

“戒”出 精彩 人生



迈向无烟的

精彩人生

IQUITSMOKING.GOV.SG



恭喜您迈出了 第一小步！

您读这本小册子，就表示您已经迈出了无烟生活的第一步。这是个值得庆祝的小小胜利！要记得，在您戒烟的过程中，每克服一个障碍，都是值得庆祝的里程碑。

“我今年 56 岁，有 25 年的烟龄，但我现在是一名铁人三项运动员，并为此引以为豪。无论在任何时候开始戒烟都不晚！”
— Justin Tan, 成功戒烟者

目录

1

为什么要戒烟？

- a. 反思
- b. 设定日期
- c. 一个焕然一新，健康的我
- d. 更多戒烟的理由

2

您准备好戒烟了吗？

- a. 您戒烟的理由
- b. 戒烟过程的准备清单

3

戒烟前的准备

- a. 您属于哪种戒烟者？
- b. 不同的戒烟方式

4

选择适合您的戒烟方式

- a. SMS
- b. 电话咨询辅导

5

如何度过刚开始戒烟的首几个星期

- a. 对抗脱瘾症状
- b. 烟瘾复发警报

6

您并不孤单

- a. 戒烟者的故事
- b. 我们提供的帮助

01. 为什么要戒烟?

反思

了解自己戒烟的推动力是很重要的，
因为这能帮助您坚持下去，不半途而废。
您可以通过思考以下的问题来找出自己戒烟的真正理由：

我当初为什么会抽人生中的第一根烟？

- 这和我当时的感受 (例如，情绪紧张、同伴压力、社交规范等) 有关系吗？
- 这些原因现在还重要吗？(例如，我还需要在朋友面前摆酷吗？)

为了满足我的烟瘾，我做出了什么牺牲？

- 我是否为了要去吸一根烟而忽略了和亲人共处的时间？
- 我是否花了本该花在必需品的钱来购买香烟？

如果我成功戒烟，我将能如何更好地运用多余的时间与金钱？

- 更频繁地与亲友会面？
- 报名学习新的技能或者参加兴趣工作坊？

设定一个日期

单靠告诉自己迟早有一天要开始戒烟，是不会成功的，
因为那“一天”不会到来的可能性很高。
若尽早决定戒烟，戒烟过程将会更轻松有效。
最好的戒烟时机是当您感觉压力较小的时候
— 如果可以的话，现在就开始！

