

# 戒掉的是香烟，找回的是青春

对一些大学生来说，香烟也许是一种“解压社交”的标签，或是赶论文时的“灵感伴侣”。但在烟雾背后，藏着你不曾察觉的代价：它正悄然吞噬你的健康、大脑、财富，甚至未来。

## 吸烟的“全方位攻击”，远比你想象的可怕

1. 从肺到全身：身体在“慢性自杀”

吸烟不仅易引发慢阻肺、肺癌等肺部疾病，更伤害全身。尼古丁刺激心跳加快，促使动脉硬化，心血管如同老化水管，易诱发心梗、中风。吸烟时间越长，风险越高。

2. 大脑在“悄悄降级”

吸烟提神？其实是在“拔高再坠落”。研究表明，吸烟者记忆表现比非吸烟者低 22%，长期吸烟者大脑萎缩速度是常人的 3 倍。你以为清醒，实则耗竭思维力。

3. 烟龄四年，“抽”掉一台电脑

每天 10 元烟钱，四年大学就“烧掉”近 1.5 万元。这笔钱足够学习提升、旅行放松。而因吸烟引发的体检异常，也可能让你在求职时错失机会。

4. 青春面孔，被香烟重塑

香烟中的焦油让牙齿泛黄，口腔弥漫异味，牙龈悄然溃败。尼古丁还会破坏胶原蛋白，使皮肤松弛、法令纹提前报到、眼角皱纹加速爬升。滤镜遮不住的早衰，正从你点烟那刻开始。

## 吸烟的“自我安慰”，其实是误区

1. “社交更轻松”？其实在被悄悄疏远

你以为烟圈里更好交朋友？其实大多数校园场所禁烟，身上的烟味让室友皱眉、约会对象退避三舍。真正的社交魅力，来自清爽外表和健康习惯。

2. “能解压”？其实更焦虑

尼古丁带来的放松感仅维持 3 分钟，随后是更高的压力激素水平。这种“先甜后苦”的循环让你越抽越焦虑，仿佛大脑陷入“断网”。

3. “找灵感”？其实是拖延的借口

研究表明，短暂散步或喝水比吸烟更能激活大脑。你所谓的“灵感伴侣”，可能正是效率杀手。

## 戒烟不是牺牲，而是重启

戒烟是对青春最明智的投资。许多吸烟者明知道戒烟好处多，但成功率不高，因为吸烟不仅是习惯，更是一种成瘾性慢性病。尼古丁让人产生“愉悦”错觉，造成心理与生理双重依赖。

戒烟不需苦熬。可以采用替代行为：用口香糖、握力球替代

手持香烟的动作；用运动激发快乐激素；借助社交支持，如签订“无烟公约”；使用戒烟 APP 记录变化、设置奖励机制，比如攒下烟钱去旅行。此外，在医生指导下使用药物，如尼古丁替代疗法、安非他酮、伐尼克兰等，也能显著提高成功率。

戒烟的好处几乎立竿见影：20 分钟后，心率下降；12 小时后，一氧化碳浓度回归正常；2~12 周后，肺功能改善；1~9 个月后，咳嗽气短减轻；戒烟 5~15 年后，中风风险下降至常人水平；戒烟 15 年后，肺癌与心脏病风险大幅降低。

青春本应是奔跑的风、专注的光，是探索世界的起点。别让烟雾模糊前路，别让成瘾偷走闪耀的你。每年的 5 月 31 日是世界无烟日，这不仅是纪念，更是承诺——今天起，拒绝第一支烟，或放下手中的烟，拥抱更清醒、自由和充满可能的自己。你的青春，值得更好的选择。

中南大学湘雅医院 马瑞欣 刘祺  
指导专家：中南大学湘雅医院  
老年呼吸与危重症医学科  
教授 陈琼

## 5 种最佳居家减肥锻炼方法

无需昂贵的器材，也能在家实现减肥目标。居家锻炼灵活高效，只需结合有氧与力量训练，就能提升新陈代谢、燃烧脂肪并改善整体健康。

**有氧运动** 是减肥的核心方式之一。通过提高心率，有氧运动能大量燃烧卡路里，如跑步、骑车、快走或跳绳等。美国 CDC 建议每周进行 150 分钟中等强度有氧锻炼，等于每天锻炼 30 分钟。这类运动还能增强心肺功能，降低慢性病风险。在家也能轻松完成，比如原地慢跑、跳操或踩固定自行车。

**跳舞** 不仅有趣，也是很有效的有氧运动。从流行舞到广场舞，跳舞有助于燃脂瘦身，同时提高关节灵活性与身体协调性。相比传统训练，跳舞的趣味性让人更容易长期坚持。

**高强度间歇训练 (HIIT)** 通过短时间高强度运动与低强度恢复交替进行，在短时间内迅速消耗热量。锻炼结束后，身体仍持续燃脂，产生“后燃效应”。在家进行 HIIT 无需器材，比如跳跃、深蹲、波比跳交替进行，每轮 30 秒高强度、休息 15 秒，短短 10 分钟就能产生效果。

