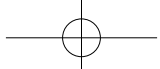


帮你戒烟



中国疾病预防控制中心
控烟办公室



不可否认，出于某种原因，我们身边的很多朋友熟人都在考虑戒烟。恭喜您踏出戒烟成功的第一步。每个戒烟成功的人都相信努力戒烟是非常值得的！

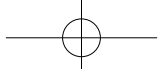
您是否清楚的认识到您需要戒烟的理由，这对于您是否能成功戒烟具有举足轻重的作用。因为戒烟这个决定必须要由您自己做出并坚决执行到底。如果您是在应付他人对您的要求，这样的话您实际上已经失败了。当您下定决心并清楚地认识到您戒烟的原因时，您已经成功一半了！

为了您和您家人的健康，请您尽早行动起来吧！

本手册可以作为您戒烟路上的一个领路人和资讯人，让您能够轻松戒烟成功！

祝您好运！

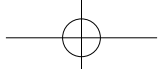




目 录

一、思考期.....	2
吸烟的危害	
吸烟为何上瘾	
戒烟常见问题	
二、准备期.....	6
戒烟好处多多	
做好戒烟计划	
吸烟行为记录表	
三、行动期.....	10
戒烟承诺书	
戒烟第一天	
戒烟日记	
遇到困难怎么应付	
家人和朋友的支持	
四、维持期.....	21
重在坚持	
偶尔复吸怎么办	
写给支持你的人	
五、其他戒烟帮助资源.....	20

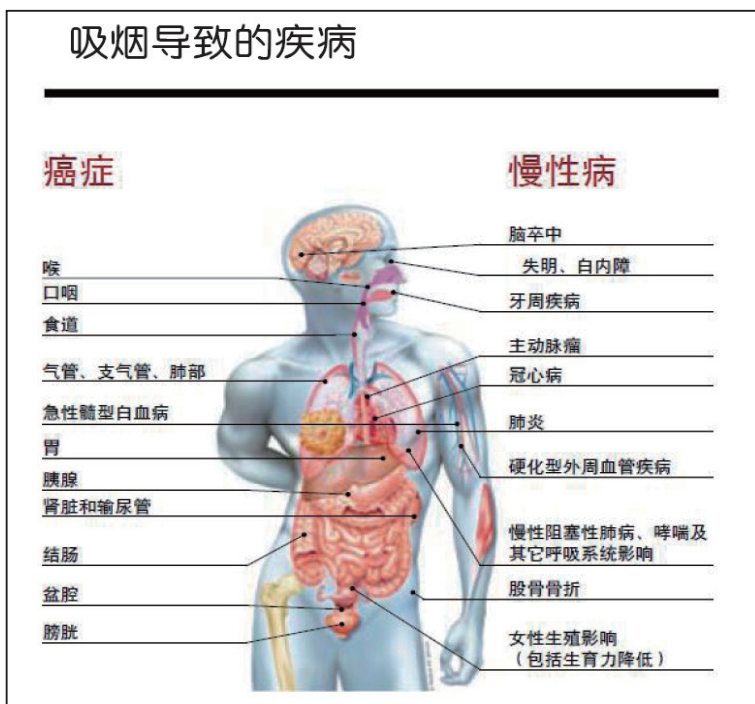


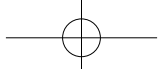


吸烟的危害

烟草烟雾中已知化学物质有7000多种，其中包括250种有害物质，致癌物近70种。烟草使用是首要的可预防死因，长期吸烟者中有一半人死于心脏病、慢性肺病及癌症等吸烟导致的疾病。每年，全世界有500多万人死于烟草相关疾病。

