

本报组织“戒烟团”成员到聊城市疾控中心取“戒烟经”

# 疾控中心专家传授戒烟秘诀

本报聊城5月27日讯(记者王尚磊 通讯员 张芙蓉 梁勇) 不少人不知怎样戒烟最有效,面对一次又一次的失败,很多人都选择了放弃。27日上午,市疾控中心戒烟专家为本报“戒烟团”的成员传授了戒烟的秘诀。

27日上午,本报招募的“戒烟团”成员来到市疾控中心戒烟门诊,一进门,成员们就向戒烟专家求教戒烟秘诀。“我每天吸40多支烟,抽了20多年,一下子戒不掉。”市民王先生今年46岁,他告诉戒烟专家,他也记不清最初抽

烟的时间了,只知道当时抽烟是好奇,后来就成瘾了。

“每天吃过饭就很想吸烟。”王先生说,他现在患有糖尿病,只有一人受伤住院时,戒了几天烟,出院后就开始吸烟。

戒烟专家齐萌针对抽烟者各自的特点,给他们做了戒烟指导,并为他们建立了戒烟档案。

齐萌介绍,戒烟是一个持续的过程,不是说戒烟就是一下子不抽烟了,控制好第一支烟很重要。

齐萌介绍,不少吸烟的人缺

乏体育锻炼,只要一有时间就想着吸烟,戒烟可以从转移注意力,增强体育锻炼等方面开始。

“我们不建议用药物来戒烟。”齐萌说,戒烟难是因为烟民对尼古丁有依赖性,尼古丁长期刺激中枢神经导致的。齐萌说,有一种像膏药的尼古丁贴片贴在身上能起到戒烟的作用,但有一定依赖性,另外还有一种尼古丁口香糖也能起到戒烟的作用。

齐萌说,戒烟最重要的是要树立信心,失败后不要怕人笑话,有了这个意识就很好。

“生活中有那么多乐趣,我为什么要选择吸烟呢?”在听戒烟专家的讲解中,有的吸烟者发出这样的感慨,还有的吸烟者手拿笔记本,把戒烟专家传授的秘诀一条一条地记录下来。

吸烟有害健康,人人皆知,本月31日是世界无烟日,如果您有戒烟的想法,不妨加入本报“戒烟团”让我们一起戒烟吧,一起分担戒烟过程中的不适和苦恼,您也可以把戒烟历程写下来发给我们,相互勉励,共同戒烟,报名电话0635-8451234。



在聊城市疾控中心戒烟门诊,戒烟专家给烟民建立戒烟档案。 本报记者 李军 摄

## 街头劝戒烟

5月26日,聊大音乐学院10名“90后”大学生组成的戒烟队,身穿印有吸烟危害图片的T恤衫,戴着粘有戒烟标志的口罩,手举自制的流行语劝戒烟的标志牌,在街头阻止烟民吸烟,劝诫市民珍爱健康、远离烟草。

本报记者 李军 通讯员 董光强 摄



○为您支招

### 常用戒烟方法

一、打赌:一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验,其效果之一是公开戒烟,并争取得到朋友和同事们的支持。

二、少参加聚会:刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱,如果有朋友邀请你参加聚会,而参加聚会的人都吸烟,那么至少在戒烟初期应谢绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

三、加强体育锻炼:游泳、打羽毛球等,经常运动会提高情绪,冲淡烟瘾,体育运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且会消耗热量。

四、扔掉吸烟用具:烟灰缸,打火机和香烟都会对戒烟者产生刺激,应该把它们扔掉。

五、减量法:限制吸烟的地方,尽量不去想吸烟,实在想吸时,抽出一支烟在手后,尽量推迟点燃香烟的时间。这样每日少吸几支,时间一长也可达到戒烟的目的。



金羊集團  
JINYANG GROUP

## 金羊汽车集团欢迎您



TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质感动世界

为您成就卓越

### CAMRY 凯美瑞

## 凯美瑞价值 大于 您所想!

高调的性能、  
低调的价格,  
经典凯美瑞直降**20000元**



## CAMRY 凯美瑞 内蕴价值 外显尊崇

#### 产品、服务、品牌三大价值,见证凯美瑞价值时代

外观设计	引领中高级车审美潮流,赢尽赞赏,仍历久弥新	创新理念	引领中高级车进入C-NCAP五星安全、车载通信、混合动力时代
成熟技术	人性化舒适设计,安心驾乘赢得70万车主信赖	尊贵体验	心悅服务五大承诺,领先车坛的G-Book、HYBRID科技
可靠品质	丰田全球模范工厂精心制造,1346项品质检测		



3年10万公里保修  
广汽TOYOTA车主尊享



心悅服务  
e路呵护  
五大心悅承诺  
专业、便利、安心、尊贵、信赖

## 广汽丰田三友东环路店

4S店地址: 开发区辽河路与东外环交界处南100米路西  
金羊展厅: 光岳路与湖南路交界处南300米金羊汽车城院内  
冠县展厅: 冠县北环金羊汽车文化园内

顾客服务中心: 800-8308888 (免费热线) 400-8308888 (可用手机拨打, 只需付市话服务费)

销售热线: 0635-8706555  
售后服务: 0635-8706999



TOYOTA  
车到山前必有路 有路必有丰田车

### 真诚做人做事 赢得顾客信赖