

我最想要的 戒烟书

“我能让你不再吸烟！”
这是作者对广大读者的郑重承诺，
只要按照本书的方法，
就能跟香烟轻松说再见！

★ 畅销全球的戒烟指南 千万人见证的有效方法 ★

NATÜRLICH RAUCHFREI!

爱他，就帮他戒烟，
爱她，就为她戒烟！

96%的成功率让千万人远离尼古丁的危害

这本书，能让你轻松戒烟，永不复吸
适合各类吸烟者的实用戒烟法

(德)皮特拉·诺伊迈耶 / 著
张晓蕾 / 译

Petra Neumayer

民主与建设出版社

我最想要的 戒烟书

★ 畅销全球的戒烟指南 千万人见证的有效方法 ★

NATÜRLICH RAUCHFREI!

(德) 皮特拉·诺伊迈耶 / 著
张晓蕾 / 译



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的戒烟书 / (德) 皮特拉诺伊迈耶 著 ; 张晓蕾 译. —北京 : 民主与建设出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5139-0278-6

I. ①我… II. ①皮… ②张… III. ①戒烟—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第091125号

© 民主与建设出版社, 2013

Published in its Original Edition with the title
Natürlich Rauchfrei!

Copyright©Mankau Verlag GmbH, Staffelsee/Germany

This edition arranged by Himmer Winco

©for the Chinese edition: Beijing Createbook Cultural Co., Ltd

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

版权所有, 侵权必究。

本书引进版权登记号: 图字: 01-2013-6173

- 责任编辑** 赵振兰
封面设计 创智书装
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 80698062
社 址 北京市朝外大街吉祥里208号
邮 编 100020
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
成品尺寸 148mm × 210mm 1/32
印 张 7
字 数 100千字
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5139-0278-6
定 价 26.00元
注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



前言

在短短几个月的时间里，她失去了丈夫和朋友们，丢掉了工作，就连体型也走了样……

这到底是怎么回事？——原来她戒烟了。这简直就是一篇戒烟者自传的绝佳开头——当然，还要再加上那么一点点夸张的虚构情节。

幸好，事实并不是这样子的——至少不完全是这样子的。

2005年8月，我开始第三次或第四次戒烟，一切都进行得很顺利。我下定了决心，而且尝试过几次戒烟之后也已经很清楚，只要熬过前三天就能克服掉那些最让人痛苦的戒断症状。



在那之后，戒烟似乎就变得轻而易举了。早上醒来的时候感觉精力充沛，皮肤也逐渐变得健康，好像血液循环也好了很多。还要进行身体锻炼，保持合理饮食来配合着戒烟，就只等着重新变得容光焕发。总而言之一句话：感觉好得不得了！

哪有这么简单！您看没看过这个汽车广告：一个人因为很少给车加油，就连加油站在哪儿都不记得了？同理，戒烟之后一周，我便已经想不起来我们家的厕所在哪儿了。

这时，一个念头不由自主地出现在脑子里：是不是应该抽根儿烟来助一助消化啊？——绝对不行！

便秘的问题尚有待解决，这就让人很不爽了。更何况做了六个星期的各种体育锻炼，牛仔

裤却越穿越紧！站到体重秤上，指针无情的显示——又重了六斤！

这让人一下子就不知所措了。要不还是做个抽烟的瘦子吧？绝对不行！那就控制饮食吧。如果说节食与戒烟两者不能兼得大概没人会相信吧，但事实的确如此。因为戒烟后你会突然食欲大增，吃什么都觉得美味可口。于是乎，人们就对身上多出来的这几斤肉睁一只眼闭一只眼了——不论是情愿或不情愿的。

身上的赘肉可以忍受，但戒烟者本身却变得越来越难相处。如果有人觉得吸烟者会影响到周围人群的话，那他一定没试过戒烟者的火爆脾气。

那时只要有人在工作中给我提出——哪怕是善意的——意见，我都会不耐烦地嘟囔个不



停。假如有人敢对我稍加批评，我会立刻变得像“HB^①小人儿”一样怒气冲天。

不定到了哪天，你的同事们终于忍无可忍的劝你：还是不要戒烟啦！——绝！对！不！行！

我终于还是坚持住了没有再抽烟，而胜利的曙光也总算慢慢出现。我那一触即发的火爆脾气逐渐消失了，身上多出来的几斤肉也不那么碍眼了。

最近，更是有人夸我看起来容光焕发，神采奕奕。

不好意思，过奖了。

您还在等什么？

① “HB小人儿”：原文“HB-Männchen”，为德国HB香烟品牌50~80年代电视/电影广告形象的代言人。原名布鲁诺(Bruno)，在广告中每次遇到生气的事情便会满脸通红，垂直地飞上天空。“HB小人儿”为该品牌当时的市场扩张立下了汗马功劳，对德国烟民来说是一个经典的卡通动画形象。

