

# 戒菸替代品



## 戒菸妙方

1. 公開宣稱戒菸決定，並徵募親友的支持。
2. 除去會引起吸菸慾望的物品。
3. 打破固定吸菸的習慣。
4. 多喝水、多洗澡、飯後刷牙漱口。
5. 飯後不要閒坐，可到戶外散步。
6. 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條，取代嘴中含菸的習慣。
7. 生活力求規律，減少緊張。
8. 避開會吸菸之場所。
9. 參加戒菸班或戒菸門診。
10. 戒菸後會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽產生之不安，注意力不集中等種種不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由於害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。戒菸的朋友，不要氣餒，繼續加油！



小黃瓜條



胡蘿蔔條



芹菜條



小番茄



戒菸輔助品  
-戒菸貼片

★可至開辦門診戒菸醫療院所看診，請醫師開立戒菸貼片，輔助戒菸。



堅果類食品



芭樂切條



白開水



全麥吐司



蘇打餅乾



無糖口香糖