

## 踢掉煙屁股！

### 03-24

你曾經做過最困難的事情是什麼？對許多人而言就是再也不點根煙來抽。雖然很困難，不過並非不可能。目前在加拿大，戒煙者的人數多於吸煙者。他們究竟是為什麼、又怎麼做到的呢？

戒煙對健康的益處是眾所皆知。非吸煙者的心臟和肺臟比較健康，而且其他的疾病譬如流行性感  
冒和口腔疾病也比較少，即使有也比較輕微。然而，較不為人所知的是，戒煙的獲益幾乎是即刻見效。  
兩天內心臟病發作的機率就減少，三天內肺臟功能就開始提升。

所以說有那麼多人究竟是如何戒掉抽煙習慣的？每個人故事都不同，所以有許許多多的成功方式。  
有些人說戒就戒，有些人必須借助於藥物，像是尼古丁貼片或抗憂鬱藥物，有些人把香煙逐漸減量，  
直到完全戒除為止。

最重要的是願意去試，直到成功為止。每試一回，就愈挫愈勇。所以即使開始不成功，也不要灰  
心。到頭來，你的心臟肺臟會感謝你的。

### 03-25

藍道和潔西卡在一家餐廳裡，藍道拿出香煙正想把它點著：

潔西卡：嘿！你在做什麼？這裡是非吸煙區！

藍道：噢，抱歉。我想我是習慣性地想點火抽煙。

潔西卡：嘿，我曉得你有煙癮，離不開尼古丁這些的。不過即使如此，當別人會吸到你的二手煙時，  
你也得考慮考慮了。

藍道：妳擔心得到癌症嗎？妳曉得世界衛生組織【註】曾做過有始以來最大的一次二手煙調查，結  
論是不抽煙的人停留在二手煙的環境裡，導致生成肺癌的增加比率在統計上完全微不足道。

潔西卡：我看過那項報導，而且世界衛生組織對於那項統計分析還特別加以補充。那就是：別讓數字  
騙倒你。除了癌症外，煙會刺激我的眼睛，使我的衣服有煙臭味，而且讓我覺得不舒服。所  
以我就是不想要在別人哈草的煙霧中！

藍道：當然，我能諒解。反正我確實該戒煙了。

潔西卡：你為什麼不和你的醫生討論一下？現在有很多方法能幫吸煙者戒煙而無須忍受犯煙癮的痛  
苦。

藍道：好主意。我是很想改變這個習慣。

【註】：WHO 是世界衛生組織的縮寫。