

<<5天戒烟>>

图书基本信息

书名：<<5天戒烟>>

13位ISBN编号：9787534138485

10位ISBN编号：7534138485

出版时间：2010-8

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：佐佐木温子

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<5天戒烟>>

### 内容概要

戒烟难！

但本书却让戒烟变得简单、易行、无痛苦。

只要5天，你就能轻松戒除烟瘾，成为真正的非烟民。

这不是一个或几个烟民的心得体会，而是全世界1400万人成功戒烟的共同心声。

本书作者佐佐木温子是日本著名戒烟专家，她指出，很多吸烟者其实非常清楚吸烟的危害，而之所以“不戒烟”或“无法戒烟”，主要是由于香烟这个“怪物”已经占据和支配了吸烟者的身体和意志的缘故。

有些人甚至甘愿冒着患上心肌梗死、癌症或者断手断脚的危险，也无法戒除烟瘾，这是个人意志受到香烟控制的表现，因为他们担心：不吸烟就会浑身乏力；如果不吸烟，就会变得无所事事、百无聊赖，心情也会变得孤独；不吸烟生活节奏就会发生混乱；但是，最让我们害怕的还是导致戒烟失败的脱瘾症状，由于很多人从心理上承受不了，甘愿一辈子做香烟的奴隶！

佐佐木温子的《5天戒烟》，充分把握了人们的戒烟心理，根据人们每天的生活规律实行5天戒烟，只要在5天里运用“5天戒烟妙招”、“击退烟瘾的14条法则”，就可克服心理的恐惧，轻轻松松戒除烟瘾。

## <<5天戒烟>>

### 作者简介

佐佐木温子，医学博士，日本著名戒烟专家，戒烟畅销书作家。

毕业于东京慈惠会医科大学。

而后进入东京慈惠会医科大学第三内科学研究室工作，在研究生院从事糖尿病的研究。

之后，赴美国哥伦比亚大学留学，专门研究脂类物质。

自2000年起，在东京卫生医院健康医学科任职

## &lt;&lt;5天戒烟&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 戒烟为什么这么难 谁是罪魁祸首 吸烟属于一种药物依赖 我们陷入了烟瘾陷阱 烟瘾是如何养成的 吸烟方式 已检测到尼古丁的依赖度 找各种理由吸烟 第2章 戒烟为什么这么难(2) “慢性自杀” 癌症 局部缺血性心脏病 脑中风 慢性阻塞性肺病 其他疾病 无辜者：深受牵连的“被动吸烟” 无辜者(2)：被动吸烟对孩子的危害 第3章 戒烟，今天你准备好了吗 吸烟的理由 写戒烟日记 我的戒烟很简单 远离香烟的感觉真好 寻找戒烟同伴 尼古丁脱瘾症状 戒烟从什么时候开始 戒烟倒计时 戒烟准备 第4章 5天戒烟 5日戒烟课程 第1天 戒烟宣誓书 戒烟当天的三大注意 5天戒烟守则 第1天的主题：我要戒烟 有效戒烟的14条法则 第2天 出现尼古丁的脱瘾症状了吗 第2天的主题：我能戒烟 第3天 我真的能够脱离香烟吗 第4天 压力越来越大，怎么办 第5天 要聪明地吃 像不吸烟者一样生活 第5章 戒烟：跨一步，就成功 忘记吸烟的日子越来越多 只吸一支没有关系 香烟是激发干劲的万能药 久违的第1支烟 第6章 下一步，你该怎么做 一不，二少，三多 如果不吃肉，究竟应该吃些什么 养成运动的习惯 如何与酒精打交道 你的压力在哪里 戒烟后会发胖吗 万一又吸烟了该怎么办 关于轻型香烟的真相 戒烟辅助药物的使用 戒烟经验谈 终于成功戒烟的我(年龄54岁 烟龄30年) 跌倒了还可以站起来(年龄49岁 烟龄30年) 我也能够戒烟(年龄63岁 烟龄10年) 幸好戒了烟(年龄32岁 烟龄7年) 戒烟专栏 未成年人吸烟问题 吸烟会导致呼吸功能的提前衰退 吸烟与体检的结果 吸烟与疾病的时间性关系 什么是动脉硬化 吸烟与肺癌的研究 关于吸烟危害的研究报告 过去的吸烟大国英国，人们是如何摆脱吸烟的(1) 警惕脂肪的摄取过量 过去的吸烟大国英国，人们是如何摆脱吸烟的(2)

