

# 戒菸訣竅

( Chinese : Tips on Quitting Smoking )

- 細嚼低熱量食物，如胡蘿蔔條、芹菜、蘋果和吸吮肉桂汁或咀嚼口香糖。
- 延長你的用餐時間，吃得慢，每吃一口要停頓一下，再吃一口。
- 餐後用薄荷糖或加蜜的橘子汁代替香菸。
- 深深地吸口氣，慢慢地呼出。記住菸癮會消失的。

## 吃得好，吃得正確

**體重是否會增加：**許多吸菸者擔心戒菸後會增加體重。人們戒菸後常會增加一點點體重（體重略增）。不過吸菸對人們的健康和外貌的損害與增加一點點體重相比，吸菸付出的代價要遠遠大得多。

**你可以採取的一些步驟：**在由戒菸者成為不吸菸者的過程中，你可以採取以下的步驟來控制體重，以增加戒菸成功的機會。

## 一般指引

### 維持體重的幾個好方法

- ▼ **喝一點飲料：**飯前 10 到 20 分鐘，喝一杯茶、一碗清湯、一杯水或番茄汁。
- ▼ **吃低脂食物：**吃東西要花點時間多嚼嚼。吃胡蘿蔔、不添加調料的純爆米花、蘋果、米餅、米糕及已切好隨時可吃的新鮮蔬菜。
- ▼ **避免吃高脂食物：**要挑選喝低脂或脫脂牛奶、吃酸奶和鄉村作坊做法的干奶 酪。不塗牛油的麵包、以烘或烤焙過的食物替代油煎食物。到快餐店去尤其要選低脂食物吃。
- ▼ **只在饑餓時進食：**當你須工作時，就會像非常想吸菸一樣想吃點東西，不過當你稍等一會兒，或做點別的事，這渴望就會過去的。

## 在二星期戒菸的過程中

當你準備戒菸，須要遵守這些建議，並要堅持下去，一直到戒菸成功。

- ▼ **喝八杯水：**每天喝八杯水或茶，隨身帶一只有吸水管的瓶。這樣你隨時可喝。
- ▼ **別在餐桌旁留戀徘徊：**餐後起身散散步。不要耽在餐桌附近不走，心中想著食物和香菸。

## 如何處理戒菸後的日子

在你戒菸成功，由吸菸者成為不吸菸者時，應採用以下的方法。

- ▼ **你自己要吃健康食物：**嘗嘗一些新的、不同的食物、不同的礦泉水或新型品種的蘋果。
- ▼ **開展新的日常飲食習慣：**例如泡一杯茶、來替代吸菸。
- ▼ **暫時停吃平時嗜吃的食物：**試用肉桂條、濃烈留蘭香糖或口香糖。

## Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