设定戒烟开始的日期，并在那天实际行动起来。

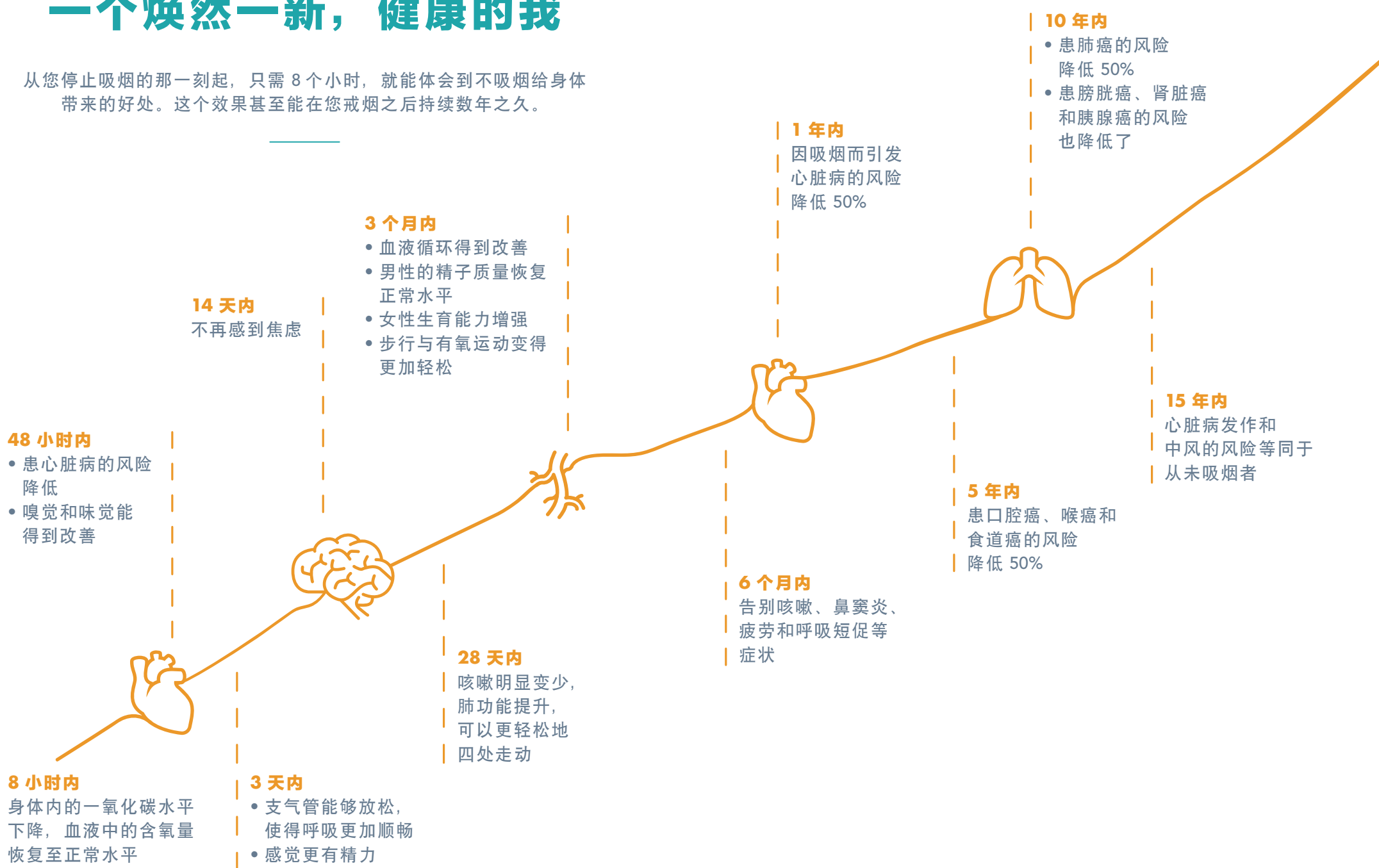
**在我的家人、朋友和戒烟顾问的帮助下，
我承诺在以下日期开始戒烟：**

日 日 / 月 月 / 年 年 年 年



一个焕然一新，健康的我

从您停止吸烟的那一刻起，只需 8 个小时，就能体会到不吸烟给身体带来的好处。这个效果甚至能在您戒烟之后持续数年之久。



更多戒烟的理由

戒烟不仅对个人健康方面有益，还会带给您其他各方面的好处。

更好的财务状况

戒烟就是省钱！吸烟是一个昂贵的习惯，按平均每天一包 \$16* 的香烟计算，日积月累就能省下一笔大钱。您想想看，这还相当于给自己加薪呢！

*香烟价格符合本册子付印时之市价。

更幸福的家庭

- 少了吸烟的时间，就有更多时间陪伴家人，享受天伦之乐。
- 让亲人远离二手烟和三手烟的危害，生活在更健康的环境中。
- 他们患上哮喘等呼吸疾病的风险会降低。
- 您的孩子生病的次数会减少，因而可以享受更健康的校园生活。
- 让自己成为孩子的榜样。如果您不再吸烟，那么他们学会吸烟的可能性也会更少。

社交好处

- 拥有更清新的口气、气味更好的头发和更灿烂的笑容。
- 减少焦虑和与尼古丁相关的压力意味着您将拥有更好的人际关系。
- 不必为了花额外的时间到吸烟区吸烟而造成不便。
- 有更多的钱可以花在社交娱乐上。

您戒烟的理由是什么呢？将它们记载在下一页，作为对自己的提醒。

02. 您准备好戒烟了吗？

您戒烟的理由

找出自己戒烟的推动力能提高您戒烟的成功率。将自己戒烟的原因设置为手机的壁纸。它可以是一张便条、一张全家福的照片、甚至是一句鼓舞人心的名言警句——让其不断地提醒自己戒烟！



戒烟过程的准备清单

以下是您在戒烟日之前可以做的准备。

戒烟日的前一个星期

- ☐ 写下您戒烟的原因。
- ☐ 决定您的戒烟方法。
- ☐ 制定应急方案以应付可能发生的烟瘾 (例如, 做运动)。
- ☐ 向戒烟顾问*了解并确定是否需要药物治疗法 (使用药物辅助戒烟)。