## &lt;&lt;5天戒烟&gt;&gt;

## 章节摘录

插图戒烟当天的三大注意戒烟之所以存在困难，主要是由于“身体性依赖”、“精神性依赖”和“习惯”循环作用的结果（恶性三角形）——关于这一点，我们已经在前面做了详细的说明。

由于戒烟之后，这三大要素无法得到满足，戒烟者会感觉难以忍受，无法控制烟瘾。

在这种状态下，如果看到香烟或烟灰缸，就会加剧这种痛苦，甚至会屈服在香烟的诱惑之下，重新开始吸烟。

因此，以下要说明的是开始戒烟当天需要注意的三大实施要点。

将与吸烟有关的装备统统丢掉从今天开始，请把香烟和打火机统统丢掉。

请对家里、工作单位、书桌、皮包、车子、衣服的口袋等处进行一次彻底的“大检查”，确定所有地方都没有留下香烟和打火机的踪迹。

丢掉吸烟装备的这些举动可以坚定你的戒烟决心，激发起新的戒烟勇气。

从今天开始不再碰1支烟一旦吸了第1支烟，就会想吸第2支——这正是香烟的可怕之处。

因此，就算是1支烟，也决不能掉以轻心。

一定要下定决心，告诉自己“从今天起，我绝不再吸1支烟”！

预先做好应对脱瘾症状的心理准备如果在戒烟之前了解将会发生哪些脱瘾症状，并考虑好出现症状时的应对方法，在出现脱瘾症状的时候就不会轻易地陷入危机了。

脱瘾症状的表现形式和生理感觉因人而异，既有几乎感觉不到脱瘾症状的老烟枪，也有吸烟数量不多、但感觉十分强烈的轻度烟民；而脱瘾症状的持续时间也同样因人而异。

第1天的主题：我要戒烟 愿望与意志要想成功戒烟，必须要有打从心底里希望戒烟的强烈愿望。

有了这种愿望，戒烟也就成功了一半，而剩下的一半所需要的就是你的意志了。

这里所说的意志，并不是对于脱瘾症状的忍耐力，而是在出现脱瘾症状的时候，在面对吸烟诱惑的时候，能够通过各种方法克服吸烟欲望的智慧。

人们常把意志比作船舵，让船舵时刻保持正确的方向前进非常重要。

有些人遇到挫折会说自己意志不够坚定，而那只是他们将愿望与意志混为一谈罢了。

光有想去巴黎的念头是去不了巴黎的，只有做好调查、选好旅游代理公司、买好飞机票，梦想才可能变为现实。

无论多想弹得一手好钢琴，倘若不勤加练习，也终将难以实现。

相反地，即便刚开始弹琴兴致不高，但当经过练习弹琴技术突飞猛进的时候，练习时的痛苦也会渐渐消失。

那是因为在“反复练习”的意志作用下，意志力变得越来越强的缘故。

那么，怎么做才能增强戒烟的意志力呢？

其实答案非常简单，只要用心倾听“我要戒烟”的理性声音，让这种意志反复发挥作用即可。

简单来说，戒烟者要做的就是按照本书的指导，避免不该做的事情，积极地听从建议，努力地主动配合。

人的潜在能力其实非常惊人，只要凭着微不足道的意志多想办法，就有可能挖掘出内在的潜力，让愿望变成现实。

不发表“一辈子不吸烟”的誓言，不持有“不准吸烟”的想法不仅是戒烟，无论下决心做什么事情，最大的禁忌都是使用“绝对”、“一辈子”、“一定”之类的词语以及发誓。

通常，愿望越是强烈，人们越喜欢发表“绝对不……”的誓言，但就算断言绝对不会引起天灾，这种话也根本没有说服力，更何况是本就很难自我控制的人了。

“今后我这一辈子绝对不做……”这样的话最好还是不说为妙，因为一旦誓言被打破，人们往往会责备自己的意志力不够坚定，甚至自暴自弃，产生“破罐子破摔”的念头。

“不准吸烟”的想法也会造成失败。

因为光是想想，就会感到一种沉重的精神压力；在这种情况下，当脱瘾症状出现时，人们就会给自己找出“何苦难为自己”、“为什么要做这种蠢事”、“现在暂且先吸着，到时候再戒”等种种借口再次开始吸烟。

