

戒煙熱線 Quitline  
1833183



地址：香港灣仔皇后大道東183號  
合和中心44樓4402-03室  
電話：2185 6399 傳真：2575 3966  
電郵：project@cosh.org.hk  
網址：www.smokefree.hk

 無煙大家庭 (@smokefreefamily)

 Wisemike\_hk

© 2021年香港吸煙與健康委員會版權所有



世界無煙日網站



# 健康起步日記



## 第一天 01 做運動

運動不但可以減壓和控制體重，亦可以幫助吸煙人士減輕煙癮，並令腦部釋放多巴胺、安多酚等，從而改善情緒及戒煙期間的不適。



## 第二天 02 多喝水

水份有助身體排清毒素，更可提高飽腹感。戒煙人士不妨加兩片檸檬，可幫助排走體內的尼古丁。



## 第三天 03 保持樂觀

時常保持樂觀積極的態度，有助身心健康。吸煙人士須保持堅定戒煙意志，亦可告訴家人朋友，以取得支持及鼓勵。



深呼吸有助減壓，用上適當的呼吸方法，能為人提供動力及放鬆心情。對吸煙人士來說，深呼吸可分散注意力，降低對煙草產品的依賴。

## 第四天 04 深呼吸



## 第五天 05 聽音樂

音樂能滿足人們對快樂及積極感的追求，同時可以減輕負面情緒，有助紓壓。聽音樂可替代尼古丁刺激產生的愉悅感。



可隨身攜帶減壓球或原子筆，把玩時能轉移注意力，有釋放壓力和紓緩緊張情緒的功效，亦可解決戒煙時的手癮問題。

## 第六天 06 解手癮



## 第七天 07 煮美食

檸檬具有豐富的維他命C，可增強免疫力及美白護膚。煮美味的食物，如以檸檬入饌，亦讓吸煙人士忘掉煙癮。

