

## 算算戒烟的价值

您的储蓄会积少成多。

设个存钱罐，然后每戒烟一天，就把当天原本买香烟的钱放入钱罐。有了存下来的钱，可以在戒烟满一周、一个月或一年时，给自己一点奖励！

克服烟瘾的秘诀：

- 觉得无聊了？培养个新爱好或尝试一种新运动。踊跃的肢体活动对您的健康大有益处，且有助于您抑制烟瘾。
- 饿了？吃点健康零食，或者喝点水。
- 刚吃完饭？饭后立即刷牙。去散散步。
- 工作中需要休息一下？伸展一下身体。出去快走一圈。和同事聊聊天。
- 感到紧张、有压力或焦虑了？尝试用点放松技巧，比如深呼吸。给朋友打个电话。
- 仍然克服不了烟瘾？不要孤军奋战。发送短信“WELL”至 65173，或致电 888-692-9355，免费与心理健康辅导员进行保密交谈。
- 周围有人吸烟？去禁止吸烟的地方。告诉朋友您正在努力戒烟。

## 资源

向医疗保健提供者咨询戒烟药物及戒烟辅导选项。

包括 Medicaid 在内的绝大多数医疗保险均承保协助您戒烟的服务。

领取免费的戒烟药物入门套件，或与戒烟教练交谈。

可访问 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)，或致电 866-697-8487。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)，请致电各专属号码，或访问 [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org)。

联系其他资源。

请访问 [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits)，或扫描此二维码。



还没准备好戒烟吗？

无论您目标是什么，我们都有治疗方案，帮您在想戒烟时减少或避免吸烟。请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索“coping with nicotine withdrawal”（应对尼古丁戒断反应），了解更多信息。

担心费用问题？

NYC Financial Empowerment Centers（纽约市财务赋能中心）可当面或通过电话提供免费的一对一专业财务咨询。请立即访问 [nyc.gov/talkmoney](http://nyc.gov/talkmoney) 或致电 311 预约。

# 戒烟就是存钱 (Quit to Save)

## 烟灰缸里是什么？



# 吸烟的成本

在纽约市，买一包香烟的费用已超过 13 美元。即使您并非每天吸烟，或是每天只吸几支烟，积累起来依然是不小的开支。

与其看着自己的钱随着香烟烧成了灰，还不如把它花在您需要和想要的事物上。

## 您可以把买烟的钱花在何处？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



	节省的金额		
	一周	一个月	一年
一周一包	<b>13 美元</b> 一本新书 	<b>52 美元</b> 每周三天外出午餐 	<b>676 美元</b> 两个人一个月的食品杂货 
每天半包	<b>46 美元</b> 两个人一起出去看一晚电影 	<b>195 美元</b> 一年的共享单车会员费，外加一顶新的安全帽 	<b>2,373 美元</b> 一家人一年的手机费 
一天一包	<b>91 美元</b> 全家去动物园玩一趟 	<b>390 美元</b> 70 次往返地铁费 	<b>4,745 美元</b> 一年内每周一次的保姆费 
一天两包	<b>182 美元</b> 两张百老汇 (Broadway) 演出的门票 	<b>780 美元</b> 一次长周末旅行的机票和酒店开支 	<b>9,490 美元</b> 纽约市立大学 (CUNY) 一年的学费、书本费，外加一台笔记本电脑费 

如果您吸这么多烟