戒烟日的前一天

- ☐ 丢掉所有烟灰缸、打火机和香烟。
- ☐ 规划一些活动来分散自己的精力和注意力。
- ☐ 寻求亲人和朋友的协助。

戒烟日当天

- ☐ 完全停止吸烟。
- ☐ 提醒自己要做一个非吸烟者。
- ☐ 想吸烟时提醒自己为什么希望戒烟。
- ☐ 如果需要任何协助, 您可以联络好友或拨打戒烟热线 (QuitLine, 1800 438 2000^) 求助。

在开始戒烟旅程之前, 您应该对整个过程有可能会出现的状况有所了解, 以便做好万全之策。下一个章节将为您介绍相关的知识。

*登录 IQUITSMOKING.GOV.SG, 寻找您家附近的戒烟顾问。

^通过手机拨打1800服务热线需缴付通话费

03. 戒烟前的准备

您属于哪种戒烟者?



当您更了解自己时, 就可以选择更适合自己的戒烟方法来获得更高的成功机会。

根据您过去的吸烟习惯, 找出自己属于哪一类的吸烟者。如果您属于多个类别, 那也没关系, 只需专注于最能反映您吸烟习惯的那一项就好。

- ☐ 我一醒来就需要吸根烟。
- ☐ 我认为吸烟是一大享受。
- ☐ 我吸烟时头脑更清醒, 思维更活跃。
- ☐ 我不吸烟就会觉得没力气。
- ☐ 我手里没根烟就会觉得不自在。
- ☐ 我喜欢在休息时或饭后吸烟。
- ☐ 我每隔几个小时就需要吸烟。
- ☐ 我需要吸烟才能解压。
- ☐ 我生气或心情不好时就会吸烟。
- ☐ 我喜欢点烟的过程 (例如, 抖抖香烟、弹开打火机)。
- ☐ 我半天不吸烟就会觉得难受。
- ☐ 我有时发现自己在吸烟, 却不知是什么时候点着的!

被您选的最多的那个形状最能反映您的主要“戒烟性格”。
基于这些，我们为您提供了一些戒烟的小贴士。



△ 成瘾的戒烟者

您的身体渴望吸入香烟中的尼古丁，因此您需要更经常地吸烟。它可以像海洛因或可卡因一样让人上瘾。

我应该怎么办？

- 多花时间与非吸烟者相处，并尽量呆在禁止吸烟的场所。
- 向药剂师或医生了解药物治疗法。



○ 情绪紧张的戒烟者

您需要香烟来解压或者提神。您总是寻找各种借口吸烟，而并非真的需要吸烟。

我应该怎么办？

- 培养一个新的爱好，或者尝试其他放松方式。
- 利用戒烟省下来的钱来奖励自己。



□ 习惯性的戒烟者

如果您不经常在休息时吸烟，您会觉得不对劲。那是因为您已经形成了一种思维定势，将特定的活动、地点和人与吸烟联系在一起。

我应该怎么办？

- 您可以改变您的日常生活习惯。是否在喝咖啡时需要吸烟？可以试试改喝橙汁。饭后定要吸一根烟？不妨选择在禁烟餐厅就餐。
- 将休息时抽烟的习惯改成休息时吃（健康）零食的习惯。

不同的戒烟方式

世上无难事，只怕有心人。您可以寻求戒烟顾问的协助，以选择一种适合自己的最佳戒烟方法。



“冻火鸡”法 强力推荐

选定一个日子，从那天起彻底戒烟。这虽然听起来很困难，但很多参与“我要戒烟”计划的吸烟者都通过这种方式成功戒烟！



“倒计时”法

每天或每星期逐渐减少吸烟的次数。力求在目标日期把吸烟次数降为零。



“拖延”法

把吸下一根烟的时间往后推。将吸烟时间推迟一个小时或者更长时间，直到一整天都不吸烟。您可能在一个星期内就完全戒烟！

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
上午8点	上午9点	上午11点	下午2点	傍晚6点	晚上11点	完全戒烟



药物疗法

利用药物疗法，再加上戒烟顾问的帮助，您成功戒烟的机会将会大大提高。医生或戒烟顾问可以帮助您进一步了解您的吸烟习惯。请务必向医生或药剂师咨询使用正确药物的信息。

尼古丁替代疗法

(Nicotine Replacement Therapy, 简称 NRT)