相信您已经是下定决心了，不然也不会读这本书。这本书会为您介绍多种非传统但却非常实用的方法和技巧来帮助您戒掉烟瘾。

最后，我要送给您一条忠告：请尽情享受您的“戒烟抑郁症”。如果您幸运的话，这会成为您的最后一次。

安妮·盖斯特胡森



引言

又是一本戒烟书！——您现在恐怕已经对此感到麻木了。可能这本书根本不是您自己买来的，甚至只是关心您的亲戚朋友好心买来送给您的礼物。但是现在要告诉您的好消息是：这本跟其他的戒烟书不一样！它不会让您失望的。这本书并不会给您描述吸烟有多么的可怕；也不会罗列出250个理由和关键词来向您证明戒烟的重要性——您是否愿意终止这种吞云吐雾的生活，完全由您自己决定。至于您是想不借助任何辅助手段一夜之间把香烟戒掉，还是想通过行之有效的替代疗法或实用简便的方法技巧来达成这一目的——这些都不重要。重要的是，第N天之后——



坚持不再吸烟！

读者当中的很多人或许已经有过几次尝试戒烟失败的经历：试了1000次，1000次都是无疾而终。这样反复下来，您便得出了这样的结论：短时间的戒烟并不是什么难事，难就难在坚持一直不吸烟！这本书就是为此而生的。它会从各个方面帮助读者——尤其是读者中那些真正的“铁杆老烟枪”——从第N天开始不再吸一根香烟，只要您愿意。

其实，您是否考虑过一个至关重要的问题：您究竟是属于哪类吸烟人群呢？因为有多少种不同的吸烟理由，就应有多少种相应的戒烟方案。您是仅仅享受吸烟的那种飘飘欲仙的感觉呢？还是想要借助尼古丁来缓解心中的压

力呢？又或是因为害怕戒烟后体重反弹而不得不继续这种恶习呢？在这本书中，您一定能找到您对香烟恋恋不舍的原因，并同时找到能真正帮助您戒烟的方法！因为只有将正确的钥匙插进配套的锁眼里，才能顺利的把大门打开。相信您已经看到了，这本书在很多方面都不同于其他的戒烟书，因为我是用心在与您对话，我能设身处地的为您着想。我并不用告诉您在过去这几年甚至几十年里吸烟究竟花掉了您多少钱——尽管这些钱其实无异于被扔进水里打了水漂。因为作为成年人，您有权自主决定您的开销。我也没有必要占用上百页的篇幅跟您强调吸烟对于他人的危害，或者容易诱发哪些疾病。因为在这方面，您知道得比我还要清



楚，可以算得上是半个专家了。我更不会站在心理学的角度上分析您吸烟的各种理由，因为这些您或许早已想明白，只不过至今还没有帮助到您：因为对于“压力吸烟者”、“节食吸烟者”以及“成瘾吸烟者”来说，戒烟的难度几乎是一样的。但是只要您找到了适合自己这一类吸烟人群的正确方法，戒烟便不再那么困难！“跟香烟轻松说再见”的含义是，戒烟者不再需要与香烟进行一场旷日持久却胜算极低的无形战争，——恰恰相反，戒烟者只要更多地从自身出发，从现在开始更多地聆听自己的需求。因为只有这样，戒烟的过程才能称得上是一种“自我的再造”。就从现在开始，踏上人生的新旅程吧！

那么，我们就从那些您或许已经知道、却至今没有胆量说出口的事情开始吧。也许您甚至连想都不敢想，因为这想法看起来简直太叛逆了：
我就是喜欢抽烟！

皮特拉·诺伊迈耶



目 录

前言	001
----------	-----

引言	001
----------	-----

第一部分 关于吸烟与不吸烟的真相

第1课：吸烟者并不是二等公民	003
----------------------	-----

第2课：与烟结友	007
----------------	-----

第3课：吸烟者并不是二等公民	013
----------------------	-----

第4课：谁说不吸烟的人比较快乐	021
-----------------------	-----

第5课：谁说不吸烟的人比较苗条	025
-----------------------	-----



- 第6课：谁说戒烟是件容易的事 029
- 第7课：奥德赛返乡记——回归自我 033
- 第8课：认清自我：您究竟属于哪种烟民 ... 041
- 第9课：为您个人定制的“无烟计划” ... 053

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心

第二部分 有助于戒烟的推荐方法

有效才是王道	063
意志力戒烟法	065
生理厌恶法	067
尼古丁贴片和尼古丁口香糖	069
化学实验室的产物——戒烟药片	073
草药香烟戒烟法	077
耳穴针灸疗法：小小银针帮您抵抗烟瘾 ..	081
顺势疗法的辅助作用	085
舒斯勒组织盐让戒烟变得更轻松	089
巴赫花精疗法	099
神奇处方：诺丽果汁	105



新型顺势疗法——描画疗法	109
“敲”掉你的坏情绪	117
量子疗法	121
互联网上的“江湖救急”	127
吸烟是一种病：从家庭系统排列中找到症结 ...	129