

# 如何管理您的烟瘾

当您戒烟时,产生烟瘾很正常。虽然产生烟瘾是戒烟过程中必须经历的一个阶段,但是您可以学习如何管理。您也许不能完全避免所有吸烟诱因,但是您可以学会如何管理诱因;而这只需要多多实践。

当烟瘾被诱发,制定一个消除烟瘾的计划则尤为重要。烟瘾通常持续 5 到 10 分钟。烟瘾令人感到不自在,但您可以努力坚持等到这种感觉消失。您可以做很多事情来帮助自己克服烟瘾,并把可以做的事情列个清单。以下的一些小建议可供您尝试。

## 获取帮助

- **给他人打电话或发短信。**您无需独自戒烟。学习如何依靠您信任的人。
- **华语戒烟专线 (ASQ) 可提供**以下语种的免费服务。
  - 普通话和粤语: 1-800-838-8917
  - 韩语: 1-800-556-5564
  - 越南语: 1-800-778-8440
- 在 [https://smokefree.gov/tools-tips/smokefreetxt?s\\_cid=OSH\\_tips\\_D9402](https://smokefree.gov/tools-tips/smokefreetxt?s_cid=OSH_tips_D9402) 上注册以获得免费短信提醒,全天候的戒烟帮助将会直接发到您的手机上。
- **在移动设备上获取帮助。**可在 [http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/mobile-quit-guide/index.html?s\\_cid=OSH\\_tips\\_D9386](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/mobile-quit-guide/index.html?s_cid=OSH_tips_D9386) 上查看戒烟指南 (QuitGuide) 应用程序,该程序可让您追踪记录您的烟瘾情况和减少情况。您可以记录下一天中您产生烟瘾时的时间点,以及烟瘾发作时您的所在地。该 APP 具有许多其他功能,可帮助您戒烟。

## 记住您戒烟的原因

- **重新提出戒烟。**此举是为了提醒您自己**为什么要戒烟**。保持健康和让您的家人远离二手烟的危害是您不吸烟的强大动力。
- **增加储蓄。**香烟价格昂贵! 计算下您将节省下的**钱**,决定如何花这笔存下来的钱。这是一个好方法,可让您始终保持动力并且度过让烟瘾消失的这段时间。

## 保持忙碌

- **让您的嘴动起来。**试着嚼口香糖,而不是拿起一根烟。随身携带硬糖。全天多喝水。
- **做一些其他事。**如果您烟瘾发作,请立即停下手中的事,然后转做其他事情。仅仅通过改变您的日常习惯并关注新事物,就有可能帮助您摆脱烟瘾。
- **去散步或慢跑。**如果您不想散步或慢跑,也可以尝试重复几次上下爬楼梯。体育活动,即使是活动短暂的时间,也有助于让您增加活力,打败烟瘾。
- **慢慢地深呼吸。**用呼吸缓解烟瘾。通过鼻子慢慢吸气,然后用嘴慢慢呼气。重复 10 次,或直至您感觉更为放松为止。

## 前往无烟区

- **到访无烟场所。**大多数公共场所都禁烟。前往电影院、商店或其他您不能吸烟的无烟场所。
- **实践看看什么最适合您。**当您发现自己身处无烟场所时,您以前做过什么? 下次烟瘾发作时,请使用同样的方法。您可以打败您的烟瘾了!

## 尝试使用尼古丁替代疗法

即使使用尼古丁替代疗法 (NRT), 您仍有可能出现难以控制的烟瘾发作。考虑使用短效 NRT, 例如润喉糖或口香糖, 加上长效 NRT, 例如贴片, 来去除烟瘾。

## 永不放弃

您有权采取一切措施来戒烟! 不断尝试不同的方法, 直至您找到适合您的方法。只要不吸烟; 一口都不行!



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

如需了解更多有关如何戒烟的信息(英文版), 请浏览 [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html) 查看戒烟指南; **了解来自戒烟成功者的小建议**, 网址: [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)。来源: Smokefree.gov。