吸烟可以导致肺癌、胃癌、中风、心肌梗死、气喘、慢性呼吸困难、牙周病、口腔癌等多种疾病。





吸烟可以增加脑出血、脑梗塞等危险。我国吸烟者发生中风的危险是不吸烟者的2-3.5倍，男性中风病人中有90%以上是吸烟者。



对男性的影响：吸烟会影响精子的退化和阳痿，长期吸烟是男性性功能障碍的主要原因。



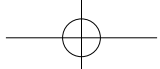
对孕妇和婴儿的影响：吸烟可以导致胎儿早产、死产、低出生体重或缺血缺氧性脑病。



对女性的影响：吸烟会导致女性皮肤粗糙、加速老化以及骨质疏松。声音也会受到吸烟的影响！



吸烟可加速**皮肤老化**



吸烟为何上瘾？

吸烟是一种很容易上瘾的行为，烟草中的尼古丁被吸入人体后7秒钟之内就会到达大脑，促进大脑分泌多巴胺，跟大脑中的尼古丁受体结合。

我们可以用“用进废退”来形容这个过程。

随着吸烟时间的增长，吸入的尼古丁越多，大脑产生的尼古丁受体就越多，人体对尼古丁的需求就越大（如左图）。相反，停止尼古丁的摄入后，大脑内的尼古丁受体也会慢慢减少（这期间会有一段比较难以自我控制的时期），逐渐退化，从而使人体对尼古丁的需求也相应降低直至消失（如右图）。

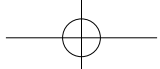
但是尼古丁受体不会完全消失，一旦再次吸入尼古丁，受体便会重新活跃起来。因此，戒烟者要注意不要再吸烟，否则将会引起更强的烟草依赖。



左图：饥渴



右图：睡眠状态



戒烟常见问题

问：饭后一支烟，赛过活神仙

答：饭后，胃肠道血流供应比较丰富，这时吸烟胃肠道对烟中有害物质的吸收会更多！饭后吸烟，祸害无边！

问：我吸的是“好烟”（淡味烟、女士烟），它焦油和尼古丁含量少，对身体危害不大。

答：研究发现，因焦油、尼古丁含量少，吸烟者会增加吸烟量和吸烟深度；从而令吸烟的危害跟普通烟一样甚至更高。上述说法只是吸烟者自己找的借口。

问：吸烟已经成为我改不了的习惯。

答：在美国、加拿大等国家，差不多半数的人都戒了烟，如果他们做得到你也可以，习惯是可以改变的！

问：吸烟导致肺癌是老年人的事，我还年轻不用担心。

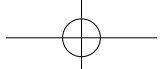
答：烟草的危害是长久吸烟的累积作用，现在吸烟会导致将来患病。

问：我担心戒烟会使我变得烦躁或消沉。

答：确实，戒烟初期会变得烦躁或消沉，这是典型的戒断症状，如果有专业人员的辅导和建议，你可以轻松应对这些症状。大部分的戒断症状在戒烟1-2星期后都会消失。

问：我还不想戒烟，尽量少抽一点，可以吗？

答：少抽一点，是个很好的开始，最好你能继续减少到全部戒掉。减量吸烟还是吸烟，戒烟应该完全不吸烟。



问：我听说尼古丁有害，使用尼古丁贴片来帮忙戒烟，安全吗？

答：安全。使用尼古丁贴片，口香糖等辅助品只是为了帮助你戒烟。使用量每个礼拜都会逐渐降低。4-12星期后就可以完全停止了。

问：现在市面上销售的电子烟能帮我戒烟吗？

答：不能。世界卫生组织推荐的、经过验证有效的戒烟药物包括尼古丁替代药物、安非他酮和伐尼克兰。您可以咨询医生并在医院购买。

问：如果我戒烟，会不会造成其他的健康问题？我认识的一个人在戒烟后就患了肺癌。

答：不会。所有的研究都表明戒烟后健康状况会好转。戒烟后患肺癌是常年吸烟的累积结果，并不是因为戒烟导致肺癌。尽早戒烟就会减少患肺癌的风险。

问：上一次戒烟时，我觉得很不舒服，好像生病了，为什么？

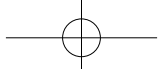
答：有些人戒烟时会感觉不舒服，医学上称为戒断症状。但这对健康并无害处。短时间内，症状就会完全消失。

