

媳妇送给老公，孩子送给老爸的健康礼物

无烟的日子

No Smoking This Way

一个三十二年老烟民的戒烟手记

杨一/著

让正在吸烟的人想戒烟
让想要戒烟的人能戒烟
让已经戒烟的人恒戒烟

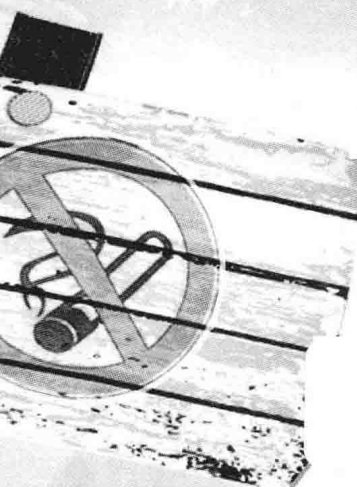
天津科学技术出版社

无烟的日子

No Smoking This Way

一个三十年老烟民的戒烟手记

杨一/著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无烟的日子 / 杨一著. —天津:天津科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5308-7028-0

I. ①无… II. ①杨… III. ①戒烟-通俗读物 IV.

①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 095733 号

责任编辑:杨庆华 张 婧

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市业和印务有限公司

开本 889×1194 1/32 印张 9 字数 180 000

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.00 元

写在出版之前

这是我的戒烟手记，并没有想过要出版，也无意对烟民们说教。但一些朋友知道我在写戒烟心得，便坚持要看，看后都说有收获，希望能借出版之机给更多的烟民们以帮助。

朋友们提出了很多问题，使我思考。有些问题是戒烟人共同要面对的，欲治痼疾，当先对症！

问题一：我现在并不想戒烟，该怎么办？

不想戒就别戒，吸烟又不是天大的错。但看完这本书，能学会“有意识吸烟”，对你一定大有裨益。

“有意识吸烟”是一个新的吸烟概念。当你想吸烟时，从烟盒中抽出了一支烟，叼在嘴上，拿出打火机，打着火。停！先不要急着点烟，问自己一个问题，如“为什么要吸烟？”“吸烟真的有害吗？”“我能戒烟吗？”……然后再点燃香烟。

只是在点烟的一瞬间，加入一点点的思考，给自己提出一个小问题，也许暂时还没有答案，但这一点点的变化就使无意识吸烟变成有意识吸烟。

戒烟需要觉悟，有意识吸烟就是觉悟的开始。

问题二：我知道吸烟有害，但就是戒不了，怎么办？

吸烟有害的表现是滞后的，很多烟民看不到危害就没有戒烟动力，自然戒不了。

几乎所有的烟民都非常听医生的话，因为没事谁也不会往医院跑。自称知道吸烟有害的烟民，其实只知其然，不知其所以然。因为真正明白“吸烟有害”的人，一定能够戒烟的，至少也会有戒烟的愿望。

能提问戒不了怎么办的人，内心一定是想戒烟的。看了这本书你就会明白，只要想戒烟就一定能成功。与这本书相遇，既是天意也是缘分。本书所述七字戒烟法一定能帮你戒烟成功。

问题三：我想戒烟，但怕烟瘾难忍怎么办？

戒烟分为主动戒烟和被动戒烟。主动戒烟的人是看清吸烟危害而戒烟，被动戒烟是迫于环境压力而戒烟。两者的区别就在于戒烟人是否真的明白“吸烟有害”。

医院里每天都有病人需要接受手术，没有一位病人会因为惧怕术后恢复的疼痛而放弃手术，因为他们明白“养病为患”的道理，所以即使有痛苦也坚信能够克服。在戒烟过程中，“明理悟道”是制服烟瘾的一大法宝。

问题四：有没有一招灵的戒烟方法？

几乎所有人都会问这样的问题，我的回答就两个字——没有。

每个戒烟人的觉悟、素质、修养、环境、家庭等因素不尽相同，所以戒烟的动力、感受、心法不同，戒烟方法自然也就



不相同了。

如果非要找一种灵验的戒烟方法适合所有人，我的回答仍然是两个字——觉悟。觉悟者无迷。

我是在戒烟过程中不断觉悟的，所以我的戒烟过程是曲折的。

如果你要问我的戒烟方法是什么，我只能说：“我的戒烟方法是老天教的，很简单——给戒烟找个理由。”

问题五：戒烟多久才能戒掉烟瘾？

生理戒烟需要三至四周，心理戒烟需要二至三年，而且要终生防止复吸。

戒烟三至四周后，基本上不再需要控制烟瘾了，看别人吸烟也不会心动了。

戒烟两三年内，偶尔会有吸烟的想法，虽然是一闪而过，但需要时时提防各种复杂的想法在脑子里转来转去。特别是戒烟的第一年，总会感到身体不舒服，甚至怀疑戒烟伤害了身体。这是心理戒烟期典型的心理表现。

