

士商春暉

校長：黃贊瑾
指導老師：廖貞惠教官
編輯：士商春暉社
出刊月份：100年11月

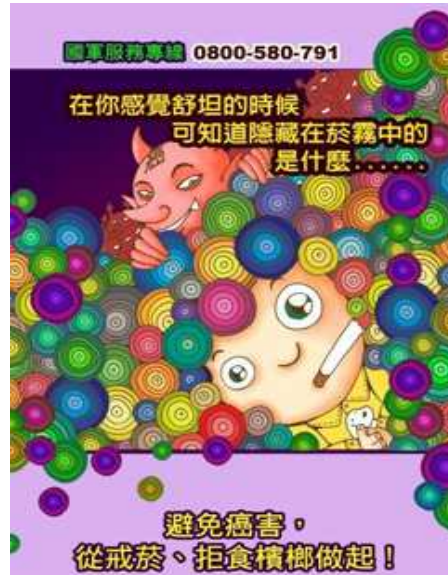


為何要戒菸

- 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。

二手菸的危害

香菸燃燒過程可產二類煙流 主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950°C。側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350°C。由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組成



戒菸四招

招式一：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、一味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、情緒舒解的方式，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。

招式二：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。

招式三：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。

招式四：清水沖臉

立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

