

美麗不蒙塵！ 戒菸就對了

戒菸手冊



臺北市衛生局

無菸健康網



財團法人董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION

華文戒菸網



目錄

| | |
|---|----|
|  局長的話 | 01 |
|  美麗第一步 | 02 |
|  戒菸故事 | 03 |
|  美麗篇 | 14 |
|  準備篇 | 20 |
|  菸害篇 | 28 |
|  戒菸篇 | 34 |
|  戒菸日誌 | 46 |
|  戒菸Q&A | 56 |
|  特別篇 | 59 |

局長的話

根據世界衛生組織統計，全球平均每年有600萬人死於與吸菸相關之疾病，平均每5秒鐘就有1人，吸菸者的壽命也較不吸菸者平均減少15年。

吸菸是致癌的主因之一，菸品一旦點燃，就會產生7,000種化學物質，其中更有 93 種致癌物。菸草內主要導致癌症的物質來自焦油，已經證實會引發多種癌症，所有癌症的死亡有30%與吸菸有關。另外研究顯示，女性吸菸還會容易造成生育能力降低、更年期提早及皮膚老化。

女性朋友想要擁有健康與美麗，就從不吸菸做起！一手菸害自己，二手菸、三手菸害親友，為了自己與親友的健康，請趕快利用臺北市政府衛生局提供的多元戒菸服務及早戒菸，相信在我們的協助下，一定能讓你美麗不蒙塵的美夢成真！

臺北市政府衛生局 局長

黃世傑 謹識

民國104年9月

美麗不菸癮！
戒菸就對了

美麗第一步~ 戒菸就對了！

皮膚有彈性、頭髮更亮麗、
唇紅齒白、口氣清新、
眼睛明亮、身材勻稱、
精神充沛，
要美麗、有自信、
最健康，戒菸就對了！

讓這本手冊
幫助您成功擺脫菸癮！



美麗、自信、時尚 有愛的現代女性

—— 于小惠 (製片、編劇，40歲)

夫：蔡岳勳(導演，47歲，代表作：流星花園、白色巨塔、痞子英雄；打造南臺灣新樂園的高雄痞子英雄館負責人)

我年輕時曾吸菸，因為當年演藝圈裡吸菸的同事、前輩比較多，耳濡目染下，覺得吸菸是蠻正常的事。只是沒想到吸菸之後，漸漸地人好像就被“制約”了！

菸癮來了，就很難專心做事，會想放下手邊的事快快去吸根菸，即使年輕且勤於保養，但是皮膚的狀況仍然不盡理想，容易長痘痘，精神也比較差；而且吸菸後，要花很多力氣去掉嘴巴、頭髮和衣服的菸臭味，雖然如此，也沒有真正行動去戒菸，後來為了要懷孕，我說戒就戒，轉眼戒菸已經超過16年了^^



這16年來，整个人更輕鬆自在！雖然大家都稱讚我凍齡又變美麗，還有朋友說我是逆天美女，但其實最大的好處是我不用再花錢買菸，還省了很多保養品的錢，更不用再被“制約”；每天還可多出100分鐘(出去抽根菸來回總要五分鐘吧~)跟我最愛的家人相處。

感謝上蒼，讓我有才華洋溢的先生、四個我最愛的孩子、一起努力奮鬥的工作夥伴們及許許多多愛護我們的親友正因太多的事情值得去做，我要成為美麗、健康、自信、時尚又有愛的現代女性！

為愛戒菸記

淳羽是我和蔡導的寶貝，也是我們倆的戒菸貴人，我們知道吸菸不好，尤其是許多醫學報告都指出，父母吸菸可能導致胎兒體重過輕、早產、畸形等，所以準備懷孕時就跟蔡導約定一起戒菸！

或許是母愛的天性，我~說戒就戒且沒有什麼掙扎和痛苦，但是蔡導又是咳嗽、又是發燒的，戒得很辛苦且戒不掉，我實在不忍心，只

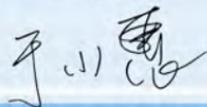
好請他距離我們母子倆遠一些才可以吸菸，所以懷淳羽的期間，經常可以看到在我身後有一個帥哥尾隨且吸著菸。

孩子出生時醫生診斷，淳羽患有先天性心臟病，但很幸運的孩子在第七個月時奇蹟似的康復，我後來才知道原來蔡導在知道孩子有心臟病時，暗自發誓戒菸，並乞求老天爺保佑孩子身體健康。

