

戒烟,是最好的养生

我的养生之道

□ 任蓉华

我父亲抽烟的历史,比我的年纪还长。小时候,我记得他兜里总揣着两样东西:一包烟,一个打火机。打火机用到打不着火,他就用力甩几下,再“咔嚓咔嚓”连按几次,直到蹿出一簇微弱的火苗。

家里人常劝他戒烟。母亲劝得最凶:“花钱买罪受”“熏得满屋子烟味”“肺都黑了”,一天能念叨好几遍。父亲从不反驳,嘿嘿一笑,照抽不误。有一次母亲把他的烟全藏了起来。父亲找了一圈没找到,也不恼,穿上外套就往外走。母亲

问他去哪儿,他淡淡一句:“买烟。”气得母亲直跺脚。

后来我长大了,也加入劝说的行列。给他看吸烟有害的图片,他只扫一眼:“都是吓唬人的。”我又给他算账:一天一包烟,一年下来可以买很多排骨。他倒是认真听了,慢悠悠回一句:“不吃排骨死不了,不抽烟心里难受。”我哭笑不得。

真正让他决心戒烟的,是身体发出的警报。有一阵他频繁咳嗽,清晨尤其严重,咳得满脸通红。去医院拍片,医生诊断为慢性支气管炎,明确建议戒烟。从养生角度看,长期吸烟会损伤呼吸道纤毛,导致痰液排出受阻,咳嗽就是最常见的预警信号。

那天回家,父亲破天荒没有立刻点

烟。他坐在沙发上,拿起烟盒看看,又放下,反复几次,最终轻轻搁在一旁。母亲趁热打铁:“戒了吧,身体要紧。”父亲没吭声。

从第二天起,他真的开始戒烟了。头几天还好,到了四五天,他便坐立不安。这种焦躁其实是尼古丁戒断反应,通常持续几周,会随时间慢慢减轻。有一次我看见他站在阳台,手里捏着一支烟,没有点燃,只是凑近鼻尖闻了闻,又默默收回去。

母亲心疼他,买来瓜子花生,让他烦躁时吃点。父亲照做了,茶几上总摆着一盘瓜子,看电视、读书时不停嗑。后来瓜子吃多上火,又换成口香糖。用健康的小零食或口香糖替代抽烟,是简单有效的戒烟辅助方法。

大约过了两个月,父亲的咳嗽明显好转,人也精神多了。他偶尔看见旁人抽烟,仍会怔怔望上一会儿。有一次邻居李伯串门,递来一支烟,父亲下意识伸手去接,手伸到半空又猛地缩回,连连摆手:“戒了戒了,不抽了。”李伯笑着点头:“戒了好,戒了好。”

如今父亲戒烟已有数年。偶尔提起往事,他会轻描淡写地说:“抽了半辈子,说戒也就戒了,没什么大不了的。”仿佛当初捏着烟在鼻尖闻的人不是他。

我觉得,戒烟与其说是戒掉一种嗜好,不如说是与一段过往告别。习惯突然抽离,心里难免空落,但从养生角度看,戒烟是送给身体最好的礼物。



4月11日,2026年山东省老年人柔力球骨干集训班在市委党校培训中心开班。来自全省各地市的老年柔力球骨干、教练员及相关单位代表百余人齐聚水城,开展为期三天的集训。此次集训班,不仅为全省柔力球骨干搭建了高水平的学习交流平

台,还将进一步推动柔力球运动在全省广泛普及,让老年朋友收获健康。
本报记者 赵静华 郝锐 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿,期待您用文字记录思考,分享经验,与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录,如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等;传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程;实用健身经验或常见误区解析;运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法;传统文化中的身心和谐智慧;压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱:lcwbyichenghu@126.com(邮件主题请注明“康养+文章标题”)
联系电话:18663501275

聊城市中医夜校精品班十大课程出炉

4月20日晚开课

本报讯(马永伟)为满足市民日益高涨的中医养生学习需求,聊城市中医夜校精品班正式发布课程安排,十大实用中医主题悉数敲定。4月20日起连续10晚开课,省内及聊城本土10位中医名家亲临授课,零基础也能轻松掌握家庭实用养生技能,实现一人学习、全家受益。

聊城市中医夜校由聊城市社科联、聊城市新闻传媒中心、聊城市传媒集团联合主办,市成无己职业培训学校承办。开班以来,市民咨询报名热度不减,第三期课程迅速满员。为让更多市民享受优质中医教学资源,破解名额紧缺、场地受限问题,主办方特增设精品班。

本次精品班精选往期最受欢迎、贴合日常的十大实用主题,4月20日至29日每晚7:00—9:00,在聊城开发区东昌路

105号聊城市新闻传媒中心(东昌路办公区)授课,每节课两小时深度精讲,内容通俗易懂、实操性强,全家均可学习。具体课程安排如下:

4月20日晚,山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主任、医学博士谷万里主讲体质辨识,精准辨识体质,定制个性化养生及儿童增高方案。4月21日晚,山东省名中医药专家、聊城市中医医院副院长于秀梅带来血油调理,解析血油根源,传授全家清浊养护法。4月22日晚,东昌府区妇幼保健院妇儿中医科主任、省级非遗中医诊疗法传承人邢德强讲授摸脉识体,教授基础脉诊,通过脉象判断身体状态。4月23日晚,国家二级保健按摩师徐春潮讲解循经按摩,拆解经络规律,传授简易保健手法。4月24日

晚,聊城大学医学院教授、五行全息针疗法传承人杨磊详解穴位探微,科普常用养生穴位功效与实操知识。4月25日晚,资深艾灸师郭桂华主讲艾灸应用,讲解艾灸原理、艾条挑选与家庭实操技巧。4月26日晚,聊城市著名中医专家朱树宽讲授守神养志,梳理情志与脏腑关联,传授养心解压方法。4月27日晚,聊城市第五人民医院中医康复科主任张勇带来寒凉调节,科普寒凉危害及日常防护妙招。4月28日晚,省基层名中医袁恒勇讲解膏方调制,解读膏方原理,指导科学用膏。4月29日晚,全国基层名老中医药专家、山东省名中医药专家王成哲主讲筋骨养生,传授筋骨科学养护实用技法。

本次精品班师资力量雄厚,10位授课专家涵盖省市名中医、医学博士、中医

非遗代表性传承人、资深康复专家等,均深耕中医临床、教学多年,专业功底扎实、实操经验丰富,将采用“理论+实操”的教学方式,手把手教学,确保零基础学员听得懂、学得会、用得上。

课程不设任何专业门槛,中医爱好者、亚健康人群、关注家庭健康的市民均可报名。所有课程紧扣家庭日常养生需求,从体质调理、穴位按摩到慢病防护、情志调养,技能当堂掌握、回家即可使用。同时,精品班还配套健康管理师、按摩师认证等进阶学习通道,满足市民系统化学习需求。

目前,精品班正在报名,有意向的市民可拨打0635-8331666、13676388688、17861829319(微信同号)咨询报名。