

您戒烟的原因是什么？

您已决定戒烟。您做出了一个明智的决定！您希望戒烟的原因是什么？您希望保持健康吗？省钱？保证家人健康？如果您不确定自己为何戒烟，请问自己如下问题：

- 吸烟如何影响我的健康？
- 如果我继续抽烟，我和我的家人将会出现什么状况？
- 我对于吸烟有哪些不满的地方？
- 因为吸烟，我错过了什么活动？
- 当我戒烟后，我的生活会变得更好吗？

一旦您知道了自己戒烟的原因后，请每天提醒自己。这样可以激励您永久地戒烟。

改善健康

以下有更多原因供您考虑：

- 罹患癌症、心脏病发作、心脏病、中风、白内障和其他疾病的几率将会降低。
- 感冒或得流感的可能性变小，并且生病也会更快恢复。
- 呼吸更顺畅，咳嗽更少。
- 血压也将会改善。
- 皮肤将看起来更健康。
- 牙齿和指甲将没有烟渍。

戒烟会让您感觉更好并且改善您的健康。但也有其他一些您未曾想到的戒烟原因。

- 感觉食物变得更加美味。
- 我的衣服和口气闻起来将会更好。
- 车内、房屋内，以及孩子身上将闻不到烟味。
- 我可以更好地闻到食物、鲜花和其他的东西的气味。

更健康的家庭

- 我将为孩子树立一个很好的榜样。戒烟需要动力，并且需要恪守承诺。
- 我的朋友、家人、同事、所爱之人都将为我感到骄傲。
- 我将保护朋友和家人免受二手烟的危害。
- 我的孩子将会更健康。
- 我将有更多精力同朋友和家人一起做我喜欢的事情。
- 我将恢复健康，并确保在家人的特殊时刻都可以陪伴左右一起分享。

把您希望成为不吸烟者的原因列一个清单。将清单放在您经常可以看到的地方，例如车内或您放香烟的地方。当您想抽烟的时候，读一遍清单，提醒自己为何要戒烟。

華語戒煙專線 (ASQ) 可提供以下语种的免费服务。

- 普通话和粤语：1-800-838-8917
- 韩语：1-800-556-5564
- 越南语：1-800-778-8440

健康的生活方式

- 有更多钱可供支配。
- 可以花更多时间与家人在一起、专注工作或享受自己最喜欢的爱好。
- 不必担忧下次何时可以抽烟，或者担忧可抽烟或禁烟的场所。

如需了解更多有关如何戒烟的信息 (英文版)，请浏览 www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html 查看戒烟指南；了解来自戒烟成功者的小建议，网址：www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/。来源：Smokefree.gov。



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion