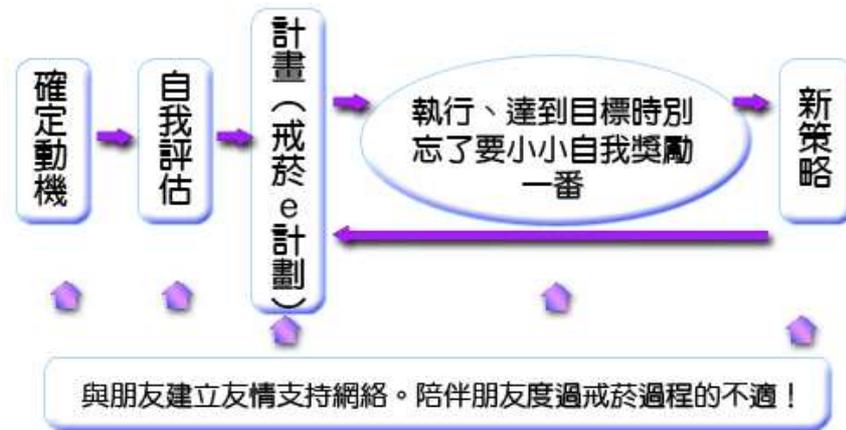


# 戒煙

剛戒菸幾個小時內便會開始出現戒斷症狀。身體的戒斷症狀在第 3~5 天達到高峰，二到四週內逐漸減輕。有些戒菸者在第五週或第六週是困難期；這段期間戒斷症狀消失，身體覺得好多了，心理必須更有警覺性。現在您已經知道戒菸過程中，大概的戒斷反應時間點。在使用各種戒菸方法之前，請先看下面的流程圖，以便規劃適合自己的修煉行程～！



- 使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。
- 咀嚼葡萄糖錠可以使葡萄糖釋放到腦部。
- 將吸管切成菸的長度後，用來吸清新的空氣。
- 咬筆管、吸管、牙籤。
- 喝熱開水或果汁。
- 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。
- 嗑瓜子、剝橘子。
- 含薄荷糖。
- 刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。



**基礎式：** 將前面五招的大小式挑幾項演練一遍，如：尋找支持、運動、改變生活習慣。

**規劃式：** 花一點時間思考，當你面臨突如其來困難的反應，是否有其他方法獲得幫助，避免再吸菸。

**支持式：** 如果旁人吸菸增加你戒菸的困難，向他們說明你的感受。多和那些樂於見到你這麼關心健康的人相處。參考部落格其他戒菸者的經驗分享也可以幫助戒菸成功。

**飲食式：** 尼古丁會抑制食慾和增加身體代謝，如果戒菸後沒有改變重口味的飲食習慣，體重會增加。以戒菸的女性為例，平均一年內增加 3~5 公斤，不過在一段長時間後，平均體重和非吸菸女性沒有差異。只要透過適當的運動與均衡飲食，很快就能恢復以前的體重。記得告訴自己「短暫的體重略增，比吸菸還健康」。