



请不要让吸烟谋杀了我们的健康

寻找轻松戒烟的突破口

戒烟必读

王兴远 著

SMOKING
CESSATION
MUST-READ



如果你真的想戒烟，在这本书的帮助下相信能戒烟

请你用心读此书，就会知道怎样戒烟最轻松有效的
并且永不复吸

团结出版社

请不要让吸烟谋杀了我们的健康

寻找轻松戒烟的突破口

戒烟必读

王兴远 著

SMOKING
CESSATION
MUST-READ



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

戒烟必读 / 王兴远著. — 北京: 团结出版社,
2012.12
ISBN 978-7-5126-1441-3

I. ①戒… II. ①王… III. ①戒烟 - 基本知识 IV.
①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279811号

戒烟必读

出版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)
电话: (010) 65228880 65244790
网址: www.tjpress.com
E-mail: 65244790@163.com
经销: 全国新华书店
印刷: 北京俊林印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32
字数: 175千字
印张: 7
版次: 2013年1月第1版
印次: 2013年1月第1次印刷

书号: 978-7-5126-1441-3/R.40
定价: 26.80元

(如果有印装差错, 请与本社联系)

目 录

第一篇

戒烟心情 理论与实践篇

引言	003
第一章 戒烟须要一个明确的目标	005
第二章 我们现在花钱买以后的病痛	009
第三章 心情故事之一：同事的戒烟之路	042
第四章 万物之源——私	047
第五章 历史告诉我们什么？	061
第六章 心情故事之二：二伯的死亡挣扎	075
第七章 我的戒烟心路与发现	081
第八章 戒掉烟又复吸的怪圈	094
第九章 心瘾与烟瘾的区分	116
第十章 成功戒烟的对策	130
第十一章 走出“善意”的陷阱	143
第十二章 健康才是硬道理	154



第二篇

巩固 戒烟故事篇

第一章	生命“呼吸”的附加物	161
第二章	美丽的陷阱	167
第三章	无奈的现实	175
第四章	潜意识里的挣扎	180
第五章	诉苦	186
第六章	嚣张的对白	192
第七章	盲目自信的结果——失败	196
第八章	重拾信心	201
第九章	坚持的前方是胜利	212

第一篇

戒烟心情

理论实践篇

引 言

悟 路

长路不须愁日暮，夜下孤灯堪媲美。
短志死去空悲泣，寒窗一句戒烟中。

戒烟的路现在对于我们来说，是个很难跨越的心槛，不要指望一朝一夕能奏效，就像黑夜里的一盏灯，我们只是看见一丝光亮，想要光明，还要向灯走去，走过去的路是黑暗的，我们需要摸索，再摸索，才能亲临光明。

戒烟，无非是一种自我心理较量的过程。说白了，就是自己与社会吸烟环境的心理战争！

自由思想实践之路，见证戒烟成功心路。

“我们现在花钱买以后的病痛！”你想认识烟草对人的危害吗？想戒烟吗？你正在戒烟吗？想知道怎样戒烟才永不复吸吗？

人人都说戒烟要靠意志力！然而，最终几乎所有说这话的戒烟者都戒烟失败，这是为什么呢？甚至我们也这样



说过，但是我们却屡次戒烟失败。这就是我们要反省、思考的问题。实际当中，那要怎样才能建立戒烟意志力思想，从而明确戒烟呢？

我们的宗旨：“为吸烟者的健康而呐喊！为人类健康而呐喊！”如果你以前戒烟屡次失败的话，请用心阅读这本书！你将会知道最有效的戒烟方法！而且戒烟后，永不复吸！

谨以此书献给想戒烟的朋友，希望你们通过此书对戒烟理念有新的认识，不再迷盲于戒烟误区，应用新理念，彻底根除烟瘾带给我们的危害。

此书简洁，通俗易懂，语言深入浅出，以烟民吸烟的心态与戒烟处境为出发点，描述在吸烟环境中戒烟的种种境遇与解决策略，达到戒烟的目的。

不想戒烟的朋友，认识一下也可以，也许对我们吸烟过程中的自我保护有帮助。想通过此书戒烟的朋友，首先要熟读此书，做到心里有数，才能轻松地戒烟，一举戒除烟瘾！所以我建议在没有读此书时，请保持你的吸烟习惯。