## &lt;&lt;5天戒烟&gt;&gt;

人通常有一种劣根性，就是别人越禁止的事情，自己就越想对着干。

如果有人对你说，“接下来的10年不准吃鳗鱼”，那么，即便是将近5年都没吃过鳗鱼的人，只要不是对鳗鱼极其反感，一般都会生出明天想再尝一下的念头，这正是所谓的人之常情。

而这个道理换作自己也是一样。

如果发誓和强制禁止都行不通，究竟应当怎样做才好呢？

第一，要怀有积极乐观的挑战精神。

“先来做做看”，“不可能吗”，如果做任何事情都积极乐观，勇于挑战自我，就会意外地发现隐藏在自己体内的勇气，从而迈出成功戒烟的第一步。

然而，有些人正是因为过于执著于戒烟才丧失了斗志。

也有些人起初越是执著于戒烟，越难从脑海中甩掉吸烟的印象，当开始想要放弃戒烟的时候，一想到恢复了可以吸烟的自由，心情一下子变得释然，强烈的吸烟欲望反而退了下去。

如果是这种类型的戒烟者，意志不够坚定似乎更容易戒烟。

由于人的思想复杂多变，因此，要想找到一个万试万灵的方法非常困难。

我们在戒烟讲座上使用的关键句是“我决心努力做到不吸烟”，这句话是“基于自己的强烈愿望、按照自己的个人意志做出的决定”，其特征就是避免了“必须要……”、“应当……”等义务型或禁止型的表现形式。

每当讲座结束时，我们都要求戒烟者将这句话大声地重复3遍，在我们询问那些成功戒烟者的心得感想时，很多人都表示朗读这句话是最有效的戒烟方法：“要发誓一辈子不吸烟，我可没有那种自信。不过，如果是暂时的话，我应该可以设法做到，因为并没有人强制你戒烟，这是你自己做出的选择。”

当想要吸烟的时候，一边念着这句话一边打发时间，就能够渐渐地远离香烟。

有效戒烟的14条法则这些法则是成功戒烟的朋友的经验总结。

当出现想吸烟的冲动时，不妨借鉴其中的做法，化为己用。

如果忍耐到了极限，可以先从14条法则中选取2条实行；如果依然无效，则可以逐条照做，直到烟瘾消失为止。

相信在这一过程中，必定可以帮助戒烟者成功地战胜烟瘾的诱惑。

第1条反复重复一句话：“我决心努力做到不吸烟。”

