

是时候戒烟了。
我们来帮助您。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



无论您烟龄有多长或每天吸多少烟，戒烟从来不会太晚。吸烟会导致严重的健康问题，并且会对您的生命造成伤害。戒烟可使您更长寿、使您的感觉和气色变得更好，并且省钱。但戒烟很困难，大多数吸烟者需要帮助。

以下是戒掉这个习惯的一些充分理由：

- + 活得更健康、更长寿：吸烟可导致癌症、心脏病、中风和其他许多疾病。不吸烟者的寿命比吸烟者长约 10 年。
- + 感觉更好：摆脱咳嗽，呼吸更轻松，精力更充沛，并且不再总是感到恶心。
- + 气色更好，体味更清新：吸烟会导致牙齿变黄或变黑、牙齿脱落、牙龈灼伤、肤色变化和脱发。
- + 省钱：在纽约市，每天吸一包烟的成本很高。戒烟后每个月可节省 300 多美元，每年可节省 4000 多美元。用省下的钱好好犒劳自己。
- + 改善您周围的人的健康：如果您在家人、朋友和宠物周围吸烟，他们可能会因吸入您呼出的烟雾而生病。这还可能导致他们出现健康问题，例如严重的哮喘发作、心脏病、肺癌和中风。



以下是帮助您戒烟的一些提示：



获得帮助

向医生、护士或顾问等护理人员寻求帮助。有些药物可让戒烟变得更轻松并使您远离吸烟。告诉您的家人、朋友和老师，您正在戒烟。寻求他们的支持。

戒烟准备

设定一个戒烟日期，并请您的护理人员、家人、老师和朋友都标记这个日期。在戒烟日期之前扔掉所有香烟、烟灰缸和打火机。



分散自己的注意力

保持忙碌将有助于不去想吸烟。

学会克制冲动

改变您的日常生活习惯。如果您想念有烟在手的感觉，则尝试用铅笔、回形针或压力球来替代香烟。选择一些活动，例如和朋友出去散步。手头准备好有克制冲动的计划。



不要放弃。

说到戒烟，大多数人做不到说戒就戒。有些人戒了一段时间后又重新吸烟。这没关系。最重要的是不断尝试。要对自己有耐心，想想离成功还有多远，然后再次尝试。

学会如何应对压力

许多人在感到焦虑或紧张时会吸烟。尝试通过其他方式来缓解压力。有些方法可包括出去散步、锻炼或与朋友聊天。寻找最适合您的方式。



有关如何戒烟的更多信息，请咨询 NYC Health + Hospitals 的医生或其他护理人员。您还可以致电 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487)，或者访问 nysmokefree.com。

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

请打电话预约
1-844-NYC-4NYC



保持联系。跟随我们。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Simplified)