车进藏)

6月19日 3980元起

·恩施-恩施地心谷、巫山神女溪、三峡大坝、恩施女儿城、索布垭石林双高5日

6月12/17/27日 2599元

·内蒙古-丰宁大滩、中国马镇美食街、木兰围场、途径国家一号风景大道、东凉亭度假村、草原漂流、浑善达克沙地、元上都遗址博物馆、旗敖包、野狐岭要塞双高5日.....6月19/26日 2680元

·山西-云冈石窟、雁门关、悬空寺首道、五台山、乔家大院、壶口瀑布、张壁古堡纯玩双飞6日

.....6月15/19/22/25日 3580元

·新疆-天池、火焰山、坎儿井、可可托海、喀纳斯湖、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、禾木村双飞8日

.....6月15/18/25日 3680元起