



California
Smokers'
Helpline

戒烟的 十项 要诀

TOP 10 TIPS TO HELP SMOKERS QUIT

戒烟专线的顾问们提供使戒烟更成功的十项要诀。

“ 专线的临床教学主任

Dr. Gary Tedeschi 曾说过：

[戒烟看起来是一件非常艰巨的工作，如果把它分成小小的步骤，您会发觉是可行的。]



1-800-NO-BUTTS • www.nobutts.org

- 1. 肯定戒烟的原因**
是为了改善体力吗？想省钱？任何促使你戒烟的原因把它写下来。一个有力的原因会使你开始行动更会使你在有烟瘾时坚持不抽烟。
- 2. 制订计划**
先计划当你有烟瘾时找一些事情在手上忙把烟瘾的注意力转移，坚持不抽。烟瘾的诱因通常来自压力，喝酒及社交活动。遇到这些情况你会怎么样应付？例如：喝水，与不吸烟的人交谈。
- 3. 致电戒烟专线（1-800-838-8917）**
打过电话来的戒烟人士，戒烟成功率是双倍。受过专业训练的顾问会帮助你做一个适合你个人的戒烟计划，并在戒烟过程中给你支持。这服务不单是免费而且有效。
- 4. 寻求家人或朋友支持**
与可信任的人讨论你在计划戒烟，如果他们愿意帮助将会得到与你共同享受较清新的空气及更长寿的回报。
- 5. 选用戒烟药**
尼古丁补充剂疗法及其他经食物及药物管制局（FDA）认可的药物都有帮助。如你的医疗保险或政府的医疗辅助计划（白卡）批准，你有可能拿到戒烟药。尼古丁贴片及尼古丁口香糖有助减轻及缓和戒烟症状及增加你戒烟的成功率。与你的医生商量哪一种戒烟药最适合你。
- 6. 把你的住所及汽车变成禁烟区**
这样会使你尽量不抽烟，当你的嗅觉改善后，你鼻子的感觉就会舒服得多了。
- 7. 定一天做你戒烟日**
选一天你会开始戒的日子以表示你是认真的。
- 8. 戒烟日定要戒**
那还用说吗？戒烟日不尝试去戒就失去了它的意义了。有计划很好，去实践更好。
- 9. 想像你是个非吸烟者**
戒烟后的选择--你到底想当个暂时不吸烟的人，还是个完全不吸烟的人呢？完全不吸烟的人在任何情况下都不吸。就选择做个真正不吸烟的人吧。
- 10. 不断地尝试**
很多人需要戒烟好几次才可以戒断。偶尔吸几口并不等於破戒，即使真的破戒，也只会让你更进一步接近你的目标。只要不断地尝试，你定会成功的。

只要不断地尝试，你定会成功的。

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health and from First 5 California