

戒菸四招 招招見效！



第1招 深呼吸15次

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2招 喝一杯冷水

可滋潤喉嚨，有效抑制吸菸之欲望。在戒菸的過程中，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，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3招 擴胸伸展操

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4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！

提醒您



校園內全面禁菸

禁菸場所吸菸，

依菸害防制法 罰2仟元

吸菸有害健康

且易導致心血管、高血壓、性功能障礙等疾病

