

「戒.菸.四.招.」 ~招招見效！



第一招 深呼吸15次

- 想吸菸時，慢慢深呼吸15次
搭配咀嚼紅蘿蔔、黃瓜條或
芹菜條，可滿足長期吸菸行
為養成的手欲及口欲、渡過
菸癮難耐！



第二招 喝一杯冷水

- 可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之欲望
- 在戒菸的過程中，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



第三招 擴胸伸展操

- 用力伸展四肢，做擴胸運動，或原地跳躍
- 戒菸初期除極度渴望吸菸外，容易精神不濟或注意力不易集中...
- 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



第四招 刷牙或洗臉

- 以清水洗臉或刷牙
可立刻感覺神清氣爽
精神馬上來！

