

再见吧，



烟瘾君

【英】肖恩·沃德◎著
Shane Ward
刘艳◎译



28年烟龄的老烟民亲历示范：

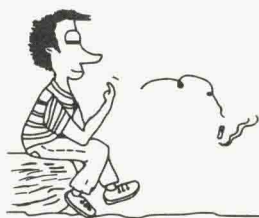
如何成功戒掉

“庆祝烟”“社交烟”“疗伤烟”“兴奋烟”。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

再见吧， 烟瘾君



【英】肖恩·沃德◎著

Shane Ward

刘艳◎译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

再见吧, 烟瘾君 / (英) 肖恩·沃德著; 刘艳译

— 北京: 北京时代华文书局, 2016. 7

ISBN 978-7-5699-1023-0

I. ①再… II. ①肖… ②刘… III. ①戒烟—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第157191号

版权著作权合同登记 字: 01-2015-7199

Original title: Stop Smoking: Diary of a Quitter

Texts copyright © Shane Ward

First published by SynergeBooks in 2007

www.synergebooks.com

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

再见吧, 烟瘾君

著 者 | (英) 肖恩·沃德

译 者 | 刘 艳

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 沐 心

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 105千字

版 次 | 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1023-0

定 价 | 35.00元

版权所有, 侵权必究

一提起成瘾物质，人们往往会立即想到鸦片、海洛因、大麻、冰毒等毒品，却常常忘记了生活中最常见到的、使用最多、危害最广的香烟。

在此，我再叨叨一下烟草知识，希望你在翻阅这本书之前，对烟草的危害能够有一个基本的认识。如果你对烟草产生了些许厌恶感的话，请开始认真翻阅这本书。

香烟燃烧时会释放出烟雾，烟雾中含有近 4000 种

化学物质，这些化学物质中大部分是有害的，其中对人体危害性最大的是一氧化碳、尼古丁和焦油这三种物质。

你知道自己或身边抽烟的人为什么会上瘾吗？

不错，就是这个叫作“尼古丁”的东西在捣鬼。它是主要的成瘾源，具有刺激的烟臭味，只需数秒就可以到达大脑，使中枢神经系统瞬间兴奋，让你产生一种美妙的愉悦感。每当体内血浆中的尼古丁水平降下来时，你就会感到烦躁不安，并渴望抽一支烟以补充尼古丁。早上蹲厕所的时候想抽，中午吃饭的时候想抽，晚上睡觉的时候想抽；高兴的时候想抽，不高兴的时候还想抽。久而久之，你就成了这个小东西的奴隶。

也许你会说：“没那么严重，现在的香烟加工工艺提升了，每支烟的尼古丁含量是很低的。”的确，单支烟的尼古丁含量是降低了，但是你对尼古丁的需求量仍然如旧，所以尼古丁对你身体健康造成的损害并没有降低，反而与日俱增。

尼古丁是造成、诱发、导致和促进以下疾病的很重要的

原因之一。

多种脑部疾病，比如中枢神经系统疾病、脑血栓；

高血压、心绞痛、心肌梗塞、心脏病；

支气管黏膜炎、气管炎；

癌症，特别是肺癌和喉癌；

胃肠黏膜的血管收缩，食欲减退；

.....

更不可思议的是，很多非吸烟者在吸了二手烟后，受到的危害是吸烟者的 1~3 倍。

尽管很多医生都向人们发出了警告：吸烟对健康有害。从某种意义上讲，吸烟等于慢性自杀。很多人也三番五次地尝试过戒烟，但终究都抵不住尼古丁的诱惑而放弃。

到底怎样才能远离香烟呢？

可以确定地告诉你，如同没有任何一味药可以包治百病

一样，也没有任何一本书能够解决你所有的困惑，但是一份有价值的阅读指南可以为你的戒烟之路能够畅通无阻提供充足的营养。

送给多次戒烟失败的人——对戒烟有着巨大的恐惧，觉得自己实在没有勇气再尝试一次。这本书可以让你重燃信心和勇气。

送给已经有戒烟计划的人——打算尝试，但又缺乏有效的指导。这本书可以让你有一个充足的心理准备和行动上的指导，在遇到挫折的时候找到动力和方法。

送给目前没有戒烟打算的人——阅读一个有着 28 年烟龄的可爱老头子的戒烟故事和方法，你会醒悟：香烟不是生活的必需品，除了烧钱和有损健康以外，从来不会帮助你解决任何问题。戒掉它，才是正经事。

