



华语戒烟专线  
1-800-838-8917

# 戒烟的 十项 要诀

戒烟专线的顾问们提供使戒烟更成功的十项要诀。

- 1. 肯定戒烟的原因**  
是为了改善呼吸吗？与家人一起相聚多些时间？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**  
先想想烟瘾的诱因。是压力吗？跟吸烟的人在一起？喝酒或别的缘故？找一些事情在手上忙把烟瘾的注意力转移，坚持不抽。例如：喝水，洗碗或与不吸烟的人交谈。
- 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. 寻求支持**  
根据研究显示，旁人的支持有助成功戒烟，与可信任的人讨论你正在计划戒烟，让他们知道可以怎样帮忙你。
- 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。这些药物有助於减轻及缓和戒烟症状及增加你戒烟的成功率。你的医疗保险或政府的医疗辅助计划 (白卡) 有可能帮助你支付戒烟药物。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，让你的家人朋友享受到清新的空气，与你一起共度更长久，更快乐时光。
- 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!**