

STOP SMOKING



52 brilliant ideas to kick the habit for good

戒烟

享受成功戒烟的52条黄金准则

〔英〕皮特·克劳斯 克莱夫·霍普夫 著

热卖全球，让8000万人受益一生
英国资深戒烟专家20年控烟结晶
戒烟者不可不知的自我管理书

华夏出版社



THE
CITY
OF
NEW
YORK

OFFICE OF THE COMMISSIONER OF HEALTH

戒烟

THE NEW YORK STATE DEPARTMENT OF HEALTH

FOR MORE INFORMATION, CONTACT THE NEW YORK STATE DEPARTMENT OF HEALTH

1-800-455-4555
WWW.NYSDEH.ORG





生活52招

STOP SMOKING

戒烟

享受成功戒烟的52条黄金准则

〔英〕皮特·克劳斯 克莱夫·霍普夫 著
唐明秋 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒烟 / (英) 克劳斯, (英) 霍普夫著; 唐明秋译. —北京: 华夏出版社, 2009.02
(生活 52 招)

ISBN 978-7-5080-4920-5

I. 戒… II. ①克…②霍…③唐… III. 戒烟—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115451 号

Copyright © The Infinite Ideas Company Limited 2005. All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2008-1279 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

戒烟——享受成功戒烟的 52 条黄金准则

作 者	皮特·克劳斯 克莱夫·霍普夫
译 者	唐明秋
责任编辑	黄学益
美术编辑	魏晓舸
封面设计	蒋宏工作室
排版制作	穗田传媒
出版发行	华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)
总 经 销	四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	10
字 数	210 千字
版 次	2009 年 02 月第 1 版 2009 年 02 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-4920-5
定 价	28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

说明



为什么说这本书的建议是非常有效的呢？

▶▶▶ 本书的每一章都将为你提供一个简单易行的方法，你读起来会感觉很轻松，并且可以在读完后立刻进行尝试。

▶▶▶ 在阅读本书的过程中，你将感受到贯穿全书的四大知识点，每一点都能帮你迅速抓住问题的关键。

好主意

好主意——还等什么呢？立刻开始尝试吧。这将使你对目前的状况有个大致的判断，掌握基本的解决方法。

新主张

新主张——如果前面的方法需要你花些时间来改变你的生活，可你又实在等不及了，那看看这条建议吧。它将为你提供一些窍门，能直接有效地改善你的状况。

妙语言

妙语言——资深专家、社会名流的一些充满哲理的言论，会让你感觉趣味无限。

怎么办

怎么办——如果你发现上面那些方法很有成效，大可不必感到惊讶，这是很正常的，理应如此！但是如果你还觉得“意犹未尽”，那么在每一章末尾设有“怎么办”板块，从中你能找到一些常见的疑难问题，以及相应的解决办法。



前言

有一个事实不容置疑：如果你在成年以后一直持续吸烟的话，那么死神来找你的机会，将跟你的父辈一样，你有 50% 的可能死于与吸烟相关的疾病。克里夫深爱的哥哥年仅 55 岁就死于动脉瘤。皮特的两个兄弟都吸烟，他们因为吸烟而丧命的概率非常大。

由于吸烟极大地毁坏了我们的生命，因此本书的前几章“痛斥”了吸烟这一行为。在短期内，吸烟者从他们的香烟中似乎获益颇多：吸烟 7 秒之后感觉神清气爽，吸烟让人觉得身处快乐的俱乐部之中，让人产生共享墓地的幽默感，并且让吸烟者感觉他们自己的生活比那些理智的不吸烟者要美妙得多。但从长远考虑，就一定要戒掉香烟。吸烟者难道要让自己的亲人遭受一次亲人因吸烟而失去生命的悲剧吗？但也要承认，香烟具有致命的吸引力。

考虑到烟草广告在大多数国家（包括英国）都是允许在广播、电视、报纸等媒体发布的，因此我们的书里还会有一章专门提到烟草广告。对于这一点，你可能会疑惑。我们找出那些已经在广告牌、电影院、报纸

和杂志上禁止的陈年烟草广告是为了说明，烟草大腕儿并不愚蠢，他们懂得如何包装和推销他们的产品。他们曾雇佣过最好的设计师和广告人。我们不能忽略好莱坞给那些致命小吸管带来的魅力。

了解了人们从吸烟中能获得的乐趣以后，我们转向讨论戒烟给人带来的重大危害。每个人都知道吸烟的害处非常多，但即使是我们自己，到写书整理资料的时候才惊奇地发现，吸烟的危害远远大于我们的想象。你知道香烟会把你的牙齿熏黄，但你是否知道香烟对你的牙龈造成的伤害？你知道吸烟让你的皮肤产生了皱纹，但你是否知道，最新的研究发现，一个每天吸 20 根烟以上，有 40 年烟龄的 60 岁老人，他的身体年龄比实际年龄老了 7 岁？这些新发现非常值得你深思。

