

# 仍在 吸烟？

制定计划，实现您的目标。





# 6 大戒烟原因

1

## 生活更健康。

吸烟会导致癌症、心脏病、中风、2 型糖尿病和其他疾病。无论您吸烟多久，戒烟都可以延长您的寿命，改善您的健康。

---

2

## 呼吸更轻松。

摆脱咳嗽。戒烟还可以降低肺炎等呼吸道感染的风险。

---

3

### 改善您身边人的健康。

二手烟会导致癌症、心脏病及其他疾病。暴露于二手烟下的儿童更容易患上支气管炎、哮喘、耳部感染、肺炎与婴儿猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。

---

4

### 省钱。

每天抽一包烟，一年的花费就将近 5,000 美元。您可以将省出来的钱花在什么地方？

---

---

5

### 提升生活质量。

您的衣服、汽车和居所将不再充满烟味。食物的味道尝起来也会更好。您的气色也会有所改善——戒了烟的人皮肤和牙齿看起来会更健康。

---

# 6

## 享受更好的性生活与生殖健康。

抽烟的男性难以勃起，或勃起难以持续。抽烟也会降低想要怀孕者的生育能力，而在妊娠期内抽烟，还可能导致婴儿过小或早产。

---



# 9 个让戒烟更容易的诀窍

1

## 做准备。

列出您戒烟的理由，并时常阅读。在此列个清单：

---

---

---

---

2

## 规划方法。

如果一次性完全戒烟显得难以实现，就设定循序渐进减少吸烟的目标。如果您现已下决心戒烟，就选一个适合自己、又能给自己时间准备的开始戒烟日期。

事先扔掉您的烟灰缸、打火机和香烟。您认为哪种方法最适合自己？

---

---

### **3 保持不在家里与车内吸烟。**

这会让他人为健康，也将帮您抵御烟瘾。

### **4 获得支持和鼓励。**

告诉自己的家人、朋友与同事您正在戒烟，并寻求他们的支持。您可以向谁寻求支持？

---

---

您也可以致电纽约州吸烟者戒烟热线  
866-697-8487，与戒烟教练交谈。

5

## 考虑使用药物。

尼古丁贴片、口香糖、含片、鼻腔喷雾或吸入剂，以及 Zyban（安非他酮）与 Chantix（伐尼克兰）等药物可以显著地抑制您的烟瘾，**并使您成功的机会加倍**。您有兴趣尝试哪些烟瘾治疗药物？

---

---

6

## 搞清楚触发您烟瘾的诱因是什么。

酒精、咖啡、压力以及与吸烟者待在一起等，都可能是触发烟瘾的诱因。留意哪些因素会让您忍不住想吸烟。在此写下一个主要诱因：

---

您可以在日常生活中做出哪些改变，帮助抑制或规避这一诱因？在此处写下您的计划：

---

---

---

## 7 找个戒烟伙伴。

邀一位朋友或其他人与您一起戒烟，或找个已经戒烟的人与您交谈，从中获得支持。谁可以成为您的戒烟伙伴？

---

---

## 8 帮助自己适应。

试着做些体育活动，来缓解压力，并改善心情和健康。快走通常效果不错，还可以试着深呼吸



吸或冥想。还有哪些其他活动您可以试试？

---

---

---

---

---

---

9

## 让自己不去想抽烟。

用个简单的事情分散自己的注意力。吃些健康的零食、嚼个口香糖或喝点水。到周围的街上去走走，打个电话给朋友。当您忍不住想吸烟时，可以做些什么，来分散自己的注意力？

---

---

# 坚持不懈，实现您的目标

大多数人都要经过多次努力，才能戒烟成功。如果您再次开始抽烟，也不代表您已失败。您已了解了会促使您吸烟的诱因以及如何应对，下次戒烟便会更轻松有效。

**即使您目前还没准备好戒烟**，药物也可以帮您预防尼古丁戒断症状，并在不允许抽烟的场合，或是在您减少吸烟的努力中，帮助您抑制烟瘾。请向您的医疗保健提供者咨询。



**电子烟如何？** 美国食品药品监督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 并未批准用电子烟协助大众戒烟。如果您使用电子烟并想要戒烟，请咨询您的医疗保健提供者，或使用此处的资源。如需了解关于电子烟的详细信息，请浏览 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 **e-cigarettes** (电子烟)。

# 资源

- 详细了解可协助您应对尼古丁戒断反应的药物及策略相关信息，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 **nicotine withdrawal (尼古丁戒断)**，或者咨询您的医疗保健提供者。大部分医疗保险计划（包括 Medicaid）都承保协助您戒烟的服务。
- 如需与戒烟教练交谈，请访问纽约州吸烟者戒烟热线网站 [nysmokefree.com](https://nysmokefree.com) 或拨打 866-697-8487。多数成年人将有资格获得免费的尼古丁戒除药物入门套件，例如贴片和含片。
  - 如果您的首选语言为中文 (800-838-8917)、韩语 (800-556-5564) 或越南语 (800-778-8440)，请于星期一至星期五上午 10:00 至午夜间，致电相应的亚裔吸烟者戒烟专线 (Asian Smokers' Quitline)，或访问 [asiansmokersquitline.org](https://asiansmokersquitline.org)。
- 查询您附近的免费或低收费戒烟及戒除电子烟计划。访问 [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)。

开始戒烟，永不嫌晚！

如需在可帮您戒烟的资源方面，  
了解更多信息，  
请访问 [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits)、  
扫描下方二维码，  
或致电 **311**。

