

戒菸時應保持適量的運動

(Chinese: Staying Active When Quitting Smoking)

大多數吸菸者在做運動時，會感到不舒服，很快會變得息喘氣促。

戒菸期間，請勿忘保持或開始適量的運動。當戒菸後，運動有助於人體，且能應付緊張的壓力。既能避免情緒沮喪，又能改善全身的健康和外貌，所以運動是有很大助益的。

■ 訂出每週的運動計畫 ■

選擇一種自己喜歡的運動項目，列入日常的計畫中，並加以實行。如果須要特殊的安排，例如參加健身房的會員，買一套新式的游泳衣或一雙慢跑鞋等，則都應在戒菸前就準備好。

■ 每天保持運動 ■

選擇一種自己喜歡的簡單運動，並持之有恆。首先從容易的開始，逐步增強。例如：選擇步行，第一星期每天至少走十分鐘。第一天走得慢，第二天稍快一點。第二週增加為每天步行一次二十分鐘或步行二次每次十分鐘。以此類推，逐漸增強。

■ 一有機會就運動 ■

有計劃地增加每天的運動量，一有機會就運動。例如用爬樓梯替代乘電梯亦可。看電視時也可找機會舒展身體。停車時可選擇較遠地方停車。

■ 每天一次運動以代替吸菸 ■

當感到急需吸菸時，必須有毅力地作出選擇不吸菸而做運動。如用步行代替吸菸。



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