大体上来说，不管是让你加入一个戒烟团队，还是使用尼古丁替代剂疗法，这本书都是在为你提供主意，帮助你戒烟。本书还也包含了一些其他的章节，比如介绍和寻找那些愿意帮助别人戒烟的热心人。

简而言之，我们提供了许许多多实用的好点子。52 个闪闪发光的金点子，说明书中的每一章节都有专门的任务，其中有一些任务你可以实实在在地完成，而有一些建议，比如砸掉你的烟灰缸，等等，则充满了乐趣。

市面上已经有很多帮助你戒烟的书了，但我们相信，我们书里的内容是最适合戒烟这一主题的。在这本书里，你不会找到诸如看了该书就能戒掉烟的承诺，我们的书也不会只是提供一种“所有人都适合”的办

法来帮你戒烟。每个戒烟者都是有差异的个体：对上班族弗雷德·琼斯有效的方法可能并不适合泡吧一族的萨曼塔·史密斯。事实上，5年前对弗雷德来说并不适用的方法可能现在尝试又正好有效了。真正戒掉烟的人在之前都花费了很长的时间做准备，在这个过程中他需要很多的建议、计划和解决办法。在我们所提供的金点子菜单中，你能挑选出最适合你的戒烟办法。

这一次戒烟，你将得到跟以往不同的结果。

[英] 皮特·克劳斯 克莱夫·霍普夫



1

没有火就不要点烟 ... 1

当你开始阅读这本书时，还是可以轻松地吸烟的。

- 英国 1200 多万人成功戒烟
- 短暂的感官享受
- 精致迷人的配件设计
- 和要谋杀你的“老朋友”说再见

2

巧妙地避开烟友 ... 5

归属某一个交往圈子是人类的重要意愿。其他的吸烟者跟我们一样，都为自己的“社会三等公民”的地位而欢呼。

- “来吧，尝尝我的烟”
- “为了我，你戒烟吧”
- 老艾伯特的临终嘱咐

3

你是哪类吸烟者 ... 9

你是哪种类型的吸烟者？了解自己存在的问题能够帮助你制订行动计划来战胜难题。

- 社会性吸烟
- 偶尔性吸烟
- 吸烟吸毒相结合
- 不折不扣的“烟鬼”
- 屡戒屡败的戒烟者

4

烟草的罪与罚 ... 15

这是历史课时间。充分发挥你的想象力，让我们穿过时光的薄雾，去探寻香烟的历史。

- 人类吸烟始于公元前 6000 多年
- “价值不菲”的叶子
- 一种有害的杂草
- 严重的惩罚
- 烟草产业壮大起来了

5 戒烟的七个阶段 ... 21

很多人已经在你之前戒烟了，并且专家们已经指出了他们中的大多数人经过的阶段。

- 第一阶段：考虑戒烟之前
- 第二阶段：考虑戒烟
- 第三阶段：准备戒烟
- 第四阶段：开始戒烟
- 第五阶段：坚持戒烟
- 第六阶段：实现戒烟
- 第七阶段：重新吸烟

