

戒烟有方

露眠 知秋 编著

北京体育学院出版社



# 戒烟有方

露眠 知秋 编著

——30天的成功戒烟计划

北京体育学院出版社

生活万花筒丛书

# 戒烟有方

——30天的成功戒烟计划

露眠 知秋编

北京体育学院出版社

责任编辑 柳之  
责任校对 叶莱

## 戒烟有方

—30天的成功戒烟计划

露眠 知秋编

---

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所经销  
北京昌平区印刷厂印刷

---

开本：787×1092毫米1/32 印张：3 定价：1.50元

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷 印数：21000册

ISBN7—81003—295—X/G·212

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 《健康万花筒丛书》简介

### 魅力可添——三周创造崭新的自我风格

全书分为美丽篇，风格篇及态度篇三部份，为女性提供增添魅力变缺陷为美的方法，学会创造自我风格，通过外在和内在的努力，改善风度。

### 女性五美——胸腰臀腿秀发的健美

本书最权威详尽地就胸腰臀腿的锻炼发展保养及各部位如何与衣着协调，节食减肥等分别介绍，并就如何拥有健康的秀发和发型提供了实用的指导。是女性提高整体美感的最好参考书。

### 安眠有术

本书从科学的角度出发，分析了正常睡眠的心理生理因素，介绍如何安眠，自我催眠及睡眠忌讳的因素。

### 戒烟有方——30天的成功戒烟计划

本书按4个阶段有步骤却又不痛苦地实施戒烟计划，主要依靠戒烟者自身的精神因素心理反应及社会压力达到戒烟目的。

### 生活有序——4周使生活条理化

本书通过大量简便易行的方法，学会对时间、空间、理财等方面的管理，使生活更有条理性。

### 翻绳妙趣——赛过“变形金刚”的翻绳游戏

本书图文并茂，介绍了中国、日本、澳洲及印第安人、爱斯基摩人等40余种构思巧妙、造型逼真的翻绳游戏。并就基本动作规则及世界翻绳游戏的情况作了介绍。

### 母子游戏——两个月至两岁婴儿的乐趣

本书教会年轻的妈妈如何与孩子沟通，并通过有趣味的游戏提高孩子的智力和健康水平。

---

《健康万花筒丛书》已经陆续出版，如在当地新华书店买不到这套书，可直接向我社读者服务部来信索要书单办理邮购。地址：北京西郊圆明园东路，北京体育学院出版社内，邮政编码：100084

# 目 录

---

序言	( 1 )
争取与朋友们一起戒烟	( 6 )
第 1—10 天 准备戒烟	
第 1 天 留意大自然·记戒烟笔记	( 11 )
第 2 天 你为何戒烟	( 13 )
第 3 天 抽烟的危害	( 15 )
第 4 天 认识抽烟的自己	( 18 )
第 5 天 该下决心了	( 20 )
第 6 天 给自己订个计划	( 22 )
第 7 天 自己头脑跳出的小灵精	( 25 )
第 8 天 减少下意识的抽烟数	( 27 )
第 9 天 不再买另一条烟·算算抽烟开销	( 29 )
第 10 天 定出戒烟日	( 32 )
第 11—20 天 戒烟	
第 11 天 停止下意识的抽烟	( 37 )
第 12 天 “浇水灭火”，脑烟灭	( 39 )
第 13 天 抽与不抽的较量	( 41 )
第 14 天 学会厌烦抽烟	( 44 )

第15天	最后一支烟·戒烟忌讳·····	( 46 )
第16天	把生活规律化·····	( 49 )
第17天	压制抽烟的冲动·····	( 51 )
第18天	擦净的窗户与正在净化的肺·····	( 54 )
第19天	再坚持一下·····	( 56 )
第20天	你成功了·····	( 58 )
<b>第21—30天</b>	<b>巩固戒烟决心</b>	
	巩固戒烟决心的几点建议·····	( 63 )
	你还需避免一些陷阱·····	( 67 )
	对发福者的一些建议·····	( 71 )
	其他可行的戒烟计划·····	( 75 )
	一旦得了癌症就很容易戒了·····	( 77 )
	澄清15种谬误·····	( 81 )
	后记·····	( 87 )

## 序 言

---

在家庭中，被妻子支持抽烟的丈夫，或被孩子赞同吸烟的父亲恐怕不多；相反，为抽几支香烟引发的家庭不愉快为数不少。

你幸运的拥有了女朋友，但又不幸地喜好吸烟，于是多了一层现实的矛盾（利害点的女孩子是敢直言地表示对吞云吐雾的不满），或隐匿下一段将来争吵的导火索（眼前的她可能暂不敢得罪你这“大男子”气十足的人）。