NRT 是通过在体内释放少量的尼古丁，以减轻人体对香烟的渴望和化学依赖性。NRT 最适合烟瘾大的重度吸烟者 (每日吸烟数量超过 15 支)。

您无需医生处方即可从药店买到尼古丁贴片、口胶糖和糖锭。每个人对于剂量的需求不同，因此对您朋友有效的剂量可能并不适合您。

处方药物

- 瓦伦尼克林片 (Varenicline tablets)
- 盐酸安非他酮片 (Bupropion Hydrochloride tablets)

这 2 种药物都不含尼古丁成分，但有助于减轻烟瘾和脱瘾症状。

04. 选择适合您的戒烟方式

“我要戒烟”计划 现已更加个人化



首先，请浏览网站 go.gov.sg/quit-guide

1. 回答几个简单问题，以便我们了解您的吸烟或电子烟使用情况。
2. 选择适合您的戒烟方式。
3. 开启您的“我要戒烟”之旅。

您可任选以下合适的戒尼古丁之旅：

如果您喜欢通过手机简讯开展自我引导式的戒烟之旅：



SMS

前 28 天

- 每天获得简讯

接下来的 12 个月

- 每月 2 则简讯
- 第 1、3、6 及 12 个月底获 1 通 QuitLine 戒烟热线的来电

或者



电话咨询辅导

如果您喜欢自我引导式戒烟，外加电话咨询辅助的“双管齐下”戒烟方式：

前 28 天

- 每周 3 则简讯
- 每周 1 通 QuitLine 戒烟热线的来电

接下来的 12 个月

- 每月 2 则简讯
- 第 1、3、6 及 12 个月底获 1 通 QuitLine 戒烟热线的来电

05. 如何度过刚开始戒烟的首几个星期

对抗脱瘾症状



在生理和心理上做好准备可以帮助您对抗脱瘾症状。
以下是在开始戒烟后的前几个星期里可能会出现的症状：



烟瘾持久不消

当尼古丁被排出体外时，您会产生一种急需补充尼古丁的强烈欲望。这正是其让人上瘾的特性。坚持四大原则：

- 通过做其他事情**分散**注意力。
- **拖延**点燃香烟的时间。
- 练习**深呼吸**。
- 慢慢地**喝**一杯水或牛奶。



心情烦躁

您的大脑正在适应无尼古丁的状态。尝试以下方法：

- 用舒缓的音乐、轻松的电影或薄荷茶/油来放松身心。
- 提前告诉家人和朋友自己正经历烦躁不安的情绪，让他们有思想准备。
- 做些轻度运动，如快步走。这有助于释放内啡肽，以振奋精神。



头痛

您的大脑很可能正在适应含氧量的增加。

- 确保充足的睡眠。
- 尽量处于安静、放松的环境。
- 呵护您的眼睛。在光线充足的地方看书或看电视。



感觉疲倦

尼古丁是一种强迫身体保持清醒的刺激物质。随着血液循环的改善，即使不吸烟也能感到精力充沛。

- 确保充足的睡眠。
- 少量多餐，以调节血糖水平，增强活力。
- 用姜茶或凉茶取代咖啡，以提神醒脑。



咳嗽

您的肺部开始恢复正常功能，并正在清除以前吸烟所留下的焦油、死细胞和多余的粘液。

- 小口喝温水。
- 含服无糖的止咳药片。



手脚刺痛

这是由于血液循环的改善，更多的氧气进入您的手指和脚趾，您的身体需要时间来适应。

在那之前，您可以：

- 做按摩。
- 通过伸展练习、轻度运动或兴趣爱好来分散注意力。



脱瘾症状是身体正在复原的积极信号。坚持下去，时刻提醒自己想要戒烟的理由！若有需援助，您也可浏览 I Quit Club 的 Facebook 页面，获取戒烟贴士及阅读众多戒烟者激励人心的故事。

