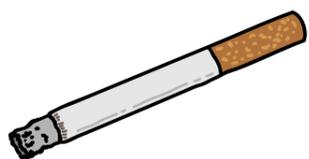


# 让您活得更加健康的小贴士

## 吸烟

### 吸烟的定义：



- 吸香烟



- 自己卷烟



### 为什么吸烟有害？

吸烟会增加以下风险：

- 癌症
- 心脏病
- 中风
- 糖尿病
- 肾功能衰竭

### 戒烟的好处：

戒烟72小时后：您的呼吸会变得更轻松顺畅，您也会感觉到精力与活力更加充沛了。

戒烟3个月后：血液循环得到改善，肺功能也更佳了。

戒烟9个月后：咳嗽减少了，呼吸困难的情况也减少了。

戒烟1年后：心脏病和中风的风险，降低了50%。



## 如何戒烟：



- 亲手写下必须戒烟的理由，用以激励自己。
- 选好想戒烟的方法，例如：随着时间的推移，所吸食香烟的数量越来越少；恳请朋友在您点香烟时，出言阻止您点烟。
- 设定某日开始戒烟，而且从此以后不再抽烟。
- 先设定小目标，并在实现不抽烟的目标时奖励自己（例如：坚持不抽烟1个星期、1个月、3个月和6个月等）。
- 把戒烟意愿告诉您心爱的亲人，好让他们也可以在您戒烟的道路上给您鼓励。

## 如何克服烟瘾？

### 有4个妙招：

拖延一下，迟一点才点烟。

分散注意力，不专注抽烟的事。

练习深呼吸。

喝水。



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

资料来源：

1. 《吸烟的坏处与戒烟的益处》。保健中心。2021年12月。
2. 《哈喽，四大妙招，拜拜，尼古丁戒断症状》。保健中心。2022年3月。