我們家戒菸超過15年，到我們家作客的朋友不能在家裡吸菸，連公司也是全面禁菸，電腦螢幕旁邊就貼著禁菸標誌。而我們更是逮到機會就對朋友訴說不吸菸的好處，整个人變得輕鬆舒服，呼吸也變得順暢，身上不會再有臭菸味，睡眠品質改善，外表也顯得年輕，更重要的是不必再受到「菸癮」的控制，現在是真自由。

我用戒菸後每天省下來的100分鐘，給家人100分的愛！

女性朋友們，美麗不蒙塵-戒菸就對了！
讓我們不吸菸，拒吸二手菸，遠離三手菸！



美麗不菸麼！
戒菸就對了



姓名：于小惠
生日：1975年9月29日
星座：天秤座
帥氣的老公：蔡岳勳
可愛的寶貝：淳羽、牧霏、福寶(豐澤)、小后(昀霏)
專長：編劇、製片、演員、太太、媳婦、好媽媽
興趣：生小孩
維持年輕的秘訣：保持心情愉快、運動、給身體吃好的食物

戒菸故事篇



美麗不菸癮！
戒菸就對了

愛~ 是成功戒菸最好的理由！

——蔡岳勳（導演，47歲，作品有-流星花園、白色巨塔、痞子英雄；打造南臺灣新樂園的高雄痞子英雄館負責人）
妻：于小惠（美麗、自信、時尚有愛的現代女性）

十七歲高中時，因為好奇好玩跟著同學吸菸，這一吸超過15年，戒菸前我一天至少兩包菸，每天早上起床第一件事就是找菸。吸菸三、四年後，我就開始有戒菸的念頭，在這大約10年的時間裡，我用盡各種方法都沒有辦法讓自己成功戒菸。最後一次，讓我心痛自疚，成功戒菸的動力，是我的寶貝-蔡淳羽的出生。

在老婆想要懷孕時，我們約定一起戒菸，可能是因為母愛，小惠說戒就戒，沒有掙扎、沒有痛苦，但我卻不同，那次的戒菸過程出現嚴重的戒斷症狀，不停的咳嗽、頭痛、發燒又睡不好，一個月後老婆捨不得我痛苦，讓我恢復吸菸，只是必須保持距離，我樂得高興，甚至孩子出生時，我還興奮的跑到醫院的樓梯間一邊吸菸一邊打電話向親友報喜訊。

就在大兒子出生的第3天，一切改變了，醫生通知說，寶寶心臟有問題，必須轉院送進加護病房密切照顧，我穿著隔離衣看到才出生的淳羽，孤獨的躺在加護病房的箱子裡，他虛弱又蒼白，小小的身體插著各式管線，不斷承受打針、抽血的折磨，我和太太在隔離室外抱頭痛哭，那一刻，我除了深深的自疚，更對上天祈求，請求老天爺保佑孩子，我不再吸菸，也會當義工勸人戒菸。神奇的是，在我戒菸七個月後，在沒有開刀的情況下，兒子心臟的破洞竟然奇蹟似的康復了。

大家都說淳羽是我的貴人，他的誕生讓我義無反顧、沒有任何掙扎地把菸戒了，也讓我現在可以擁有一個幸福的家。戒菸需要一個理由，愛-是成功戒菸最好的理由！只要把心中那根菸戒斷，戒菸不會太困難，我很感謝淳羽把我想戒菸想了10年，卻無法完成的事情，在他出生第三天就搞定了，如今兒



美麗不寂寞！
戒菸就對了

子出生幾年，我就戒菸幾年。我常跟另外三個小寶貝說，你們要非常感謝哥哥，因為他的“犧牲”，讓你們擁有健康的身體，讓我們能無菸、快樂的生活。

現在只要看到朋友們吸菸，我都會主動的關心他們，希望他們趕快戒菸、遠離菸害。人家說不吸菸就沒辦法想事情，其實不然，我從流星花園開始就已經是個不吸菸的創作者，我所有得獎或成名，以及後來所有的創作，通通是不吸菸之後才開始的，我的每部作品都會以各種方式激勵演員們發揮演技，但絕不會出現吸菸的負面畫面，吸菸不會增加創造力，但是戒菸之後會更有耐力跟體力。

我曾經是個吸菸者，也在戒菸的路上跌跌撞撞，最能理解戒菸過程的辛苦與困難。如果您還在吸菸，快帶著健保卡到醫療院所門診戒菸，透過專業的醫護衛教力量與戒菸藥物，給自己一個戒菸的理由，愛自己、愛家人-就是成功戒菸最好的理由!!