问：我表哥戒烟后，比戒烟前咳嗽的更厉害，为什么？

答：他的肺正在加倍运作，把堆积在肺部的焦油和粘液排出体外。这种咳嗽会在两周后，等肺部清除了这些杂质后就会消失。

问：我只是偶尔在应酬场合抽烟，这样可以吗？

答：即使是抽一点烟也会造成大问题。每次抽烟，都会伤害呼吸器官，让血压升高，加速心脏跳动。同时，偶尔抽烟也可能导致你变成一个习惯性吸烟者。



戒烟好处多多

写下激励你戒烟的最重要原因。这对你戒烟是否能成功非常重要。

人们会因为各种原因戒烟，大部分都和健康相关。请记住，吸烟危害决不是危言耸听，而是千千万万生命和患者的真实告白。

戒烟后——

6小时：

心率会下降，血压也会轻微降低

8小时：

嗅觉和味觉开始改善

72小时：

血液循环改善，血压恢复正常，男性精子数量和质量恢复正常，女性生育水平提高，肺功能改善

6个月：

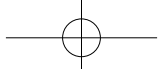
咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善

1年：

吸烟导致心脏病发作的危险显著降低

10年：

患肺癌的风险显著降低

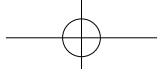


做好戒烟计划

绝大部分吸烟者都是仓促进行戒烟计划，所以一般在很短时间内他们的戒烟计划都会以失败告终。因此，您应该提前做好戒烟计划，并在思想上为此计划做好准备。

当您决定要开始戒烟，我们建议您制定一个如下所示的记录表，记录您一周之内的吸烟行为。这将帮助您了解您的吸烟习惯和对每支烟的需求程度，一旦您开始戒烟，您就知道哪些烟可以轻易的避免，哪些需要花费很大努力去克服。

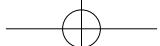




做好戒烟计划

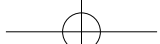
记录您一周的吸烟习惯，并开始为戒烟做准备：

- ▲ 扔掉所有烟草产品和吸烟用具
- ▲ 开始延迟吸第一根烟的时间5-10分钟
- ▲ 减少在可吸烟场所停留的时间
- ▲ 尽量保持忙碌状态，即使是在休闲时间
- ▲ 避免他人在自己面前吸烟
- ▲ 和已经戒烟的人咨询经验
- ▲ 认真阅读本手册
- ▲ 确定一个戒烟日
- ▲ 告诉您的家人、朋友或同事您正准备戒烟
- ▲ 告诉他们您要从哪天开始戒烟
- ▲ 考虑你是否需要戒烟药物、短信以及热线帮助你戒烟
- ▲ 如果你曾戒过烟，回顾以往的戒烟经历，从中汲取经验教训。
- ▲ 练习当别人给你递烟时你应该如何回答，例如：“不用了，谢谢，我已经戒烟了。”“谢谢，不过我已经下决心不抽烟了。”