吸烟人戒烟后如果再吸一支烟就叫复吸。戒烟与复吸只在一支烟之间。

问题五：戒烟很难吗？真的人人都能戒烟吗？

对不想戒烟的人来说戒烟很难，而对想戒烟的人来说却非常简单。这本书讲了“七字戒烟法”，只要用心阅读、感悟，戒烟就会变得很简单。

戒烟不仅需要勇气，还需要方法。如果心法适合方法得

当,必然会“只要想戒烟,人人能戒烟”。

本书所述“悟”、“爱”、“信”、“德”、“享”、“法”、“渡”七字戒烟方法,如同七把戒烟钥匙,相信总有一把能打开你的戒烟心锁。

问题六:……

你心中有什么戒烟疑问,到书中去寻找答案吧。

看到这本书的烟民不要有思想压力,这是一本可以一边吸烟一边阅读的戒烟书。不要刻意要求自己马上戒烟,欲速则不达。戒烟不分形式,要从思想戒烟开始。

一个烟民,不论烟瘾多大烟龄多长,只要学会了“有意识吸烟”,就已经开始了戒烟。

一个烟民,无论想戒烟多久,只有心甘情愿地熄灭手中的那支烟,才能重获自由。

一个烟民,不论戒烟多久,只要再吸一支烟,就会复吸如初,这就是戒烟规律。

让正在吸烟的人得到启发,想戒烟。

让想要戒烟的人得到方法,会戒烟。

让已经戒烟的人得到升华,恒戒烟。

为自己获得自由,为孩子远离烟草,为家人健康快乐,选择戒烟吧!

我可以帮你戒烟。



目 录

你愿意戒烟吗 / 1

脆弱的血管在膨胀,浓浓的烟雾在拥挤……砰地一声,大脑一片空白,不知是血管爆了还是脉络堵了。我一惊,才发现是烟头烫了手。

是谁给我这样一个影像?是谁在启迪我的觉悟?这时,一个声音传过来:“熄灭手中的烟吧,一瞬间,你就自由了。”我的心怦怦地跳着,一个想法浮现在脑海。

.....

吸烟的理由 / 3

亲爱的读者,如果你还是烟民,现在请你点燃一支烟,慢慢地吸入,细细地品味,认真地思考:吸烟的理由。

吸烟是我的习惯 / 5

一天之中,烟民不知不觉地做着几十次无意识的吸烟动作,周而复始。一切都在不经意间完成,所以烟民们将这种无意识的吸烟动作理解为习惯。

吸烟是一种享受 / 8

所有的中国烟民有一条共同的语录：“饭后一支烟，赛过活神仙。”

吸烟能缓解压力 / 12

至少有一半以上的烟民认为吸烟可以减压，甚至说这是一种信念。正因如此，才使得包括他们亲人、同事在内的非烟民们，忍受心中的不满，极不情愿地长年累月被动吸二手烟。

吸烟有助于思考 / 16

我还是烟民时常有这样的感觉，只要一想事，就会吸烟。常常是烟吸了好几支，事却没想好。不知是因为脑子太笨还是手里的烟不灵。但我还会说：“吸烟有助于思考。”

吸烟能让我冷静 / 20

他总说：“烟是老婆，有老婆管着，我就不会冲动。”

吸烟有利于社交 / 24

“只要感情有，订单跟着走”是那个年代业务员的观念。很多中年烟民都是在那个时期学会吸烟的，一吸就是几十年。

吸烟能排解无聊 / 27

尼古丁戒断症与无聊至极的感觉有些相同，心烦意乱，无精打采，无心做事……于是，吸支烟吧。真不知道吸烟是缓解了无聊还是缓解了烟瘾。

吸烟更有男人味 / 30

很久以前，吸烟是一件很奢侈的事，人们认为吸烟的人有地位，吸烟的男人很有男人味。在那时，人们互相让烟的举动也有了恩赐与讨好的味道。



烟民的烦恼 / 33

吸烟带给我的烦恼就像天空中的阴云,虽不是天天都有,但偶尔袭来,总会给我丝丝的阴霾。

你在吸烟经历中有过烦恼吗?

心理压力 / 35

单位年年组织体检,我从不参加。我不愿接受现实,害怕听到医生说一些我无法接受的话。因为我知道,即使再担心身体,也没有勇气戒烟,只能平白添加担忧与烦恼。

生活不自由 / 39

过去怕坐飞机禁烟可以选择坐火车,但现在的火车大多数是动车或高铁,都是全程禁烟,而且一禁就要几个小时,比飞机时间还长。岂不是被人剥夺了自由生活的权力?