**力量训练** 则能增加肌肉，提高基础代谢，让你在休息时也持续消耗热量。在家锻炼可用体重或生活用品代替哑铃，如水瓶、书籍等。关键是让肌肉达到疲劳，如进行 12~15 次俯卧撑、深蹲，感到吃力就说明锻炼有效。

**瑜伽** 可在减肥中发挥辅助作用。它增强柔韧性与核心力量，有助于改善姿势、提升运动表现。虽然热量消耗不高，但长期练习有助于塑形、减压并提升健康水平。如今，很多初级瑜伽课程可通过 APP 或视频免费获得，适合居家练习。

紫奕

## 吃完饭后要等多久才能运动？

吃完饭后到底要等多久才能运动呢？这一时间取决于食物类型和锻炼的强度。健身专家强调，身体在“休息和消化”模式下才能有效消化食物，过早锻炼可能导致不适。

通常建议饭后至少等待 30 分钟再运动，而具体时间也与食物的份量有关。小零食通常在 30 分钟后就能开始锻炼，中等大小的餐食需要等待 1 到 2 小时，而大餐则需 2 到 3 小时来消化。

饭后过快运动可能导致消化不良，如痉挛和恶心。这是因为进食后，血液优先流向消化系统，锻炼时则需要流向肌肉，二者冲突会引发不适。运动后的饮食也很重要，建议选择易消化的食物来帮助恢复，尤其是富含蛋白质和碳水化合物的食物。

如果饮食和锻炼时间安排不当，可能会出现痉挛、腹胀和恶心等副作用。因此，专家建议在饭后等待 30 分钟至 3 小时再锻炼，以保持最佳状态。

曹诗楠

## 如何提高双眼皮手术满意度？

长沙市岳麓区 30 岁的丁女士眼睛为脂肪型肿泡眼，术前通过 CT 影像量化脂肪厚度，采用全切开扇形双眼皮术精准去除冗余脂肪及皮肤，术后眼部臃肿感消失，实现眼部“瘦身”效果。双眼皮手术是医疗美容常见的手术，那么，如何提高双眼皮手术满意度？

首先要做好术前精准评估和三维美学设计。采用数字化模拟系统呈现术后效果，结合睑裂长度、眉眼间距等 12 项面部黄金比例参数。术前评估患者的肌下脂肪，眶隔下垂程度是否影响双眼皮形态；测试上睑皮肤弹性和松弛度，尽量保留弹性好的皮肤组织，保留轮匝肌环状结构的完整性，是双眼皮线条流畅不分叉的解剖基础。根据求美者职业特征（如演员需考虑上镜需求）和审美偏好定制个性化方案。东亚人偏好“开扇型”或“平扇型”双眼皮，内侧窄、外侧宽的渐变设计更符合年轻态和东方美；而选择欧式平行双眼皮因眉骨低平、眼窝浅，易显突兀。如果双眼皮宽度超过眼裂长度的 1/3 或外侧端超出外眦角连线并下搭，易显衰老。

同时，进行生理条件筛查：

严格检测上睑提肌功能（含 Bell 现象检查）；排除瘢痕体质、甲亢等手术禁忌症；针对肿眼泡患者优先建议先进行肌下脂肪减薄祛除。

术中精细操作，这是核心技术保障。包括术式选择矩阵（基础条件推荐优势术式：皮肤薄埋线法恢复快、无痕；脂肪堆积全切+针对性去脂，效果持久）；毫米级精度控制；切口位置误差控制在±0.3 毫米范围内；采用 7/0 美容缝合线进行分层解剖缝合。

术后科学管理和预防术后并发症。这是效果维持关键。恢复期分级护理标准：0~3 天，冰敷。拆线 7 天后，使用硅酮凝胶预防瘢痕。手术后 4 天，开始热敷促进血液循环。长期效果维护，建立术后 3/6/12 个月定期回访制度等等。

预防术后并发症，通过减轻上睑肌皮张力，精准复位缝合轮匝肌及各解剖层次，通过减少张力，可以得到很好的少痕效果，简化了患者繁杂的伤口护理和心理增生期负担；针对常见的肉条感，我们通过仿生重睑原理，改进点面粘连技术：利用下唇肌皮多点与提肌腱膜粘连，模拟天然褶皱的弹性和动感，控制肉条僵硬能达到最佳的效果。

现代仿生重睑技术的改进，通过局部解剖分层重建、重睑粘连方式的改进、个性化评估设计、针对性有效术式更新和管理，可显著降低并发症，提升重睑的满意度，减少回修的发生，让素有心灵“窗户”之称的眼睛更靓丽。

长沙市芙蓉区伊美医疗美容门诊部 刘芳