★
蔡岳勳



姓名：蔡岳勳

生日：1968年9月27日

星座：天秤座

美麗的老婆：于小惠

可愛的寶貝：淳羽、牧霏、福寶(豐澤)、小后(昀霏)

專長：演員、金獎導演、戶長

執導作品：流星花園、名揚四海、戰神、白色巨塔、痞子英雄等

創造：南臺灣新樂園-高雄痞子英雄館

最驕傲的事：擁有健康幸福的家庭

未來的夢想：把「好萊塢」帶進台灣！

美麗不菸塵！
戒菸就對了



拒菸天使

天生的拒菸天使 - 蔡淳羽 (中學生)

我是蔡岳勳導演和于小惠的大兒子，蔡淳羽。我媽常說，我是我爸的貴人，阿嬤也說，她唸爸爸戒菸唸了十幾年都沒用，結果我一出生來個狠招，他就把菸戒了，所以我從出生-命中註定就是個助人戒菸的「拒菸天使」。

聽說，我4歲的時候，爸爸幫董氏基金會拍攝「戒菸就贏比賽」公益廣告，在拍攝結束前，我突然站起來大聲喊一聲「不要抽菸」，不但震驚全片場，這意外的神來一筆就被收錄在戒菸公益廣告裡了。

很幸運地，我從小就生活在無菸家庭環境中，既沒有二手菸的危害，也沒三手菸的困擾，我認為不吸菸是理所當然的事！但是，不可否認的，仍有很多人正深陷菸癮之中...

我現在滿15歲了，要邀請大家一起擔任拒菸天使，用自己的方式，不管是三寸不爛之舌、溫情攻勢、撒嬌耍賴、把菸藏起來，或上「華文戒菸網」找戒菸資訊等...，努力鼓勵身邊的長輩親友戒菸去~

蔡淳羽

女性吸菸的迷思 千萬別上鉤

【迷思一】吸菸可以減肥？

【真相】菸商用「吸菸可抑制食慾」當作噱頭，將吸菸誤導成減肥的方式，其實吸菸不能減肥，還會對健康造成危害！唯有均衡飲食、適度運動、良好的生活型態才能維持良好體態。

【迷思二】淡菸對健康較無害？

【真相】菸商運用消費者追求健康的渴望，誤導某些菸品是低焦油、低尼古丁，但其實淡菸只是增添或加大濾嘴的通氣孔，使菸品的檢測濃度低於實際數值，對人體的危害有過之而無不及，因此，大部分國家皆已禁止標示「淡菸」，以免產生誤導。

【迷思三】加味菸對健康危害小？

【真相】菸商在菸品中加入薄荷及花果各種香料，讓使用者失去戒心，而且容易誘惑女性及青少年開始吸菸。說穿了，香香的加味菸就是包裹糖衣的毒藥，危害更大！

【迷思四】電子煙不是菸、電子煙無害？

【真相】電子煙一般含有尼古丁、丙二醇及重金屬等毒素，不但會成為消費者健康的慢性殺手，更有可能在載具中放入毒品，成為潛在的犯罪溫床。世界衛生組織也曾三次公開聲明：「電子煙無法幫助戒菸」。雖然電子煙在臺灣還未納入「菸害防制法」管制，但目前仍依「藥事法」管理，屬於偽禁藥，未經核准，不得進口、販售。



美麗不蒙塵

戒菸會讓您變美麗喔！戒菸後身上不再有惱人的臭菸味，皮膚更有彈性、眼睛明亮、唇紅齒白、口氣清新，別讓您的美麗蒙塵，從現在起，戒菸吧！

● 戒菸讓皮膚恢復彈性

吸菸會使皮膚早老，膚色呈現暗淡、早發性皺紋。是因為耗損製造皮膚彈性的蛋白質、消耗皮膚的維他命A、影響血液循環，因此吸菸者的皮膚會乾燥、硬化及代謝差，尤其在唇部與眼睛周圍更會產生細紋。研究中也指出40多歲吸菸者的臉部皺紋與60歲的非吸菸者差不多。

● 戒菸讓眼睛明亮

吸菸所吸入之刺激物或釋放出的化學物，大部分是進入肺臟後經由血液循環到達眼部。

臨床上，吸菸使眼睛的血液



微循環惡化，造成視力退化、黃斑部病變及白內障。

每日吸菸20支，可造成眼部水晶體混濁，阻礙光線進入眼睛，發生白內障的機率比不吸菸者多2倍；另外，因為吸菸循環受阻，可直接造成眼底視網膜傷害，造成黃斑部病變，嚴重者甚至可導致失明。