6 想象香烟是什么 ... 25

想象一下你正在吸的烟是什么，恐怖的气氛就会慢慢地包围你……

- 集体墓穴
- 致命的子弹
- 火葬现场
- 奄奄一息的生命
- 锋利的刀片
- 浓稠的黏液
- 止不住的咳痰
- 角落里悲伤的老人

7 戒烟会导致肥胖吗 ... 29

吸烟的一大“好处”是当你下次要加大吸入量时，它们不会使你迅速长胖。

- 戒烟后味觉复苏了
- 用吸烟抑制胃口太离谱了
- 身体总想背叛精神
- 用小吃阻止你往花园里跑
- 尽情狂吃不是好办法
- 运动让情绪冷静下来

8 年轻人的第一根烟 ... 33

当我们还是小孩子的时候，总认为吸烟会让我们看起来更老成、更好看，更容易故意让别人不高兴。

- 追求那种酷酷的感觉
- “最快的子弹”被烟香腐蚀了
- 对烟香说“不”才是成熟的标志
- 对周围的年轻吸烟者提忠告

9

潜伏的危机 ... 37

吸烟带来的疾病不久就会变得很明显。它们潜伏在我们身上悄悄地发作。当我们发现的时候，这个坏习惯会用诡计或制造借口使我们忽视那些不好的迹象，难道不是吗？

- 烟味儿大煞风景 ● 整个人失去光彩
- 身体哪一部分又要罢工了 ● 日渐衰弱的呼吸
- 这会要了你的性命

10

香烟有毒 ... 43

一根香烟中含有 400 多种有害的化学物质，把那些致命的毒素罗列出来，看看你每次吸烟的时候都有哪些毒素进入了你的体内。

- 主要成分：尼古丁、焦油、一氧化碳
- 致癌物质：苯、甲醛、硒、铍、镉、镍
- 生化毒素：氨、丙酮、氰化氢、铅

11

你比同龄人显老吗 ... 47

变老是生命的一种正常现象，但吸烟会加快你的衰老。

- 你比不吸烟的朋友显老吗 ● 看看数年后的自己
- 画出你 10 年后的模样

12

烟草大腕儿 ... 51

某些销售烟草的公司非常有钱，请看看那些大型跨国公司都得到了什么。

- 全世界烟民约 13 亿 ● 国际烟草巨头的惊人利润
- 寻找生意上的好朋友 ● 万宝路男人
- 通过“健康的享受”来宣传自己

13 漠视烟草广告 ... 55

知道烟草怎样被打进市场并且出售也许能帮助你戒烟。

- “卓越” 的广告宣传
- 借助明星、好莱坞的魔力
- 烟草广告说……
- 吸烟实际上是这样的……

14 吸烟的花销 ... 59

吸烟是一笔不小的开销。你会生病，并且医疗费不断上升。请看清楚吸烟过程中隐藏有哪些花销。

- 基本花销
- 零头钱和延伸花费
- 更重大、更深远的损失

15 戒烟的时机 ... 63

你明天真的想要戒烟？但后来很少有声音会在你的脑子里提醒你，所以明天永远不会到来。

- 明天我一定戒烟
- 戒烟的最好时机
- 让挫折激起戒烟雄心

16 防烟于未燃 ... 67

发现一些有趣味的事情，这样可以帮助你分散想要吸烟的欲望，防止烟瘾复发。

- 烟瘾总是不请自来
- 三步法阻止吸烟的冲动
- 用这些方法替代吸烟

17 尼古丁替代品 ... 71

新花样（想象力）使你成为戒烟成功者的机会增加了两倍。有科学依据证明，尼古丁替代疗法非常有效。

- 尼古丁口香糖
- 口含小药片
- 尼古丁戒烟糖
- 尼古丁喷鼻剂

18 短期完全戒烟法 ... 75

戒烟是选择短期的迅速的突击方式还是分阶段撤退方式？我们得走上其中一条道路。

- 从进入游泳池的方式看你戒烟的方式
- 短期完全戒烟的好处 ● 短期完全戒烟的弊端

19 超级药片 ... 79

我们发明了一种药物，能有效地遏制和减少烟瘾复发。

- 减弱吸烟欲望 ● 和断烟计划结合使用
- 药物的副作用 ● 不能服药的情况

20 潜意识是个魔鬼 ... 83

这时候你体内渴望吸烟的潜意识开始不安起来，同时它也使出了最肮脏的伎俩。它用各种各样的小把戏哄骗你放弃戒烟。不要被愚弄啊！

- 你的心里住着烟草魔鬼 ● 烟草魔鬼时时向你递着烟
- 驱逐香烟恶魔 ● 5 种咒语击败恶魔

21 低焦油是个谎言 ... 87

现在，医学科学是可以创造奇迹的。这意味着我可以肆意吸烟，毒害我的身体，等到需要时，医生自然会提出合适的治疗方案。

- 呼吸越来越困难 ● 低焦油危害并不低
- 有哪根香烟是安全的

22 戒烟的新生疗法 ... 91

短期完全戒烟法困扰着你，尼古丁贴剂对你不管用……那为什么不考虑考虑其他的替代疗法呢？

- 神奇的针灸 ● 催眠，自我放松 ● 瑜伽，冥想

23

吸烟仅仅是种习惯 ... 95

每天当你醒来，香烟总会第一个排在床头叫嚷，号响大哭道：“快吸我，宝贝！快吸我！”你想要简单点？那么应该是这样：每天都不要吸第一根烟，那么你就会永远地停止吸烟了。

- 早上醒来后
- 上班的路上
- 休息时间
- 释放压力时
- 饭后
- 工作完成后
- 喝一杯
- 睡觉前

24

戒烟阶梯 ... 99

有些人年复一年地戒烟又重新吸烟。尽管他们有时候也不吸烟，但他们内心深处仍然想做一个吸烟者，所以要设立一个戒烟阶梯，然后一档一档地降下来。

- 假如明天就开始戒烟
- 从顶端慢慢降下来
- 杰克的梯子
- 吉尔的梯子

25

戒烟日记 ... 103

请把你为戒烟而做的斗争记录保存下来。它将让你走上正确的戒烟轨道，并且为你提供一份值得骄傲的“历史档案”。

- 为什么要写下戒烟实况
- 日记能提供参考意见

26

改变生活细节 ... 107

我们是瘾君子——让我们面对这个现实吧。但我们可以从改变一天中各个时间段的生活习惯开始来戒除它。

- 起床后的第一件事情
- 在上班的路上
- 消遣时间
- 给自己奖励
- 舒缓紧张情绪
- 打电话时
- 饭后无烟区
- 工作结束后
- 喝酒的时候
- 睡觉前