经济成本高 / 42

一个烟民平均每月会花掉收入的10%用于买烟,这笔钱说大不大,说小也不算小。一年几千块,十年呢?三十年呢?几十万呀。对一般的烟民而言,几十万烧了,不疼?鬼才信。

为什么吸烟 / 45

我还是烟民的时候曾常常问自己:“人为什么要吸烟?”一想到戒烟就犯愁,“戒烟为什么这么难?”

抽茶叶的感觉 / 47

没想到抽茶叶的滋味真难受,又苦又涩干抽不冒烟,好不容易抽着烟,还呛得嗓子火辣辣的疼,抽了一半就扔了。

尼古丁是什么 / 49

烟碱又名尼古丁,是一种无色至淡黄色透明油状液体,是烟草中含氮生物碱的主要成分。

吸烟就是吸毒 / 51

吸烟就是吸毒? 太夸张了吧!

昆虫的阴招 / 54

昆虫跟寄生虫一样依靠寄主体生存,它对吸烟人使用的最阴毒的招数就是“洗脑”。昆虫用它特有的手段统治着烟民的思想,使烟民不愿戒烟,心甘情愿地给它喂食。

你的烟瘾有多大 / 58

戒烟难度只与思想中毒程度有关,而与烟瘾大小无关。烟瘾小的人真不一定就容易戒烟。

七字戒烟法 / 61

慢慢地,我明白了有觉悟可以戒烟,为爱可以戒烟,为信念可以戒烟,有德可以戒烟。还知道了可以享受戒烟,用好方法能快乐戒烟。更明白了渡人戒烟的真实意义。从此,悟、爱、信、德、享、法、渡七个字,如同七把钥匙打开了我的心扉。

我产生了一种冲动,渴望每一位烟民都有机会接触到这七把戒烟钥匙,让正在吸烟的人想戒烟,让想要戒烟的人能戒烟,让已经戒烟的人恒戒烟。



悟是什么?是觉悟,是开窍。悟是思考,是探寻,而非说教。悟不是传教,不能教,不可教,言语道断,一教就错。

明白道理 / 65

吸了一辈子烟,到底为什么要吸烟?吸了三十年的烟,一朝戒烟舍得吗?吸烟真的有害,从明天开始戒烟?

懂得规律 / 73

尼古丁代谢规律;不可替代规律;一支烟复吸规律。

面对现实 / 77

身染烟瘾,入木三分。能戒烟的人都是好样的,是能成大事的人。聪明与糊涂只在一“念”之间,一念觉悟,一念着魔。戒烟绝非登珠峰那么难。要敢对自己说“我要戒烟”。

悟道得到 / 85

我几乎是无时无刻地在思考“我在做什么?”就像推算一道数学题,当一层一层地推理演算到终点时,我感觉到我“明白”了,我“开窍”了,我知道这回我真的能把烟戒了。

生命诚可贵,爱情价更高。生命不但属于自己,更属于亲人。让自己的生命更长久,用行动实现“白头到老”“陪你到永远”的爱情誓言。为了家人,为了妻儿,选择戒烟吧。

让爱做主 / 93

爱,在神秘的光环下主宰着现实的生活。男女交朋友时,男人吸烟女人说挺帅。男女恋爱时,男人吸烟女人说吸烟有害还是少吸点

吧。男女结婚后,男人吸烟女人很反感。

爱她一生 / 100

女人天生需要爱,而爱的基本表现就是陪伴。真正的男人要爱她,伴她一生,而不是用自己的一生来爱她。有福的女人能享受一生的爱,而不是只享受爱人一生的爱。

此生无憾 / 105

人来到这个世界只一遭,走的时候绝不能有什么遗憾。努力是一个过程,努力每一天都在消灭遗憾,遗憾消灭的越多,将来留下的就越少。不留遗憾在人间的另一途径就是健康长寿,陪儿女、亲人的时间越长,看到的和享受到的就越多,遗憾也就越少。

多些理解 / 110

理解是一种包容,包容需要牺牲,谁都不瞎都看得到,人心都是肉长的,烟瘾再大也有理性,更有人性。当包容成为开启觉悟的钥匙时,自然水到渠成。觉悟者无迷。

信 / 115

信是什么?是信念,是自信,也是信用。有信念才能承受磨难,有自信才会有勇气,讲信用才会有人气。戒烟需要坚定信念,充满信心,坚守信用。信念源于觉悟,信心依赖能力,信用考核人品。

信念 / 117

戒烟的三条信念:第一,吸烟有害健康;第二,吸烟成瘾的根源是对尼古丁的依赖;第三,任何人都可以戒烟。

自信 / 123

说戒烟如婴儿第一次吸奶一样简单,是战略上藐视烟瘾的一种心态。从宏观上讲,戒烟就是坚持不再点燃一支烟,做这样一件

事很难吗?