第一章 戒烟须要有一个明确的目标

吸烟时间长了，我们都知道戒烟是一件必须去做的事情。但事与愿违，经过几次的戒烟尝试后，一想到“戒烟”二字，心里总是产生一种无法形容、无法攻破的感受，心里特别别扭！

不用说，我们也明白，凡是吸烟的人，都会有不同程度的烟瘾。吸烟时间越长，烟瘾越大，越想戒烟，而且大部分吸烟者已戒过烟，但结果呢？97%的人戒烟失败。为什么会出现这样的结果？

针对大部分戒烟失败的这种情况，我通过曾经的戒烟经验与对烟瘾的心理研究，彻底揭开了潜藏在烟民内心深处的戒烟难心结。希望能引导想戒烟的人戒烟，戒烟时减少心理压力，让香烟离你而去——成功戒烟后，轻松地、健康地过着自己的日子，慢慢老去。

首先，我们要清楚地认识到，我们生活的环境是一个包罗万象的吸烟环境，任何人所熟悉的朋友中，很多都是吸烟的，经常会聚在一起聊天、打牌、玩耍，所在行业也



是五花八门，有在工厂做事的，有开车的、做买卖的、务农的，也有俗话说“蹲办公室”的，当然也有无所事事者……到了一定的时间段，大家都会自发地聚在一起，桌子一摆，围在桌边，打牌的打牌，没有打牌的，都围拢着看别人打牌，不时开下玩笑，说到取笑处，大家都“轰”的一下张口笑了起来，简直就像一窝蜂似的，有的还动手动脚地玩开来了，闹个不停。有人点起了烟，一个人点起烟后面的人也跟着点起烟，满屋子开始烟雾弥漫，乌烟瘴气起来。这烟就像有传染性似的，不对，完全是具有传染性，一群人中只要有一人带头点起烟，后面的人十之八九相互递烟，你扔我借，你打火，我点烟，就不知不觉中跟着吸上了。这种场面只是我们生活中极其常见的一种吸烟环境，还有其他各种各样的吸烟环境构成我们今天的生活。如果我们真心实意地想把烟戒了，想在这样的环境中戒烟，没有一个明确的戒烟心理目标，是很难控制这些吸烟环境的，致使我们大多数人戒烟失败。而口头说“我要戒烟”却流于一种形式，雷声大，雨点小请欣赏诗情小意之：

燕 乳

飞来也做三季旅，叨泥筑巢来回累。

孵育儿女自身轻，巢路幽幽闻声乳。

金秋已续黄花意，果实丰收燕自去。

春天唤醒万物，燕子飞回来了，叨着泥巴，擎筑爱巢，

第一篇 戒烟心情 理论实践篇

蹲藏爱巢，情深深，爪挪希望，羽温期待，瘦了，瘦了，用身体瘦去了春天，夏天来临，小燕子孵化出来了，燕妈妈又在忙了，来回地叼着虫子，喂着燕宝宝，当燕妈妈叼着虫子进入幽深的巢穴时，燕宝宝伸着长长的脖子，张着嫩嫩的大嘴，叫唤着，呼叫着“巢路幽幽闻声乳”呼入秋天，春天里的黄花已经变为硕果累累，小燕子也长大了，羽毛丰满，起飞的季节，起飞，起飞吧，冬天快来了，你们离开吧。“金秋已续黄花意，果实丰收燕自去”我们的父母何尝不像燕妈妈一样啊“叼泥筑巢来回累，孵育儿女自身轻”。叼着香烟，长期如此，病痛来时终成灾，病发来逝终成灰。

当今社会，烟草泛滥成灾，大街小巷，随处可见，吸烟的人处处可遇，我们就算想要戒烟，下了决心戒烟，怎能逃到过这些烟草企业与吸烟者制造的烟味、烟雾王国，一切思想行为都会受到这些因素的影响，长期性地在脑子里潜移默化，每时每刻生活在吸烟的精神枷锁中，不能自拔。我们要把这种精神枷锁彻底消灭——戒烟！