中国究竟有多少“抽烟人口”，没调查过，不敢妄下结论；抽烟到底使多少“瘾君子”诱发绝症，也没统计，不好断言。

但是，我清楚抽烟这一嗜好，实在是我们这一文明古国近百年来的引进的一项影响最大的生活习惯。而且不断地被成亿的人（还有女人）延续下去，队伍之壮大，只差缺乏一个全国性的统一组织——诸如什么“协会”之类的。

15年前，我在偏僻的闽北山区亲眼目睹过一幅惊人的场面：一个近5岁的小男孩，一边吮吸着母乳，一边悠然地抽着一支自卷的香烟！这位仁慈的母亲给了我惊愕的回答

是：“反正这男仔迟早都要吃烟的（福建人从来都是把“抽烟”说成“吃烟”的。既然是吃，自然就大约和一日三餐的吃饭差不多重要了），反正烟叶是他爹自己种的，买不起糖，吃烟就吃烟呗”。

今天，我是没能再去那走走看看了，我也知道抽烟的人是更多了，自然抽的烟也更好更洋了。我还看到，更多的公共场所挂上了“请勿吸烟”或“禁止吸烟车厢”等牌示，虽然大家都明白它们能起的作用微乎其微，甚至常常是形同虚设，但毕竟人们已意识到抽烟也是一种“公害”了。

于是，我才决心编这本小册子，其中主要方法是选编自美国著名女作家朱丽·戴维斯的戒烟畅销书的内容。希望它能对你——每一位动过戒烟念头的瘾君子有些帮助。

首先，我想说的是：不论这本书是你自己或妻子还是女友买的，你不妨一读，无论你有无戒烟的决心。

以前，你可能曾经尝试着戒烟，但都失败了。甚至你还试过许多次，却全都失败了。

你一定感觉这事太难，并且为此很沮丧，是吗？

如果这样，那么你就错了！

因为，不管你过去曾经尝试过多少次，也不管你的年纪有多老或多年轻，你仍然可以戒烟。其实，你尝试的愈多，说明你希望戒烟的欲望越强烈，你的成功机会也就越大。经验证明，戒烟这事儿似乎是“练习”的愈多，达到目的的可能就愈大。

这一次，你一定会成功的！

你拥有了这本书，是个很好的开端和征兆，表示你想戒烟或是家人希望你戒烟，并且正在寻找帮助。

说实在的，抽烟从表面看仅是个人的好恶问题，而实际



上，抽烟也是一个社会的人际问题，如人际交往中的应酬，既然抽是朋友之间相互的需求，那么不抽自然也需朋友间的转变。因此，可以说，那些能自己戒烟的人，是极其少数的，即使那样，他们也必须运用一定的技巧方式，甚至来自某种外界的压力（如来自工作环境、家庭环境中的压力）。而这些外部条件，亦是现在所有想戒烟的朋友们所必需的。

但是，为什么戒烟仍是那么困难呢？为何这许许多多理智健全、性格刚毅的成年人，却老是无法摆脱抽烟带来的诱惑，而自甘成为那一缕缕白色烟雾的奴隶呢？

我们不妨这样来看待这个问题：抽烟是一种习惯，同时又容易形成一种沉溺的状态。如果要想打破这一习惯，确实是件难而又难的事情，更何况在每一支香烟中又都含有那极具威力的沉溺药质——尼古丁，这就是你为什么无法离开它的主要原因。即使你在生理上对香烟的需求被克服之后，也仍有一个打破固有习惯的过程。

当然，和其它的药物（诸如大麻、海洛因等毒品）情况相比，抽烟并没有什么特别难听的污秽名称，因此也就没有太多的人为此经常对它皱眉头，也就使得更多的人习以为常地在任何公共场所中，随意潇洒地抽着，慷慨大方地拍出高档洋烟互敬着。

因此，我知道从现在起往后的30天中，那包香烟将可能变成你生活中最难以抗拒的诱惑。所以，首先应该提醒你，应该有礼但又坚定地请你的朋友不要再来引诱你了。拒绝，有时也是一种美德！