第2条喝白开水或冰水。

慢慢地、小口小口地喝白开水或冰水。

或者，将水含在嘴里停留片刻。

第3条喝热茶。

第4条做2~3次深呼吸，让身体放松。

先用鼻子吸气数到5，然后一边数到7，一边慢慢地从嘴里吐气。

第5条不要去容易引发烟瘾的场所（麻将屋、游戏房、咖啡馆等），不给吸烟制造机会。

第6条利用曲别针、牙签、橡皮等小道具活动手，尽量不要让手闲下来。

第7条将冰块贴在面颊上，或者嚼无糖口香糖和低卡路里口香糖，咬吸管。

第8条感到肚子饿或者口里闲下来的时候，吃一些需要咀嚼的低卡路里食物（芹菜、胡萝卜等新鲜蔬菜或者海带产品）。

第9条吃完饭后马上离开饭桌，刷牙。

第10条频繁地刷牙（不需要牙膏），用薄荷水或漱口水漱口。

第11条运动（散步、俯卧撑、腹肌运动、哑铃操、伸展运动、骑自行车等）。

第12条以装满烟头的水杯代替烟灰缸，看着水杯闻味儿。

第13条10分钟法则。

一般烟瘾持续的时间是2~5分钟，大部分情况下，1分钟左右即可平息，最长也不会超过10分钟。

在烟瘾发作的10分钟里，数着钟表的秒针，直到烟瘾平息为止。

第14条避开香烟。

不与烟瘾正面交锋，做些能够转移注意力的其他事情。

例如，出去散步、打电话、爬楼梯等。

## &lt;&lt;5天戒烟&gt;&gt;

我能戒烟：心与身的法则一有心事就吃不下饭，一紧张就闹肚子——想必我们每一个人都有过这样的经历。

心理状态对于身体的影响从这些经验中可见一斑。

“生气肚子疼”、“因为借钱而大费脑筋”、“手心出汗”……使用身体部位的表达形式在我们的生活中随处可见。

“心”与“身”的作用是相互的。

每当有心事，胃就会痛——这就是心理影响作用于身体的具体表现；相反地，如果身体状况不佳，也会影响心理健康，容易使人产生悲观情绪。

重点关注“心”与“身”关系的诊疗部门是心疗内科。

虽然心疗内科治疗的是高血压、哮喘、胃溃疡、十二指肠溃疡等身体疾病，但其治疗的着眼点不是人体，而是致力于从心理上寻找致病的原因。

日本心疗内科的权威——九州大学医学部的池见酉次郎教授采用在催眠中施加暗示的方法，对人体胃液的分泌情况进行实验调查。

实验以30分钟的催眠过程中未施加任何暗示状态下的胃液分泌量为标准值，然后，对接受实验的人员施加了“正在吃美食”的心理暗示，结果发现，其胃液分泌量在30分钟之后上升了2~3倍。

相反地，当施加“悲伤”的心理暗示时，胃液分泌在10分钟后开始下降，30分钟之后，分泌量减少到了标准值的一半左右。

也就是说，在实际上没吃任何东西的情况下，正是“正在吃美食”、“悲伤”等感情变化，引起了胃液分泌量的改变。

中川俊二博士也进行了以下的研究实验。

他先在一位对油漆过敏的17岁男子的一只手腕上作了“u”字的标记，在另一只手腕上作了“a”字的标记，然后告诉对方：“我将在你标有‘u’字的手腕上涂油漆，在标有‘a’字的手腕上涂酒精”。但实际上，他在对方的两只手腕上都涂上了浓度为0.8%的油漆，结果发现，标有“a”字的手腕只有涂油漆的部位有一些发红，而标有“u”字的手腕却通红地肿起了一大片。

本来两只手腕的发红程度应该相同，但是由于预期的担心引起了心理作用，从而使得“u”字标记的一方产生了比实际更加强烈的反应。

上述道理说明，在戒烟之际，戒烟的辛苦程度和成功率在很大程度上取决于戒烟者的心态。

如果心里觉得“戒烟肯定很辛苦”，势必会让戒烟变得更加痛苦；倘若心中一直怀着“其实不想戒，只是不戒不行”的想法，也会给戒烟造成沉重的心理负担。

一旦将戒烟想成心理负担，就会心生根本无法完成的挫败感，而这种想法往往会直接导致戒烟的失败。

这是一种很奇怪的现象，当自己想到无法完成、会遭遇失败的时候，想法似乎很容易变为现实，说得讽刺一点儿，这种失败其实是自找的。

究其原因，主要还是因为自己在潜意识里并不希望获得成功的缘故。

所以说，自我认知的态度、有没有自信与戒烟能否成功以及今后能否坚持戒烟的问题密切相关。

重要的是要相信自己，而且一定要相信自己。

如果你现在还没有自信，不妨每天晚上走到镜子前面，一边看着自己的脸，一边大声喊出自己的名字，比如“健太郎，你能行”、“久美子，你能行”，并将这些话反复重复3遍。

站在镜子面前的自己虽然还是自己，但是照镜子的行为，能够让自己再一次地意识到自己的存在。

只要不是演员或模特，在普通的生活中观察自己的姿态和容貌的机会本就不多，当再次站在镜子面前审视自己的时候，眼光就会变得更加客观。

这时，倘若能像跟朋友或他人似地对自己说出“你能行”，自信心就会真地涌现出来。

这种做法看上去或许有些自欺欺人，但在此时，一定要拿出为了戒烟豁出一切的气概，没有尝试过，又怎会知道没有效果呢？

要想不被压力打倒，而是最大限度地发挥自己的潜力，奥运会运动员所接受的想象训练非常有效。

这种训练是通过让人的脑海中浮现出自己获胜时或成功时的印象，从而使自己拥有自信、战胜恐惧、施加正面心理暗示的方法，这种方法对于我们的日常生活也大有帮助。

<<5天戒烟>>

只要放下失败的包袱，一心想象着获得成功的自己，就有可能避免不必要的失败。



## <<5天戒烟>>

### 编辑推荐

《5天戒烟》是： 一本高成功率的戒烟指南 本书的“5天戒烟课程”让1400万人终身受益 卫生部健康教育首席专家胡大一郑重推荐

<<5天戒烟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>