这本书也送给非吸烟者——从不抽烟的人阅读完此书，会认识到戒烟之旅不是一个人在战斗。请用你的爱心和耐心帮助家人和朋友一起远离这种致命的毒雾。

如果让生活变得更美好

在戒烟之前，我本想去了解一些戒烟方面的信息。但是，由于种种原因一直被耽搁，直到开始戒烟后，我才开始收集一些相关知识。现在，我把这些知识分享给你，相信会对你有所帮助。

戒烟服务

在一些国家（尤其是英国）会有戒烟服务，这些服务通

常由家庭医生或药剂师提供。通过这些服务，你可以获取很多有用的戒烟信息、免费的戒烟贴或戒烟口香糖，并且在戒烟的过程中他们还会给予你鼓励。

尼古丁替代疗法

尼古丁替代疗法（NRT）的种类有很多，包括戒烟贴、戒烟口香糖、戒烟含片、戒烟吸剂，以及一种叫作盐酸安非他酮的药物，但是这种药只在某些国家可以买得到。

戒烟网站

你可以登录一些戒烟网站。这些网站可以告诉你你想知道的知识（也包括你意想不到的知识）。比如香烟制品的危害，什么是尼古丁依赖，以及其他有助于戒烟的内容。

戒烟计算器

这个小小的电脑程序可以记录你戒烟的天数、未吸香烟

的数量、你节省的费用，以及因戒烟而能延长的预期寿命。

你在搜索引擎中输入“戒烟计算器”，就能轻松地找到类似的计算器。

戒烟论坛

有很多戒烟论坛适合像我这样的戒烟者。我经常在论坛上写一些文章，跟大家互动。因为如果你想戒烟的话，就必须运用所有你能使用的武器。

戒烟书籍

戒烟书籍是一个不错的选择，但市场上这类书籍并不多，也不总是能够买得到。有些人可能阅读过一些戒烟书籍，并深受作者的鼓舞。可惜，书中所教授的戒烟方法并非对所有人都有效，其中就包括我。这也是我写这本书的原因之一，毕竟每一个人都应该选择适合自己的方法。

有时，对戒烟难度的预判可以更好地帮助戒烟者找到正

确的方法。我根据自己的戒烟经历，制作了下面的《戒烟难度表》，希望会对读者有所帮助。

戒烟难度表

天数	第1~3天	第4~7天	第8~21天	第22~28天	第29~42天	第43~48天	第49~50天	第51~70天	第71~100天	第101~120天	第121~150天	第151~200天
难度系数	100%	90%	80%	70%	60%	50%	80%	50%	40%	30%	20%	10%

《再见吧，烟瘾君》正是这样一本自助手册。在这本书中，我将会带你一起回味我戒烟旅程中的点点滴滴，并与你分享我的成功经验。这本书将会在每一个戒烟阶段都给予你指导。我希望，无论你是刚刚开始戒烟还是正在戒烟中，它都能够为你提供“弹药”，帮助你打败烟瘾。