然而，如果您的症状变得难以忍受，您可以考虑使用药物治疗法（参见第 14 页）。为此，请向药剂师或医生咨询。



烟瘾复发警报



戒烟后烟瘾可能会复发，但不必气馁。

很多人都是尝试了好几次才成功戒烟，所以请不要放弃！

以下方法可以帮助您应对烟瘾复发，增加下一次成功戒烟的机会。



调整您的药物疗法

您可能需要不同剂量或剂型的药物疗法。
请药剂师或医生重新评估您的药物。



用更健康的方式来面对压力问题

学习通过运动，音乐和其它自我护理（例如，按摩、喝凉茶等）等健康方式来面对压力问题。



让自己处于积极的环境

远离诱使您吸烟的环境，多和在鼓励自己戒烟方面能产生积极影响的人相处。与此同时，您也可以拨打 1800 438 2000*，向戒烟顾问寻求额外的协助。

*通过手机拨打1800服务热线需缴付通话费。



控制体重

戒烟后，您的味蕾敏感度将重获生机，因此可能会导致过度饮食。您可能会因为体重增加而感到沮丧，但这只是暂时性的。



您可以尝试：

- 控制食量、均衡饮食，不要不吃任何一餐。
- 不要吃高脂高糖类零食，改以新鲜果蔬等低热量食物替代。
- 确保体内水分充足。
- 增加运动量。每天运动 30 分钟，坚持每星期运动至少五天，就可以看到显著效果，更能帮助体内释放内啡肽！

请谨记： 倘若忍不住 吸上 一口 香烟

您所有的努力都会白费

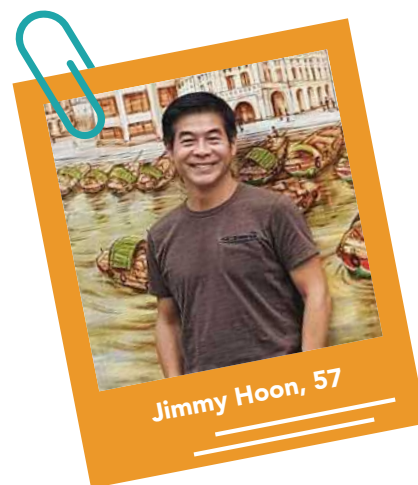
06. 您并不孤单

戒烟者的故事

99

让这些成功戒烟者的经历带给您更大的动力。

“我曾经是个重度吸烟者。我的烟瘾严重到有时候甚至会用买饭的钱去购买香烟。不久后，我就意识到我不能再继续成为香烟的奴隶。我花了三个星期的时间使用‘冻火鸡’法来戒烟。在那段难熬的日子里，我一直与亲人相处，专注于改善我的生活方式。我时刻提醒自己，我戒烟是为了那些我在乎的亲人。最后，我成功戒烟。”



“我原以为自己还年轻，吸烟没什么大不了的……直到我的健康出现问题。我的动脉严重堵塞。因此，我决定停止吸烟，并报名参加了一个战备军人协会 (SAFRA) 的跑步俱乐部，开始与大家一起跑步。我第一次完成马拉松长跑时给我带来的成就感远远超越香烟带给我的快感。”

“我需要动膝盖手术，因此我利用这个机会，在康复期间戒烟。当时，每天都相当难熬，因为我无法到处走动。我参加了“我要戒烟”计划活动，然后成功戒烟。我想给那些希望戒烟的人一个忠告：没人会告诉你戒烟是件容易的事情，但是请给自己一个尝试的机会。”



“当我和我的妻子得知她怀孕的消息，我们就决定从此戒烟。一个朋友向我们推荐了一些她认为会有帮助的书。我一开始对书中的方法半信半疑。但我坚持了下来，将所有的时间都花在阅读上，看了一本又一本的书。结果，我真的成功戒烟了。现在，我很高兴能为我的儿子树立一个好的榜样。”



我们提供的帮助。

让我们在您戒烟的过程中与您同行，为您提供各种帮助。



我们通过主要保健机构、各类非政府组织和零售连锁药店为您提供支持。



此外，保健促进局还开设了戒烟热线 (**1800 438 2000***)，为您安排了训练有素的戒烟顾问接听电话。他们能针对您的具体情况提供适合您本人的戒烟协助与建议。如需进一步的协助，请登录 IQUITSMOKING.GOV.SG



您也可以关注“**I QUIT (戒烟俱乐部)**”的 Facebook 页面，获得来自其他戒烟者的支持: facebook.com/IQUITClub

*通过手机拨打1800服务热线需缴付通话费。



IQUITSMOKING.GOV.SG

HPB B 869-24 2



*通过手机拨打1800服务热线
需缴付通话费。