



样（不包括身体的先天因素）；一旦停止吸烟，人立刻就有饥饿感，而且吃啥都香，食欲大开，人必然会发胖。戒烟后，人有一种失落感，仿佛丢失了东西，原来亲密接触烟的嘴，更是闲不住，需要大量的零食来填补，食用的零食越多，摄入的热量就越高，身体就越发胖。

防止戒烟后身体发胖的办法是节食，在戒断烟瘾后少食高热量食物，控制吃零食。多锻炼、多运动，早睡早起。因为彻夜熬夜易造成心神疲乏，而引起对烟草的眷恋，容易造成复吸。体育锻炼可以增强肺活量，吸收新鲜空气，排除积留在肺部的烟垢物，恢复心肺健康；体育锻炼还会在增强心肺功能的同时增强大脑供氧量，有助于人体免疫系统活跃，分离残留在大脑海啡肽中的外源性致瘾物；体育锻炼还可以消耗体内多余的热量，使机体富有弹性，使戒烟者不但不胖，反而更健美。所以，锻炼对戒烟者来讲是戒后防止发胖、恢复脏腑功能的最佳方法。

102

什么是“五日戒烟法”？

要求烟瘾大的人一下子把烟完全戒掉常常非常困难，退而求其次的是采取系统戒烟法。烟瘾大的人常在无意识状态下不由自主地吸起烟来，戒烟首先应将无意识吸转成有意识少吸，订出计划逐渐减少烟量，例如清晨想尽一切办法尽量拖延吸第一支烟的时间，每天减少一支、二支……最后到停吸。

此外，可以采取很多人推荐的“五日戒烟法”。

第一天，早睡早起精神放松，饮食要清淡，忌高糖、高脂、高蛋白