27

戒烟使你免于……... 113

吸烟的危险性到底有多大呢？还有多少危害身体的行为是你自觉自愿的呢？

- 现在自己还是幸运的吗
- 吸烟者能投保吗
- 每天都有人因吸烟而死亡

28 吸烟者皆受害 ... 117

不管是王子还是平民，百万富翁还是穷人，烟草对待所有的吸烟者都是毫不手软、“一视同仁”的。

- 一份长长的名人死亡名单
- 金钱买不回来健康
- 名人吸烟的警示作用
- 家族曾经付出的代价

29 榜样的力量 ... 121

戒烟有时候看来是很不可能实现的事儿。但我们需要提醒你，有很多曾经吸烟的人都戒烟成功了。

- 成功戒烟的经典案例
- 像犯人出狱一样
- 重新获得生活的理想

30 朋友的帮助 ... 125

找到合适的人帮助你戒烟是成功戒烟的关键所在。

- 了解即将到来的困难
- 寻找一个朋友作指导
- 指导者一定要是戒烟成功者吗
- 戒烟者和指导者的有效合作

31 空气清新的无烟区 ... 129

自从20世纪50年代广告出现以来，人们就无法逃避广告的追击，在戒烟过程中，待在无烟区是个不错的主意，能躲开各种形式的香烟广告的侵袭。

- 二手烟的危害更多
- 怀孕了，这意味着……
- 坚持在无烟区就坐

32 戒烟团队 ... 133

没有意志去单打独斗？那么加入一个戒烟集体吧，他们可以给你带来意想不到的决心。

- 独自戒烟困难重重
- 相信他人的支持和帮助
- 在团队中相互鼓励
- 共同进步，走向胜利

33 每天都有喜悦 ... 139

你想过为什么戒烟中良好的健康状况和钱的原因没有促使你停止吸烟呢？学会随时随地享受戒烟带来的喜悦。

- 吸烟的开销很大，却停不下来
- 用分解开的喜悦来代替
- 一样的钱，不一样的用途

34 如何帮助朋友戒烟 ... 143

想让你的伙伴帮助你戒烟吗？这里有一些建议可以让你的好友更好地行动。

- 了解戒烟者的内心世界
- 掌握戒烟朋友的吸烟史
- 给戒烟朋友最需要的帮助

35 烟味四处飘散 ... 147

这真是一个肮脏的嗜好：烟燃尽了，灰往下落，溢满了整个烟灰缸，衣服也被烧得千疮百孔……

- 刺鼻的烟味令人退避三舍
- 慢慢缩小自己的吸烟区域
- 将自己从家里赶出去

36 “禁烟令”不好吗 ... 151

世界上的其他人都在联合反对吸烟者，拒绝与我们共享空间。也许现在是放弃吸烟、加入大众的时候了。

- 随处可见的“请勿吸烟”的提示牌
- “禁烟令”可能是一种恩赐
- 越来越多的人不吸烟了

37 乐观地对待自己 ... 155

成为完全不吸烟的人才可能是你的救赎之道。

- 在戒烟的路上更前进一步
- 别对自己的状况夸大其词
- 从零开始，慢慢积累
- 制造戒烟的感觉

38 为了牙齿健康 ... 159

吸烟会污染你的牙齿！你可以刷牙，但是你不能刷你的肺！

- 吸烟对牙齿的损伤
- 完美的电动牙刷
- 更多养护牙齿的方法

39 更好的性生活 ... 163

吸烟或者做爱，你更愿意放弃哪一个？

- 别吸烟了，那样太不值了
- 这也是一种奖励
- 戒烟后更加“性”趣盎然

40 不只是忏悔 ... 167

随着我们更加成熟、更加明智，但同时我们的身体也越来越差，我们也更加意识到吸烟的坏处了。

- 希望自己从来没吸过烟
- 绝对是愚蠢的做法
- 如果不吸烟，生活该有多好
- 现在戒烟永远都不迟

41 看在孩子的份上 ... 171

如果你因为吸烟而早死或者残疾，那么你还不是唯一的受害者，受害者还有孩子。你不希望看到他们成长、结婚、生儿育女吗？

- “我想要你仍然在我身边”
- 80岁时你能打曲棍球吗
- 为什么要放弃自己的责任和快乐

42 装扮甜蜜的家 ... 175

装扮你的家也是促进你戒烟的好方式。

- 吸烟污染家庭环境
- 远离香烟，让大家更舒心
- 那些令人不可思议的事儿