吸烟行为记录表

支数	时间	地点	和谁在一起	心情	需要程度
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					



戒烟承诺书

我（姓名）_____

郑重承诺，从____年____月____日开始，不再
抽烟，决心完全戒烟。

我之所以这么做是因为：

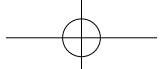
我决定，无论如何都会坚持我的戒烟决心，努力
战胜一时的不舒服。

我坚信，我一定能克服烟瘾，找回全新自我。

承诺人签名：_____

见证人签名：_____

年 月 日



戒烟第一天

到了你设定开始戒烟的日子了，从这一天开始完全戒烟，一口也不再吸。

扔掉家里、汽车以及工作场所的烟及烟灰缸，禁止别人在您家里吸烟。告诉配偶、家庭成员、朋友、同事以及其他密切接触的人，自己已经戒烟了，希望得到他们的鼓励与支持。

签署戒烟承诺书。

相信自己，你一定可以克服戒烟第一天的挑战！

当烟瘾强烈时——可以做下面的3件事：

喝水：可以减低烟瘾，更可以让你的手和嘴忙着。

做一些事情：找一些事情来做，分散对烟瘾的注意力。

延迟点烟动作：稍等10分钟，烟瘾会自动消失。

当感到压力增加时——尝试做深呼吸：

从1数到5，同时慢慢的将空气吸进去

屏住呼吸，从1数到5

再从1数到5，同时慢慢地将空气完全呼出

屏住呼吸，从1数到5

重复做深呼吸，直至觉得压力减轻。

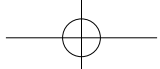
当你的决心动摇的时候——重新建立意志的三种方法：

记住：你戒烟的主要原因

重读：带在身旁提醒自己戒烟的字条

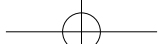
大声对自己说：我已经多天没抽烟了，

我现在绝对不能放弃！



戒烟第一周		
星期	戒烟第一天:	月 日
	祝贺你勇敢的迈出了第一步！让自己稍微忙碌点，做些有意思的事情来忘记吸烟。告诉自己的家人和朋友多监督自己。	
	心情留言:	
星期	戒烟第二天:	月 日
	为自己喝彩！你成功坚持了一天！有烟瘾出现的话，赶紧试试戒烟四招（深呼吸15次、喝杯冷水、扩胸伸懒腰、刷牙或洗脸）、转移注意力、或找人聊聊天，也可以嚼胡萝卜、小黄瓜等。	
	心情留言:	
星期	戒烟第三天:	月 日
	试着将生活上的压力减到最低！一定要找时间运动，来对抗哈欠连连、精神不济的戒断症状。建议随身携带笔和无糖口香糖，来代替吸烟的习惯。	
	心情留言:	
星期	戒烟第四天:	月 日
	戒烟放轻松！可以试着做些放松运动或静坐。如果你在使用戒烟药物，要按时使用，有困难时要寻求医生的帮助和亲友的支持。	
	心情留言:	
星期	戒烟第五天:	月 日
	你的身体已经慢慢从吸烟的习惯中脱离！要记得，因为戒烟而产生的身体、心理不适感只是暂时的，你一定要坚持！	
	心情留言:	
星期	戒烟第六天:	月 日
	从事一些自己喜欢的活动，如看电影、听音乐会、请自己吃一餐，或逛逛街买个礼物、犒赏一下自己吧！	
	心情留言:	
星期	戒烟第七天:	月 日
	太棒了！你已经坚持一个星期了，最糟糕的时期已经过去了！你已经度过最难熬的一个星期，请继续维持少食多餐与清淡的饮食原则，邀亲友或同事一起到户外走走、爬爬山、洗个温泉等都是不错的选择！	
	心情留言:	

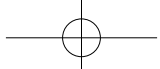
戒烟最初的几天，身体会有点不舒服，
不过，这些都是可以忍耐的，加油！



戒烟第二周		
星期	戒烟第八天:	月 日
	恭喜你！通过一周的考验，你的身体已经逐渐的恢复。这周要继续加油哦！ 心情留言：	
星期	戒烟第九天:	月 日
	复习克服烟瘾的应对策略。不要忘记给自己掌声！ 心情留言：	
星期	戒烟第十天:	月 日
	回想自己戒烟的理由，再一次坚定的告诉自己为何要戒烟。 心情留言：	
星期	戒烟第十一天:	月 日
	到户外走走、散散心，可以减轻戒烟时不适的症状。 心情留言：	
星期	戒烟第十二天:	月 日
	记住要提高自己的警觉心，一口烟都不能吸！ 心情留言：	
星期	戒烟第十三天:	月 日
	运动应该已成为你习惯的一部分，请持之以恒！若有戒烟药物的辅助，记得还要继续使用。 心情留言：	
星期	戒烟第十四天:	月 日
	恭喜你！你已经成功的度过两个星期无烟的日子，要充满信心与盼望的继续加油！接下来的日子是对你意志力的考验，一定要坚持下去！ 心情留言：	