● 戒菸使牙齒白哲

菸品中的焦油日積月累沉積在牙齒表面，造成吸菸者一開口就是又黃又黑的黃板牙，戒菸後，菸垢會逐漸退淨，黃板牙變乾淨。

● 戒菸讓嘴唇紅潤

吸菸會限制血流，菸草會改變嘴唇的顏色，呈紫褐色，且暗淡無光，嘴唇褶皺也會變多。



● 戒菸讓身材勻稱

一項針對超過兩萬名女性做的研究顯示，吸菸會導致腹部脂肪堆積，和不吸菸的人相比，吸菸女性的腰圍或腰臀比較大，這在年輕女性及吸菸量大的人身上更為顯著。

● 戒菸讓頭髮烏黑亮麗

吸菸會使細小血管阻塞，讓營養素與氧氣無法運送到毛囊，破壞毛囊並影響頭髮正常生長，使頭髮容易枯黃，更造成提早白化及脫落。

● 戒菸讓口腔清新

吸菸引起口臭，主要是因為吸菸者唾液會減少，且會產生多於非吸菸者2倍的舌苔，癮君子的舌苔多半呈濃黃色，並且會有嚴重的口味。



● 戒菸讓精神充沛

尼古丁在人體中代謝快，不能長期貯存在血液中，所以吸菸者得不斷吸菸，來維持血液中尼古丁濃度，藉以提振精神。

戒菸後尼古丁的藥物作用會慢慢消除，使代謝率降回原本的狀況。戒菸後只要維持正常作息，就能消除疲勞，精力越來越充沛。

● 戒菸讓味覺改善

戒菸初期，因為停止尼古丁補充，身體基礎代謝恢復正常(趨緩)，口腔與呼吸道不再充滿有害物質，因此嗅覺、味覺獲得改善，而使食物變美味。



魔鏡魔鏡 ~ 我是美麗的女人嗎？(戒菸前)

觀察自己目前的狀態：

皮膚(眼角、唇部與口角)

嘴唇褶皺多 色澤灰暗

黑色素沉積 面部肌肉鬆弛

毛髮 枯黃 白髮 脫落

牙齒 變黃 口臭

睡眠 容易入睡 難入睡

手指及指甲 變黃

體重：戒菸前_____公斤

**魔鏡：拍謝-您離美麗還有一段距離，
建議快快戒菸！**



自拍記錄：戒菸前



我要更美麗



我_____ (簽名)，
要做個美麗自信又健康的女人，
從____年____月____日起，
不再吸菸。

我決定，無論如何都要堅持
這份戒菸的決心！

只要撐過一時的不舒服，我
一定能夠戰勝菸癮、澈底戒
菸，找回全新美麗的自己！

美麗見證人

我_____ (簽名)，
願意全力支持、鼓勵及見證
_____ (姓名)

戒菸。
我會陪伴她、鼓勵她，幫助她成功戒菸，完成見證任務^^



戒菸前的準備

- 昭告天下～我要戒菸！
- 把菸、打火機、菸灰缸等收起來，避免想吸菸的念頭。
- 避開可能會想吸菸的環境或場合。

列出可能想吸菸的環境或場合

1. _____
2. _____
3. _____

把要戒菸的理由列出來：

1. _____
2. _____
3. _____

瞭解自己

菸害總是超乎想像，如果繼續與菸糾纏，最後的代價可能讓人難以承受！

與菸分手前，仔細想想，才會分得心安理得，永不回頭^^

一、我會在什麼情況下吸菸？

- 習慣
- 壓力太大時
- 跟朋友一起時
- 思考時
- 無聊時
- 工作時

二、戒過菸嗎？失敗的原因是什麼？

- 沒戒過菸
- 1-3次
- 4次以上

失敗的原因是什麼？_____

三、尼古丁依賴程度測試表

你知道菸中的尼古丁會讓人上癮嗎？現在就來做個自我測驗，看看自己對尼古丁的依賴程度！找尋最適合自己的戒菸方法^^

1. 起床後多久吸第一支菸？ 4. 一天平均吸幾支菸？

- | | |
|---------------|--------------|
| A：5分鐘以內（3分） | A：31支以上（3分） |
| B：5~30分鐘（2分） | B：21-30支（2分） |
| C：31~60分鐘（1分） | C：11-20支（1分） |
| D：60分鐘以上（0分） | D：10支或更少（0分） |

