



和酒、咖啡、浓茶等易引起烟瘾的饮食。进行散步、洗浴，促进体内残存的尼古丁排除。

第二天，可正常饮食，躲避吸烟环境，并劝阻别人吸烟。

第三天，这往往是戒烟能否成功的关键一天，要想尽一切办法克制吸烟的欲望。例如用体育锻炼、结伴旅游、集体游戏、深呼吸、多饮水、嚼口香糖等来分散、意控、压制烟瘾。

第四天，通常烟瘾开始减弱，常伴食欲增加，尽可能控制饮食以免体重过度增加，宜注意补充 B 族维生素。

第五天，常可初步摆脱烟瘾，逐渐恢复健康生活方式。

大多数戒烟者的戒断症状在 1~2 星期内最明显、最强烈，2~3 星期后逐渐减弱消失。坚持 6 个月不吸烟方可认为真正戒烟成功。但当喜怒哀乐情绪大幅度波动、面对挡不住的诱惑时，仍应警惕有复吸的可能，复吸的根本原因是“心瘾未除”。有些烟瘾较大者在消除躯体依赖后，心理依赖在几年内可能难以完全去除，同时戒断症状也可能反复出现。在遇到社会、工作、家庭、情感等诸多矛盾冲突时，为了逃避现实，特别是在烟友的诱惑下再次拿起烟来，就在所难免了。偶尔吸一支烟不算复吸，即使复吸了也不必气馁，多数最终摆脱烟瘾者都经历过复吸，完全可以从头再来。

103 长期过量饮酒会导致哪些疾病？

长期过量饮酒者五脏六腑都可中毒受损。据统计，酗酒者平均寿命减少 20 年。法国人普遍喜饮红酒，虽然冠心病的患病率和死亡率较美