上面已说了，我们承认抽烟的习惯性和沉溺性，下面在本书中就将逐步帮助你慢慢离开香烟，然后坚决打破这种习惯，你一定要完成这两部份。

许多人认为，戒烟必须采取断然地措施，比如把剩下的香烟送给朋友，或在口袋里只留下不足以购买一包劣质香烟的钱。当然，通过这种强制性方式戒烟的人还是有的，但对其身体却也是经历了一项不折不扣的打击。因为，突然地断绝，将使你一下子必须同时面临生理和心理的需求，亦即沉溺与习惯。无疑这是一种极为困难和痛苦的戒烟方法，所以，大多数人并不如此坚持，他们只需在一阵不算激烈的思想斗争之后，再点燃一支烟（只一支烟），去减轻戒烟的痛苦，于是，他们便又上钩了。

而在这本书中，只是在你停止抽烟习惯之前，将使你逐渐离尼古丁，注意这里讲的是“逐渐”，而非“完全断绝”。随之，你将发现这种方法比较简单，也只有通过这种方法，方能保证使你戒烟成功。

其实，无需我们再对你奢谈抽烟的坏处，因为你自己也早就清楚，但我们还是想就不抽烟带来的好处多说几句：例如你会感觉到饭菜的味道比以往好多了；亦会觉得一口气登上5层楼时，你竟不太费力了；还有你和妻子将同时发现清早起床的你不像以往那样咳个不停；当你亲亲孩子时，她只会娇嗔地说：“爸爸胡子扎人。”而不皱再着眉头说：“爸爸满嘴的臭烟味。”……

尽管如此，对于戒烟，我们还是清楚地强调，那将是很困难的，我们不打算骗你说那不难。

但是，每天仍有许多人戒烟，并且永远地戒掉了。

有人考证认为，一个国家的抽烟人数是与该国的文明程度成反比的。那么，文明程度越高的地方自然也是戒烟人数越多的地方（据说，美国现在就有3千多万已戒掉烟瘾的人）。能够买书的人，大概相对文明程度亦高些，那么我们

想说：“如果他们做得到，你也可以做得到。”  
让我们开始吧。

露 眠  
于1990年夏

# 争取与朋友们

## 一起戒烟

---

在你即将开始戒烟以前，有一件事需要提醒你。

迄今为止，戒烟的方法很多，如戒烟糖、针灸法等等，本书中亦有许多令你难以置信或是使你感觉似乎有用的戒烟秘诀，将要一一介绍。但是，某一种秘诀或方式可能只对某些人有所帮助，对你却不一定特别管用。因此，请你仔细比较，然后再选择你认为最适合自己的方式。

另外，你应该根据自己的需要和时间来安排戒烟计划。事实上，一个成功的科学的计划本身就包含了弹性，或曰可塑性，这样，你可随时因时因事决定是继续，还是暂停。

许多成功的戒烟方法证明，和你的朋友一起开始戒烟是行之有效的。这样，你可以有对象一道互吐感受，共谈心得，并且还可以得到鼓励。有趣的是，这种形式本身还包含有一种健康的竞争因素。

如果你的朋友决定和你一起戒烟了，你还是应该坚持以自己的生活节奏来进行，即你的戒烟日期不一定必须和朋友一致，当然也不宜相差太远。

现在，你可以去和别人谈谈你的想法，这个过程正好就是你的“决心发布式”。也许还有许多人也正打算开始戒烟（大部份烟迷都曾动过此念头），而且，他们可能也希望通过这个机会有能与你共同掀开个人生活的这一新篇章。



第 1—10天

# 准 备 戒 烟

烟酒不分家





## 第1天

# 留意大自然· 记戒烟笔记

---

今天是第一天，我们不打算做得太多，实际上我们将尽可能地少做一些准备工作。

首先把你的心情放松，尽量开心些。在你今天早上出门上班的路上，不妨停下来闻嗅一下街心花园中玫瑰花丛的气息。午饭后品一块清凉的西瓜（如果正值夏日的话）多看看你头上的那片蔚蓝的天空，或是留意观察一下人们在遇到下雨时会有什么反应……。

先别过分担心那即将开始的“严酷判决”，因为说实在的，这实在又算不上是什么判决。相反地，你应该明白，你生活着是多么快乐，你的家人都需要你，喜欢你，而且还有很多抱负等着你去实现。

哦，别忘了在下班途中买一本笔记本，就是那种能放在口袋里或是皮夹里的本子。因为，从今天开始直到未来30天中，都需要把你的感觉，简单但不中断地记录在这个笔记本上。

例如，你可以这样记下今天的感觉：

第1天，星期一，今天早上什么事都不顺，但是，随着