2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

- A：是（1分）
- B：否（0分）

5. 起床後的數小時，是一天中吸菸最頻繁的時候嗎？

- A：是（1分）
- B：否（0分）

3. 哪根菸最難放棄？

- A：早上第一支菸（1分）
- B：其他（0分）

6. 當嚴重生病臥床時還吸菸嗎？

- A：是（1分）
- B：否（0分）

尼古丁依賴程度分析

得分：3分以下，是低度依賴者

對尼古丁的依賴程度還不高，現在就下定決心，一定可以成功戒菸！除了參考本手冊戒菸外，也可以與戒菸專線服務中心(0800-63-63-63)聯絡。

得分：4-6分，是中度依賴者

對尼古丁的依賴程度偏高，快快戒除菸癮！建議帶著健保卡到戒菸門診，聽從醫師/藥師指示，以正確科學方法幫助您輕鬆戒菸。

得分：7-10分，是高度依賴者

對尼古丁的依賴程度非常高喔！您的健康已受傷害，為了自己及關心您的人，您務必要戒菸，但若沒有戒菸藥物協助的話，嘗試戒菸將非常容易失敗，請即刻到戒菸門診諮詢醫師。

戒菸省錢大作戰

如果您一天菸量20支(1包)，一年吸菸量就365包，也就是7,300支菸。臺灣菸價60~110元，以每包80元計算，每年光買菸的錢就超過3萬元。

想一想，戒菸後省下的菸錢可以做甚麼？

一天 = 80元 - 吃1個便當
 一周 = 608元 - 兩個人看場電影
 一個月 = 2,436元 - 全家聚餐
 三個月 = 7,354元 - 血拚1次
 六個月 = 14,820元 - 買支新手機
 一年 = 30,088元 - 出國旅遊去

PS.金額以年利率3%複利計算

如果是您，戒菸後省下的錢
您想做甚麼？

1. _____
2. _____
3. _____



美麗不菸塵！
戒菸就對了

不可不知的菸害



一手菸 全球每年600萬人死於菸害

世界衛生組織(WHO)指出，菸草是全球所有消費商品中，唯一會造成其半數使用者死亡的產品，該產品將在21世紀奪走10億人口的性命！

目前臺灣每年有2萬4千人死於菸害，且因吸菸所造成的社會經濟成本，每年約一千億。

二手菸 A級致癌物，每年奪走60萬人的生命

二手菸是指被動或非自願吸入的菸草煙霧，含有超過400種有害的化學物質及近93種的致癌物，是分佈最廣的室內空氣污染源！除了會導致嚴重心血管和呼吸道疾病，醫學也證實，二手菸還會誘發乳癌發生。

二手菸 科學最新實證，揮之不去的致癌風險

二手菸是菸品熄滅後在環境中殘留的污染物，研究發現二手菸可滯留室內空間長達3個月以上。菸品燃燒不全後的毒性化合物會附着於頭髮、衣服、地板、傢俱等物體表面，一旦不小心經由接觸進入人體，同樣會帶來傷害與致癌的風險！

菸品中的有害成分



菸品燃燒後會產生超過7,000種化學物質，其中至少有93種已知的致癌物，常見的有害成分如下：

1. 尼古丁：

常用於殺蟲劑；具高度成癮性，有中樞神經興奮的功效、可讓心跳加速、血壓升高、腦細胞麻痺、失憶、工作能力降低，而末梢血管收縮，破壞維生素C吸收，加速膠原蛋白流失，因此皮膚缺乏水份，皺紋增加，臉色不佳。



2. 焦油：

俗稱瀝青、柏油；菸煙的黃色黏性物質，不但會薰黃吸菸者的手指、牙齒，也更會阻塞及刺激氣管與肺部，使得肺容積老化衰退速度較一般人快。



3. 一氧化碳：

汽油燃料廢氣(與瓦斯中毒、燒碳自殺屬同一種氣體)；會降低血液含氧量，阻礙正常氧氣和血紅素的結合造成缺氧，體內組織由於無氧可用，輕則影響思維與判斷力，重則會造成缺氧反應或細胞功能受傷害。



4. 鈾：

放射性同位元素；每日吸菸30根，一年吸入體內的鈾210，相當拍攝300張胸部X光所累積的輻射量，鈾210進入肺部後，會沉積形成放射性「熱點」，射出 α 粒子，易引發癌症。



5. 甲醛：

保存屍體用溶劑；進入人體的甲醛能和蛋白質的氨基結合，使蛋白質變性，擾亂人體細胞的代謝，對細胞具有極大的破壞作用。



6. 氰化物：

老鼠藥；約0.05~0.3公克即可致命，氰化物中毒會阻擋細胞的呼吸作用，讓人體無法吸收氧氣，可在數分鐘內引起頭昏、頭痛、眼花、精神混亂、焦慮、呼吸急促、噁心、嘔吐或心跳過快等症狀，嚴重時可能導致肺水腫、腦缺氧、意識不清、痙攣、肺部損害、呼吸衰竭及死亡。