加油，让我们现在开始！如果你已经在戒烟，一定要坚持下去！

目录

第1章

新的戒烟计划

失败的戒烟经历 / 002

囚徒困境 / 008

烟民们的神逻辑 / 014

重新拿回生活的控制权 / 018

掐灭最后一支烟 / 021

第2章

最难熬的三天

意志力为什么会叛变 / 032

与另一个自己较量 / 038

一场实实在在的消耗战 / 043

第3章

戒烟计划实施的三周

长长隧道中的第一缕光 / 052

完成了一周不抽烟的壮举 / 056

找一个聚集地 / 063

第4章

八周的时间意义

心理上的不适 / 074

不与烟瘾君为敌 / 080

戒断反应 / 084

选择一个成功标志日 / 092

如何不让自己干蠢事 / 099

最后一个糟糕的日子 / 103

此刻的想法 / 108

牢记你的目标 / 113



第5章

终极测试

10 周是一个很了不起的成就 / 122

两个重要的认识 / 129

给自己设定 24 小时的冷静期 / 138

做冥想练习 / 144

宁静的意识 / 150

第6章

戒烟后的一年

你靠什么说服自己 / 160

以简单的方法解决复杂的问题 / 164

精神与身体的互助 / 168

从自己的决定中发现快乐 / 173

提防心魔的小伎俩 / 180

减少吸烟数量是个陷阱 / 183

如何面对负能量 / 186

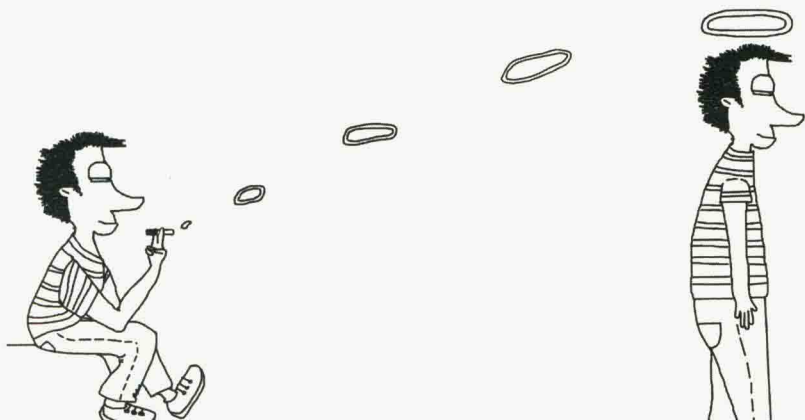
不可思议的改变 / 191

卸载你的戒烟程序 / 198

附录

可以替代吸烟的 21 件疯狂小事 / 209

当你第一次戒烟失败时你该做些什么 / 212



第1章



失败的戒烟经历

我曾经有过一次戒烟的经历，可以追溯到 1988 年 7 月。我从 16 岁开始抽烟，当时我已经全心全意地供奉了“圣主”尼古丁长达 12 年之久。尼古丁无情地侵蚀着我，而我却深陷其中无法自拔。我戒烟最主要的原因是钱，

或者说至少钱是一部分原因，因为当时我已经有好几个月口袋空空如也了。要么当机立断戒掉烟瘾，要么继续忍受它的折磨。除了戒掉烟瘾，我没得选。当时还没有尼古丁替代疗法（NRT），所以我咬紧牙关，决心一次性把烟戒掉。

当时，我是一家娱乐场所的经理助理，这家店主要经营宾果游戏^①。在这里你可以看到许多“甜心小老太”为了让自己显得鹤立鸡群，身穿花呢两件式套装，染着蓝色头发。她们在赌博力量的驱使下变得无比疯狂，经常会为了争夺一把“幸运椅”在偌大的房间里相互推搡打骂；或者在周二下午大促销时，为了得到公司提供的奖品，拎着手包在人群中见缝插针。

这就是我工作的场景！

你们可以想想，我带领一大帮“甜心小老太”坐着大巴

①宾果 (BINGO)：英文含义是“猜中了”，是一种靠碰运气取胜的游戏，也是世界上最流行的一种廉价赌博形式。宾果实际上是一种乐透彩奖，玩者每人买一张或多张宾果卡，其上画有许多方格，有的方格里有数字，有的方格是空白的。由庄家任意喊出若干号码，凡先购得一张卡并把庄家喊出的号码全部凑齐者为优胜。宾果曾经在美国、日本、蒙地卡罗等地很流行。