“人生而自由，而无时无刻不在枷锁中。”我们要用戒烟思想去解放我们原本不喜欢的吸烟行为，在戒烟的同时，领悟心灵自由的高地。

其实，戒烟并不难！只要在任何吸烟环境里厚脸皮，心狠一点就OK了——保证戒烟！但是在现实生活中，由于传统吸烟环境产生的强大压力所迫，想在戒烟过程中做到脸皮厚，在戒烟时真正心狠，不管任何人递烟给自己都不动心，



戒烟必读

也不吸，是极其难的一件事情——这就需要我们，必须有准确的戒烟心理素质，以明确的戒烟思想定格戒烟决心，才能排除戒烟时的重重自我压力——戒烟！请欣赏诗情小意之：

乳 阳

百鸟朝歌满山浸，老妪逐夜花生地。

清风翻叶徐徐白，乳阳驱幽慢慢静。

东方刚刚鱼肚白，早醒的鸟儿满山歌唱，天慢慢地亮了起来，不知什么时候，有一个老人也在花生地里干活了，鸟儿围着山叫，风拉着响声吹翻了山上的树叶，由下而上滚滚翻白，“哗哗”声一片，一波去，一波至，从下往上看吹翻的树叶，绿白相映，徐徐一片，很是壮观。太阳出来了，驱赶着幽暗，山地慢慢变得红彤彤起来，红色的阳光向前延伸着。“清风翻叶徐徐白，乳阳驱幽慢慢静”，戒烟犹如阳光驱赶幽暗，最终会光明一片。

众所周知，尼古丁是香烟里的一种物质，对神经系统有记忆、受体作用，是烟瘾的真正祸根，是世界上成瘾最快的隐性毒品，人只要抽上N次烟，就会尼古丁上瘾。上瘾后，我们每吸一口烟，尼古丁就会通过肺部进入神经系统，改变大脑未吸烟前的状态，取代由尼古丁激活神经系统愉悦感，这种传导愉悦感的速度只需几秒钟时间就会传到大脑，比静脉注射海洛因还要快。

第二章 我们现在花钱买以后的病痛

首先，我们要认识烟瘾是怎样形成的：烟草在燃烧后，产生的生物碱（尼古丁）是维持吸烟行为的依赖物质，尼古丁随血液循环进入大脑，在脑动脉血中形成较高的浓度，影响特定的脑组织产生强迫性烟瘾症状。

在吸烟的过程中我们自己会感觉身体的某一方面或某一部位不舒服，特别是口腔到内脏。如果出现这些症状，有可能会慢慢引发或患上多种病症：

（1）呼吸系统疾病：肺炎、支气管炎、肺气肿、咽炎。

（2）口腔疾病：口腔异味、牙龈肿胀、牙周痛、牙周炎、牙齿变黄。

（3）生殖系统疾病：阳痿、男性不育。

（4）神经系统疾病：脑中风、脑瘤、神经衰弱、头痛失眠、记忆力减退、冠心病、胃和十二指肠溃疡、猝死、腰痛、尿路结石、骨质疏松、皮肤病、视力下降、腿脚手麻木。

（5）多种癌症：肺癌、口腔癌、食道癌、喉癌、胰腺癌、胃癌、血癌等。“吸烟可导致约85%的肺癌死亡，80%的喉、



咽、口腔和唇癌死亡，75%的食道癌死亡，45%的膀胱癌死亡，30%的宫颈癌和胰腺癌死亡和20%的胃癌死亡。”

“吸烟不但在直接接触部位（口腔、咽、喉和肺）引起癌症，而且在远处部位引起癌症。几乎50%的男性膀胱癌和肾癌死亡是由于吸烟所致，吸烟者患膀胱癌和肾癌的危险性比非吸烟者高很多。而被动吸烟（包括被污染的空气）也已经证实是非吸烟者患癌症的一个原因，尤其有害于儿童！”（以上病例来自医学研究报告，本书不做专业性解释）

