淡江時報 第 423 期

**禁 菸 ■ 軍 訓 室**

**專題報導**

一 百 五 十 多 年 前 ， 中 國 有 位 林 則 徐 ， 因 鑑 於 鴉 片 煙 毒 誤 國 而 全 力 禁 菸 ， 他 說 ： 「 鴉 片 若 不 禁 止 ， 數 十 年 後 中 原 幾 無 可 以 禦 敵 之 兵 ， 且 無 可 充 餉 之 銀 。 」

藥 理 學 家 說 ， 菸 草 中 的 尼 古 丁 會 刺 激 中 樞 神 經 ， 兼 具 多 重 藥 理 作 用 ， 有 成 癮 性 。 心 理 學 家 則 認 為 ， 吸 菸 是 一 種 習 慣 ， 不 斷 練 習 而 累 積 的 行 為 。

其 實 不 管 是 「 成 癮 」 還 是 「 習 慣 」 ， 菸 在 不 知 不 覺 中 都 會 影 響 吸 菸 者 的 情 緒 、 吸 菸 者 的 思 考 ， 進 而 「 控 制 」 了 吸 菸 者 的 生 活 。

吸 菸 藉 口 何 其 多 ！

1. 要 吸 二 手 菸 不 如 吸 一 手 菸 。

2. 菸 癮 來 了 受 不 了 ， 戒 菸 ， 屢 戒 屢 敗 ， 還 是 算 了 。

3. 菸 伴 我 多 年 ， 若 說 戒 就 戒 ， 豈 不 是 無 情 無 義 。

4. 想 吸 就 吸 、 想 戒 就 戒 ， 不 算 上 癮 不 用 戒 。

5. 巳 經 改 吸 淡 菸 ， 勉 強 可 以 了 。

6. 戒 菸 害 我 反 應 遲 鈍 、 無 法 思 考 、 脾 氣 暴 躁 。

7. 戒 菸 會 發 胖 ， 而 且 害 我 無 法 嗯 嗯 。

8.有 人 吸 菸 、 喝 酒 、 嚼 檳 榔 還 不 是 活 到 八 十 歲 ， 免 驚 啦 ！

為 何 要 戒 菸 ？

1. 為 了 自 己 的 健 康 及 不 讓 家 人 擔 心 。

2. 遵 守 法 律 並 為 環 保 盡 一 份 心 力 。

3. 檢 驗 自 己 的 決 心 與 毅 力 ， 不 讓 自 己 成 為 菸 的 奴 隸 。

4.戒 菸 是 世 界 趨 勢 ， 勢 在 必 行 。

戒 菸 前 的 準 備

1. 把 吸 菸 的 壞 處 一 一 列 出 ， 隨 身 攜 帶 ， 不 斷 提 醒 自 己 。

2. 飲 食 清 淡 、 細 嚼 慢 嚥 、 少 量 多 餐 ， 飯 後 記 得 刷 牙 或 漱 口 。

3. 充 足 的 睡 眠 、 保 持 適 度 的 運 動 ， 暫 時 避 開 吸 菸 的 環 境 ， 多 和 支 持 自 己 戒 菸 的 家 人 或 朋 友 在 一 起 。

4. 平 日 可 以 手 持 筆 取 代 持 菸 的 習 慣 ， 保 持 高 度 的 信 心 ， 用 輕 鬆 愉 快 的 心 情 不 斷 地 鼓 勵 自 己 ： 我 一 定 會 成 功 。

戒 菸 的 理 由 ：

1. 吸 菸 會 導 致 癌 症 。 世 界 衛 生 組 織 證 實 30％ 的 癌 症 和 吸 菸 有 關 。

2. 吸 菸 引 起 心 臟 血 管 疾 病 、 易 導 致 中 風 。

3. 吸 菸 導 致 肺 癌 、 慢 性 肺 氣 腫 、 慢 性 支 氣 管 炎 。

4. 吸 菸 導 致 男 性 失 去 性 機 能 及 生 育 能 力 的 機 會 大 增 。

5. 吸 菸 者 易 罹 患 骨 骼 疏 鬆 症 及 更 年 期 提 早 來 臨 。

6. 孕 婦 吸 菸 易 導 致 胎 兒 早 產 及 體 重 不 足 ， 甚 至 導 致 流 產 機 率 增 高 。

7. 吸 菸 使 牙 齒 及 手 指 變 黃 、 容 易 口 臭 ， 並 會 導 致 「 香 菸 臉 」 。

8.吸 菸 害 人 害 己 ， 戒 菸 才 是 長 壽 、 健 康 最 佳 的 方 法 。

戒 菸 的 招 式

放 鬆 深 呼 吸 ； 想 吸 菸 時 ， 立 即 將 氣 深 深 吸 入 再 慢 慢 吐 出 。 戒 菸 時 ， 只 靠 意 志 力 、 一 昧 壓 抑 吸 菸 慾 望 是 必 要 卻 相 當 辛 苦 的 ； 事 實 上 對 抗 吸 菸 慾 望 最 有 效 的 方 法 ， 除 靠 意 志 力 外 ， 建 議 用 行 為 轉 移 、 情 緒 紓 解 的 方 式 ， 讓 想 吸 菸 時 做 深 呼 吸 10至 14次 ， 配 合 咀 嚼 紅 蘿 蔔 或 小 黃 瓜 細 條 ， 可 滿 足 長 期 吸 菸 行 為 養 成 的 口 慾 及 手 慾 。

喝 杯 冷 水 ； 可 滋 潤 喉 嚨 ， 又 可 有 效 抑 制 吸 菸 之 慾 望 。 戒 菸 時 ， 避 免 喝 酒 、 咖 啡 、 濃 茶 ， 多 喝 白 開 水 、 新 鮮 蔬 果 汁 、 牛 奶 ， 別 忘 了 多 喝 水 、 多 排 尿 ， 多 運 動 、 多 流 汗 ， 加 速 排 除 體 內 的 尼 古 丁 等 有 害 物 質 。

活 動 一 下 ； 用 力 伸 展 四 肢 ， 做 擴 胸 運 動 ， 原 地 跳 躍 。 戒 菸 初 期 除 會 極 度 渴 望 吸 菸 外 ， 容 易 情 緒 不 穩 、 注 意 力 不 集 中 ， 記 得 隨 時 隨 地 用 力 伸 懶 腰 、 活 動 筋 骨 ， 才 是 立 即 、 有 效 的 提 神 方 法 。

清 水 沖 臉 ； 立 刻 感 覺 神 清 氣 爽 ， 精 神 馬 上 來 。