信用 / 137

戒烟行为需要规范,更需要监督,而最好的监督员就是戒烟者本人,而监督的方式就是“讲信用”。

德 / 147

德是道的载体,是道的体现,是我们能看到的心行,是我们通过感知后所进行的行为。戒烟是有道德的行为,有德之人戒烟必定成功。德分九种,即人应该具备的九种优良品格。

仁 / 149

明知吸烟有害还是选择以自身的健康为代价去吸烟,烟民们有吸烟的自由,但却不能自由地吸烟。有仁德之人,不能以烟伤己,更不能以烟伤人。

忠 / 152

有一个幸福和睦的家庭,有一份既喜欢又高薪的工作,生活应该就是美满了。但身体是革命的本钱,没有好身体作保障,美满又能维持多久?

孝 / 154

人人都希望能“光宗耀祖”“青出于蓝胜于蓝”。这不但需要自己这一代努力,更要把希望寄托在下一代身上。“上有所好,下必趋之”,家长吸烟,孩子学吸烟的概率就会增大。

礼 / 157

不在公共场所吸烟,特别是不在办公室里吸烟,既是对他人的尊重,也是尊重自己。因为只有尊重他人的人才能得到别人的尊重。

义 / 159

真正想戒烟的人,必须先明白孰是孰非。如果一脸正气,却拿着不是当理说,怎么可能戒烟?吸烟的人都是被尼古丁洗了脑,想戒烟的人必须先经历洗脑再戒烟。

信 / 162

人最不可欺骗的就是自己。只有不欺己才会不欺人,只有对自己讲诚信,才会对他人讲诚信。戒烟就最需要对自己讲诚信。

智 / 165

聪明人办聪明事,叫难得糊涂;聪明人办糊涂事,叫一时糊涂。糊涂人办聪明事,叫一时聪明;糊涂人办糊涂事,叫难得聪明。

勇 / 168

戒烟的过程很复杂,可以说是困难重重。既然选择了戒烟,就要有勇气敢于面对各种复杂的情况。敢于对烟友们说“我已经戒烟了”,敢于克服自己内心的矛盾心态,敢于对自己说“绝不再吸一支烟”。

和 / 171

戒烟是最考验人的事,有句话说得好:“吸烟的人能戒烟了,就没有办不成的事了”。戒烟不仅让自信心增强,更重要的是赢得了人气。

享 / 175

咖啡与中药的颜色和味道都差不多,为什么只说喝咖啡是享受。

学会享受 / 177

十分钟,我经历了最痛苦的打针过程,相信最疼的打针不过如



此。以后再打针时,我都平静地等着扎针那一下震疼,享受着推药时麻胀感觉。

与人分享 / 188

沟通是一种分享,也是一种思考方式。无非是把思考语言化。恰恰是这种语言化的思想交流,才能使思考得到升华。

享受戒烟 / 195

如果在戒烟中得到享受,说明已经进入高级戒烟状态。戒烟人达到享受戒烟的境界,不但需要学识素质的积累,更需要道德品质的提升。

法 / 205

法是什么?是方法,更是心法。戒烟的方法很简单,只要不再点烟就可以,但戒烟的心法却很多。要想轻松戒烟,快乐戒烟,必须得法。

心法 / 207

以戒烟的效果而论,可将戒烟的心法分为三个层次,即大智、聪明和糊涂。心法受觉悟程度限制,因人而开。心法决定方法,方法决定成败。

方法 / 211

戒烟的三大纪律:戒烟信念不动摇;绝不复吸一支烟;做戒烟的倡导者。

戒烟的八项注意:饮酒绝不喝醉;夜店不能逛累;交际不再痴狂;悲喜莫伤神胃;不跟烟民打赌;不闹家庭矛盾;不要盲目自信;不向困难低头。

从一个吸烟者转变为戒烟者是个人之福,从一个戒烟者转变为戒烟倡导者则是社会之福。渡他人戒烟一次,胜自己戒烟十载。

要渡有缘人 / 243

所有想戒烟的人都是从不想戒烟状态转变过来的,转变的过程就是觉悟的过程。也就是说无缘戒烟是可以转变成有缘戒烟的。

做戒烟倡导者 / 251

由一个吸烟者转变为戒烟者是个人的进步,由一个戒烟者转变为戒烟倡导者是社会的福音。

渡人的收获 / 258

江边一叶小舟,载游人过江,游人到达对岸,艄公也抵达彼岸。正所谓“渡人也渡己”。

后记——记住历史