以上因吸烟引起的病例充分证明，我们国人曾经因吸食鸦片，变成“东亚病夫”！先辈们花了很大的工夫才把这顶帽子摘掉，使我们民族健康发展，经过血的教训，才有今天对鸦片、海洛因等毒品的全面认识与防范。但现在，我们忽略了吸烟的问题，致使我们个人“东亚病夫”的帽子又悄无声息地戴上了！事实可以证明，每天一包烟，正常情况下，也有可能使自己以后受病患的折磨而少活很多年。

“现在花钱买以后的病痛！”吸烟不是这样的后果吗？我们当中很多吸烟者会产生这样的疑问：“为什么有的吸烟者却长寿？”可以这样讲——对于吸烟的人，大多数情况下，短命是常例！长寿是极少的特例！这不是危言耸听，夸大其词，是有科学依据的：因为很多疾病都是吸烟引起的！可能我们还是不愿意相信吸烟的害处，但是有一点是

第一篇 戒烟心情 理论实践篇

你亲身感受的——在吸烟的时候身体的某一部位好像不舒服，有病变的感应——这是烟毒在慢慢腐蚀我们的身体！这也是大多数吸烟者在 35 ~ 60 岁左右死亡的有力证据。当然，我们也不希望自己因为长期吸烟而早逝或受病魔的折磨，这是一个很可怕的问题！没有谁会接受这样的结果，那就请你戒烟吧，这是唯一的出路！请欣赏诗情小意之：

咏 竹

一簇竹团纤纤立，寒冬埋笋裹衣出。
 节节脱壳修高叶，青新尘附随风扑。
 抱绿观得枯荣岁，轮回笋出旧竹拥。

冬天的小河，寒气逼人，一簇竹叶相拥着，抵抗着寒冷的风雪，纤纤立在小河边，新新的嫩笋被笋壳包裹着，奔土而出，生于风雪里，不畏严寒，节节攀高，脱衣而临，嫩叶乳出，风吹来了尘埃，附着于叶，誓言生活的开始，不管风雪如何吹打，都拔不了你的青绿，以你的劲绿笑枯荣岁月，来时新笋变旧竹，下一个轮回，新的希望，又该裹衣破土而出。戒烟如土中的竹笋，不畏环境的恶劣，破土才有新生的希望。

我们偶尔会听说“尼古丁上瘾”这个说法，很多时候总以为我们吸烟是一种嗜好而养成的习惯。生活中我们大多数人对毒品都充满恐惧，普遍认为沾上它就完完了，却不知道尼古丁正是一种隐性毒品。很幸运的是，尼古丁比



其他毒品更容易戒掉，不过我们应首先承认自己染上毒瘾这个事实。作为抽吸方式，尼古丁在一支烟里的吸食含量十分轻微，它危害身体是长期累积的过程，我们平时根本不会觉察这些。因此，绝大多数吸烟者一直到死都不会想到，自己吸烟其实与吸毒没有什么区别。

吸烟祸及家人和孩子！众所周知，吸烟会造成“二手烟”危害。科学家在研究中表明，一些与吸烟者生活的家人，患肺癌的概率比常人高得多。想问的是——你爱你的家人和孩子吗？你为他们的健康想过吗？你为你的健康想过吗？为了使我们的亲人免受“二手烟”的毒害，预防以后我们的身体因为长期吸烟出现的病症，戒烟是我们最明智的选择。

我曾经问过很多吸烟的人：“想戒烟不？”

得到的回答基本上都是：“想！非常想！”我又问他们：“那你为什么还在吸烟呢？”很多人是这样回答我的：“戒不了！戒了几次也没戒掉！”

我又问：“戒不了烟，主要原因是不是在熟悉的生活圈子里戒烟失败？”

他们回答我的问题基本都大同小异：“是这样子，本来戒烟戒得好好的，而且心里发誓一定要把烟戒了！可是一遇到熟人或朋友们就把持不住，头脑晕沉沉的，全身好像被什么束缚着，还会产生一种自己戒烟似对不起他们的感觉，而备受煎熬，在这个节骨眼上，有的见自己戒烟还冷嘲热讽，这样的场面几次下来，最后就没有坚持下来！”