

科学戒烟 健康受益



导言：

吸烟成瘾其实是一种慢性疾病。戒烟失败不是你意志力不行，而是没有采用正确的方法。专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。你可以前往戒烟门诊咨询专业医生，接受正规戒烟行为干预治疗，或拨打戒烟热线进行戒烟咨询。

做好戒烟准备 强化戒烟行为

- 明确戒烟原因，强化戒烟意愿
- 扔掉所有烟草制品和吸烟相关的用具
- 告知你的家人、朋友和同事，您正准备戒烟
- 开始延迟吸第一支烟的时间 5-10 分钟
- **确定一个戒烟日**
- 避免他人在自己面前吸烟
- 找到适合自己的戒烟方法，考虑是否需要使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助

烟瘾犯了不用慌 五招转移注意力

烟瘾一般仅持续几分钟，坚持一下就过去了。分散注意力是对抗烟瘾最好的方法之一。



散步或锻炼身体



深呼吸 15 次



刷牙或洗脸



喝一杯水



与家人、朋友聊天

早戒烟 早受益