7. 亞硝酸胺：

為汽車防凍劑的主要成分；國際癌症研究機構（IARC）將其歸類為第一級致癌物質，亞硝酸胺有強烈肝毒性會引起肝炎、肝硬化、且會引起口腔癌、食道癌、鼻癌、氣管癌、肺癌、肝癌及胰臟癌等。



8. 氨：

又名阿摩尼亞，用於清潔劑；此成分促使尼古丁更快讓人體上癮。在常溫常壓下，氨是一種無色帶有特殊臭氣的具毒性氣體，可引起神經方面的障礙，其強烈刺激性引起組織的溶解和壞死，長期接觸氨將引起喉炎、聲音嘶啞、急性支氣管炎和肺炎。



9. 砷：

俗名砒霜，毒性很大；如果吸入、吞食或經皮膚吸收，可能致命。是已知的人類致癌物。砷被吸入之後會很快與紅血球結合並造成不可逆的細胞膜破壞。

10. 丙酮：

指甲去光水的主要成分；可經吸入、皮膚吸收或口服而產生全身性毒性，最常見症狀為中樞神經抑制，對呼吸道造成支氣管刺激、咳嗽等症狀。



戒斷症候群

戒菸前先瞭解吸菸成癮的原理，尼古丁是菸草的主要成份，具有成癮的性質，尼古丁經由肺部黏膜吸收後直接作用於中樞神經系統，會對情緒和認知功能產生影響。

持續一段時間後，身體逐漸對尼古丁產生依賴，使人不得不吸菸。在戒菸過程中，長期吸菸的吸菸者突然停止或減少吸菸量，會減少尼古丁吸收，在24小時內會陸續產生一些身體不適的狀況，稱為「戒斷症候群」，可能帶來生活上的適應問題。



| 戒斷症狀 | 原因說明 | 紓解方式 |
|---------------------|-----------------|---|
| 焦慮易怒 情緒低落 不穩定 | 身體正在適應沒有尼古丁的狀態 | 換環境暫時離開有壓迫感的地方。 改變想法，轉移注意力，想想愉快的事情。 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。 洗個溫水澡，冷靜下來。 散散步，找朋友聊聊。 |
| 精神不集中 疲倦 | 生理變化和菸癮使得精神難以集中 | 將工作或活動，分很小份量來完成。 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。 |
| 煩躁不安 | 身體正在清除尼古丁 | 減少茶和咖啡的攝取量。 規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。 有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。 |

| 戒斷症狀 | 原因說明 | 紓解方式 |
|---------|-------------------------|---|
| 難以入睡或淺眠 | 身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣 | 做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。 |
| 想要吸菸 | 出現菸癮是正常且可預期的 | 寫戒菸日記記錄自己的感受和出現菸癮的頻率與強度。 多喝水能有效幫助新陳代謝。 |
| 刺痛感與眩暈 | 手指和腳指刺痛感和眩暈代表身體血液循環正在改善 | 進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。 |

| 戒斷症狀 | 原因說明 | 紓解方式 |
|--------------|------------------------|--|
| 咳嗽 | 肺部正在清除焦油和黏液，表示肺功能正在恢復中 | 儘可能溫和咳嗽。咳嗽治療原則主要是要儘量讓痰液稀釋，以利咳痰，比如要多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵，少吃動物性蛋白質，少吃燥熱油炸之食物，以免痰變濃稠。 不要吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。 |
| 食慾改變 喉舌乾燥 | 戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會降低食慾所致 | 在藥房購買流質或片狀的葡萄糖。喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。 啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。 嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形。 |
| 雙手空空的感覺 | 不適應手拿菸的狀態 | 擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。把玩原子筆並隨時記錄當下的心情與感覺。 |
| 便秘 | 胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動 | 多吃水果及粗糙食物。放輕鬆。多運動。 視情況服用溫和通便劑。 |

想吸菸時怎麼辦？

當你想吸菸時，你可以

- 喝白開水或果汁
- 閱讀書報雜誌
- 深呼吸、腹式呼吸
- 唱歌
- 運動
- 和別人聊天
- 嚼無糖口香糖
- 散步
- 咬筆管、吸管
- 看電影
- 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜
- 含薄荷糖
- 任意塗鴉、畫畫
- 吃低熱量健康的點心
- 刷牙、洗臉
- 寫日記、短信、詩詞
- 睡覺
- 嗑瓜子、剝橘子
- 穴道指壓
- 洗熱水澡
- 食指用力撐開、再用力握緊
- 告訴自己：菸癮很快就過去了
- 打電話
- 提醒自己吸菸的壞處、戒菸的好處