想摆脱烟瘾的控制，还有一段距离，
继续努力，不要放弃哦！

相信自己，戒烟真的没有那么难，
只要再坚持一下就胜利了！



遇到困难怎么应对

抑郁——

打电话给亲戚或朋友
和别人一起看电影，逛街
默念自己的戒烟决心

失眠——

下午6点以后不喝咖啡
睡前在床上阅读
做些缓和运动再入睡

暴躁、挫折感或愤怒——

暂时离开有压迫感的地方
去散步或锻炼身体
跟朋友或亲属诉说你的感受
停下来闭上眼，用鼻子深深吸
气，再用嘴巴呼气（重复几遍）

焦虑——

10分钟什么都不做
做些伸展运动
一次只做一件事

注意力难以集中——

停下来休息
放松一下心情，看看娱乐节目
不要在同一位置坐太久

每天累计一万步

完成相当于1千步活
动量的各种活动时间

活动项目 千步活动量时间(分)

步行

3千米/小时，慢速，水平硬表面	20
4千米/小时，水平硬表面：下楼，下山	10
4.8千米/小时，水平硬表面	9
5.6千米/小时，水平硬表面：中慢速上楼	7
6.4千米/小时，水平硬表面：0.5-7千克负重上楼	5
5.6千米/小时上山：7.5-11千克负重上楼	4

自行车

<12千米/小时	10
12-16千米/小时	7
>16千米/小时	4

家居活动

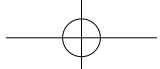
洗盘子，熨烫衣物	15
做饭或准备食物，走动，看孩子（轻度用力，坐位）	13
擦窗户	11
整理床铺，搬桌椅	10
手洗衣服	9
扫地，扫院子，拖地板，吸尘	8
和孩子游戏，中度用力（走/跑）	7

文 娱 体 育

柔软活动（压腿，拉韧带）	13
舞厅舞，慢（如华尔兹、狐步、慢速舞蹈），排球练习	10
早操，太极拳	8
瑜伽，乒乓球练习，踩水（中等用力）	7
健身操，家庭锻炼，上下楼，爬绳，羽毛球练习，	
高尔夫球	6
网球练习	5
一般健身房运动，集体舞（骑马舞，邀请舞），起蹲	4
走跑结合（慢跑成分少），篮球练习	4
慢跑，足球练习，轮滑早冰	3
跑（8千米/小时），跳绳（慢），游泳，滑冰	3
跑（9.6千米/小时），跳绳（中速）	2

1千步活动量：相当于以4千米/小时的速度步行1千步
（约10分钟）的活动量。

1千步活动时间：某种活动完成1千步活动量所需要的时间。



食欲或体重增加——

每天至少吃5次水果和蔬菜

不吃“快餐”、方便食品和油炸食品

多喝水

吃低热量食物

尽可能每天散步20-30分钟



便秘——

多吃水果和高纤维食物

放轻松、多运动

喝蜂蜜、酸奶等增加肠道蠕动的饮品

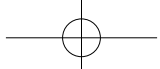
坐立不安——

尝试捏皮球或其他“缓压器”

嚼无糖口香糖、糖果、胡萝卜，或剔牙

做些自己喜欢的琐事，如做点美食、打扫卫生、布置一下房间





告诉自己一些积极的事情：

“我变得更健康了。”

“我感觉好多了。”

“我要有自信，我一定能成功！”

婉拒朋友递给的烟

戒烟时如果朋友给你递烟，要明确的拒绝。不要觉得不好意思，可以先向对方表示感谢，然后再说明自己戒烟了，请对方理解并支持。

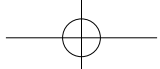
如何抵御环境的影响

很多戒烟者表示，自己一个人的时候可以保持不吸烟，但是在社交场合，尤其是吃饭喝酒时，就很难自我控制，可能还会有人硬是让你抽。如果您还不习惯拒绝这些烟时，尽量不要参加这种聚会，或者少喝酒。

培养健康的生活方式

健康的生活方式有助于你坚持不吸烟。这包括均衡的饮食和适当的运动。当你开始尝试并适应了新的生活方式，你的身体朝着健康方向转变后，你会发现吸烟再也不像以前那样享受，而是一件多么令人厌恶的事情！





