**大明高中111學年度1學期第5週衛生教育宣導**

衛生保健組111.9.30

**戒菸四招**

**第一招 深呼吸15次**

想吸菸時，立即將氣深深吸入再慢慢吐出。在戒菸的過程中，只靠意志力、一味壓抑吸菸欲望是相當辛苦的；而對抗吸菸欲望最有效的方法，除靠意志力外，建議用行為轉移、情緒舒解的方式，讓想吸菸時慢慢深呼吸15次，搭配咀嚼紅蘿蔔、黃瓜條或芹菜條，可滿足長期吸菸行為養成的手欲及口欲、渡過菸癮難耐！

**第二招  喝一杯冷水**

可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之欲望。在戒菸的過程中，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，別忘了多喝水、多排尿、多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。

**第三招 擴胸伸展操**

用力伸展四肢，做擴胸運動，或原地跳躍。戒菸初期除極度渴望吸菸外，容易精神不濟、急躁不安或注意力不易集中...，記得隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，才是立即、有效的提神方法。

**第四招  刷牙或洗臉**

以清水洗臉或刷刷牙，可立刻感覺神清氣爽，精神馬上來！

摘自董氏基金會