如何避開吸菸念頭？

避免產生吸菸的念頭，你可以：

- 不要到讓你想吸菸的地方
- 別讓手和嘴閒著，拿筆或嚼口香糖
- 多去禁菸場所
- 告訴自己：我不吸菸
- 不買菸，不隨身攜帶菸品、打火機
- 不拿別人的菸
- 讓自己忙一點
- 找出不吸菸的情緒和壓力處理方法（如唱歌、卡拉OK）
- 多認識不吸菸的朋友
- 改變個人習慣（在不同地點用餐、改變通勤路線、改變例行事務的順序）
- 想像戒菸成功的景象
- 離開有菸味的地方
- 培養自己的興趣
- 避免喝酒、喝咖啡
- 尋找支持你戒菸的人

對抗菸癮 四招搞定



1. 深呼吸15次，
穩定情緒，
兼具提神！



2. 喝大杯開水，
神清氣爽，
滋潤喉嚨！



3. 用力伸懶腰，
擴胸伸展，
活絡筋骨！



4. 刷牙或洗臉，
轉移焦點，
提振精神！



戒菸吃什麼 讓您戒得健康又苗條

為了讓您戒得健康、苗條、又輕鬆，特別為您規劃「戒菸菜單」，透過「均衡、重質、適量」的飲食，不但調整體質，同時改善斷癮症狀。

「戒菸菜單」以四週為期，依據不同戒菸階段，規畫出早餐、早點、午餐、午點及晚餐五個餐別的健康組合，增加餐間點心的次數，讓您分散注意力、滿足口慾及手慾，且順利度過每1-2小時來襲的菸癮！最重要的，請記住享受「戒菸菜單」的四大原則：「少量多餐」、「多喝水」、「細嚼慢嚥」與「睡前不食」。

貼心小叮嚀～

為了做好體重控制，建議睡前3小時請勿再進食！如果睡前真的餓了，可以來杯低脂或脫脂牛奶(120cc)幫助睡眠，或是早點上床睡覺，讓休息中的身體自然而然帶您避開飢餓感。除了均衡飲食，更要適度運動，讓健康持續延伸！

戒菸第一週 「斷癮症狀」最嚴重

「補充維生素」少量多餐、
維生素A、B、C不能少

注意力不集中、焦躁不安等斷癮症狀，將在戒菸後24小時內發生並在第3天達到頂點；請多補充能助眠、紓壓的「維生素A、B、C」，讓焦躁的情緒獲得緩和，另可多利用戒菸門診或戒菸藥物等資源!!

維生素A

南瓜、胡蘿蔔、蕃薯等深色食物皆含有豐富維生素A

維生素B

維生素B群的食物包含了全穀類(如糙米飯)、南瓜、綠色蔬菜、肉類及乳製品

維生素C

富含維生素C的有柑橘類水果(如橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚等)、芭樂與奇異果



戒菸第二週 「心理依賴」最明顯！

「替代飲食解口慾」多喝水、咀嚼
低熱量蔬果條或無糖口香糖

過去吸菸養成的口慾及手慾，可以咀嚼低熱量的蔬果條或無糖口香糖來取代，亦可多飲用不含糖、無酒精、無咖啡因的飲料，來轉移心理的依賴！

多喝白開水，每天至少飲用2,000毫升以上。可有助排除體內有害物質，加速新陳代謝、提高免疫力，更可以緩解咳嗽及預防便秘！長期吸菸可能會引起唾液異常分泌，若戒菸期間有口乾的現象，白開水是最好的選擇。