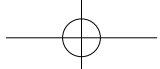
家人和朋友的支持

在戒烟过程中，家人和朋友的支持与鼓励非常重要。

当你告诉他们你要下决心戒烟时，得到他们对你的大加赞赏和鼓励，你戒烟成功的信心会极大的增加，你也更愿意去坚持戒烟。

你还可以在你的个人主页、微博等网络上发布消息，与大家分享你的经验与困难。在与朋友的互动交流过程中，你会更有动力和信心！





重在坚持

如果你已经成功坚持4周不吸烟，恭喜你已经进入戒烟维持期。千万别放松警惕，再碰一支烟的行为经常会导致复吸。拒绝第一支烟比拒绝第二支容易。

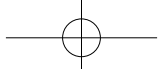
下面是一些防止复吸的小窍门，供你借鉴：

- ★ 将有可能复吸的环境列出来，提前想好应对方法；
- ★ 养成让手闲不住的习惯，例如弹吉他、养鱼、打球或绘画；
- ★ 在家里和办公室张贴“禁止吸烟”标识提醒自己；
- ★ 尽量去禁止吸烟的场所；
- ★ 将戒烟的好处告诉吸烟的朋友，鼓励他们一起戒烟；
- ★ 定期对自己能维持戒烟状态给予奖赏；
- ★ 增加体育锻炼，能使身体释放改善情绪的内啡肽。



偶尔复吸怎么办？

偶尔复吸别紧张，分析复吸的原因，想好对策，避免因同样诱因导致复吸；戒烟不是个容易的过程，需要坚定的毅力、适当的技巧和专业人员的指导。你要牢记，没有烟毒危害的生活会更加健康美好！



写给支持你的人——

即使吸烟者在戒烟过程中得到了最好的帮助，90%的戒烟尝试都是以重新吸烟而告终的。

很多人不了解这个事实，即使了解这个事实的人，也都不情愿对此多谈，因为任何人都不愿意让吸烟者以及帮助他们戒烟的人所抱有的希望破灭。

但事实是多数吸烟者都是经过多次尝试以后才永远把烟戒掉的。

你帮助对方戒烟，相当于送给对方一件了不起的礼物。在你支持家人或朋友面对戒烟的挑战时，请记住如下4点：

★ 戒烟是很难的

即使吸烟者得到了最好的帮助，戒烟后重新吸烟的情况也常常发生。

★ 戒烟后重新吸烟是很普遍的

戒烟后重新吸烟，是一个让吸烟者学习的过程。

这并不是意志软弱或缺乏能力的表现。

★ 吸烟者应该不断地尝试戒烟

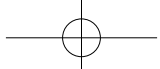
一般的吸烟者通常需要尝试很多次才能永远地把烟戒掉。注意不要责备和抱怨，始终要寻找机会劝说对方：“再试一试，你会成功的。”

★ 尝试的次数越多，效果就越好

如果一位吸烟者愿意反复尝试戒烟，把烟戒掉只是一个时间问题。他/她迟早会成功的。

好消息是，只要反复尝试，吸烟者最终都能永远把烟戒掉。

戒烟要持之以恒，不轻言放弃，尝试戒烟的人最终都是会成功的。所以说，您的鼓励是非常重要的。



其他戒烟资源



戒烟热线：是世界卫生组织提倡的有效的戒烟帮助手段。免费为需要戒烟帮助的人提供专业有效的咨询和指导。

WHO烟草或健康合作中心：

400-888-5531

北京市公共卫生热线：**010-12320**



戒烟药物：规范使用药物可以减轻戒断症状，提高戒烟成功率。常用药物：尼古丁替代类（贴剂、咀嚼胶、舌下含片等）、安非他酮类、以及尼古丁受体部分激动剂-伐尼克兰。您可以到医院戒烟门诊咨询购买。

更多资源

中国疾病预防控制中心控烟办公室 www.notc.org.cn

中国控制吸烟协会 www.catcprc.org.cn

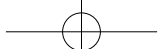
新探健康发展研究中心 www.healthtt.org.cn

华文戒烟网 www.e-quit.org

香港控烟办公室 www.tco.gov.hk

香港吸烟与健康委员会 www.smokefree.hk

澳大利亚戒烟辅导网站 www.quitcoach.org.au



戒烟服务热线

400-888-5531

010-12320

www.note.org.cn

本书不得用于商业用途