

禁菸 ■ 軍訓室

專題報導

一百五十多年前，中國有位林則徐，因鑑於鴉片煙毒誤國而全力禁菸，他說：「鴉片若不禁止，數十年後中原幾無可以禦敵之兵，且無可充餉之銀。」

藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。

其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。

吸菸藉口何其多！

1. 要吸二手菸不如吸一手菸。
2. 菸癮來了受不了，戒菸，屢戒屢敗，還是算了。
3. 菸伴我多年，若說戒就戒，豈不是無情無義。

4. 想吸就吸、想戒就戒，不算上癮不用戒。
5. 已經改吸淡菸，勉強可以了。
6. 戒菸害我反應遲鈍、無法思考、脾氣暴躁。
7. 戒菸會發胖，而且害我無法嗯嗯。
8. 有人吸菸、喝酒、嚼檳榔還不是活到八十歲，免驚啦！

為何要戒菸？

1. 為了自己的健康及不讓家人擔心。
2. 遵守法律並為環保盡一份心力。
3. 檢驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。

4. 戒菸是世界趨勢，勢在必行。

戒菸前的準備

1. 把吸菸的壞處一一列出，隨身攜帶，不斷提醒自己。
2. 飲食清淡、細嚼慢嚥、少量多餐，飯後記得刷牙或漱口。
3. 充足的睡眠、保持適度的運動，暫時避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起。
4. 平日可以手持筆取代持菸的習慣，保持高度的信心，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功。

戒菸的理由：

1. 吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。

2. 吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。
3. 吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
4. 吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
5. 吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
6. 孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
7. 吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。
8. 吸菸害人害己，戒菸才是長壽、健康最佳的方法。

戒菸的招式

放鬆深呼吸；想吸菸時，立即將氣深深吸入再慢慢吐出。

戒菸時，只靠意志力、一味壓抑吸菸慾望是必要卻相當辛苦的；事實上對抗吸菸慾望最有效的方法，除靠意志力外，建議用行為轉移、情緒紓解的方式，讓想吸菸時做深呼吸10至14次，配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條，可滿足長期吸菸行為養成的口慾及手慾。

喝杯冷水；可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。戒菸時，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，別忘了多喝水、多排尿，多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。

活動一下；用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍。戒菸初期除會極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、注意力不集中，記得隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，才是立即、有效的提神方法。

清水沖臉；立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

2010/09/27