避免含咖啡因、酒精的飲品

咖啡因具利尿作用，容易使人口渴，反而會讓人引發吸菸念頭。至於酒類飲品會減弱意志力及影響判斷力，可能再度陷入吸菸的危機！

蔬果條滿足口慾/手慾

長期吸菸而養成的口慾及手慾，可以低熱量的蔬果條(如小黃瓜條、胡蘿蔔條、芹菜條或芭樂)來替代及轉移注意力！



戒菸第三週 「持之以恆」最重要！



「天天蔬果多健康」細嚼慢嚥，
讓高纖蔬果幫您調整體質

享受沒有菸癮細綁的生活，需養成天天多吃蔬果、少吃肉的習慣，有助於提高身體的抗氧化能力！富含膳食纖維的高纖飲食，更可讓您戒菸一路通暢到底。

高纖蔬果讓您輕鬆無負擔

細嚼慢嚥富含膳食纖維的食物(如牛蒡、芹菜、香菇、蘆筍、蘋果等)可幫助排便。



飲食選擇的多樣性及取代性

主食除了糙米飯之外，也可以選擇地瓜、燕麥、紅豆、薏仁等食物以增加多樣性，部份的肉類可以豆製品來取代。

選擇健康烹調方式

研究證實吸菸者是心血管疾病的高危險群，可多利用低脂的食材搭配少油、糖、鹽的烹調方式。

避免刺激性食物

烹調方式以清淡為原則(如水煮、清蒸、涼拌等)，高鹽、重口味或刺激性強的調味料(如：芥末、辣椒、蔥等)易刺激消化道神經，容易誘發菸癮。

戒菸第四週 「戰勝菸魔」大自由！

「細嚼慢嚥重順序」細細品味
迎向勝利的時刻

面對偶爾還會發生的菸癮，已經可以應付自如，戒菸決心不受動搖！記得進餐時先喝清湯→吃青菜→最後才吃肉類和主食，細嚼慢嚥更有飽足感，體重控制更EASY！！

少量多餐、規律飲食

戒菸時最可怕的是容易把想吸菸的感覺誤判為肚子餓！飲食不規律，容易導致血糖起伏不定，保持規律飲食，使新陳代謝正常，自然就能幫助戒菸成功！

改變進餐順序

如已於前三週調整了飲食習慣，那麼接下來請改變進餐程式為：喝湯→青菜→肉→主食，吃飯時請多點耐心、細嚼慢嚥，這樣不僅可延長飽足感，更有利體重的控制。

養成按時排便好習慣

戒菸時胃腸道不再有尼古丁刺激而容易便秘，絕對不要因為排便不順而讓菸魔再度佔了上風！每日至少固定攝取三份蔬菜、兩份水果，補充大量水份並設定每天習慣排便時間。

美麗不蒙塵！ 戒菸就對了

不吸菸，拒吸二手菸，遠離三手菸！



于小雲

皮膚有彈性、頭髮更亮麗、
會紅潤白、口氣清新、眼睛明亮、身材勻稱、精神充沛，
要美麗、有自信、最時尚，戒菸就對了！

安心服務

善用二代戒菸治療券，攜帶健保卡至合約醫療機構戒菸門診戒菸，可享有二代戒菸的藥物費用補助。
免費戒菸專線：0800-636363

臺北市政府衛生局 戒菸服務中心

戒菸日誌

除了戒菸菜單幫助您維持良好體態外，戒菸日誌將每天陪伴您，為您加油打氣、戰勝菸癮！

不僅每天給予貼心叮嚀，也請您在戒菸日誌中記錄下自己戒菸的心路歷程，調整戒菸情緒相當重要喔！



您即將
展開健康與
自由的人生~



臺北市政府衛生局

無菸健康網



財團法人陳氏基金會

華文戒菸網



美麗不菸癮！
戒菸就對了

戒菸第一週

___月___日

星期___

第1天：今日我最棒

快到「華文戒菸網」製作專屬自己個人的「戒菸菜單」，少量多餐、多喝水、細嚼慢嚥及睡前不食，祝您一舉戒菸成功^_^
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第2天：戒菸四招抗菸癮！

菸癮來襲，四招輪流上陣！深呼吸15次、喝一杯冷水、肢體大伸展、刷牙或洗臉
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第3天：戒菸好幫手！

尋求社區藥局或戒菸門診的協助，讓醫療團隊及戒菸藥物加入幫助的行列！就是和菸品劃清界線！
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第4天：當自己的啦啦隊！

想想戒菸的好處，將戒菸理由寫下並隨身攜帶提醒自己；打個電話給支持自己戒菸的親友！
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第5天：精神不濟？

打呵欠、流眼油？注意力無法集中？感覺疲倦？這是斷癮症狀！可適度運動或使用藥物來改善！
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第6天：清除擾人的菸味！

動手掃除房間的惱人菸味、丟棄菸品相關器物及避開吸菸的場合，再去牙醫診所洗個牙！
(心情紀錄)_____

___月___日

星期___

第7天：咳嗽多痰？口乾舌燥？

是正常的現象，咳嗽表示肺部的功能正在恢復中，多喝水，可加速排除體內有害物質！
(心情紀錄)_____



恭喜您~已成功戒菸一星期囉！
最痛苦的時間已經過去了，
繼續往下一週邁進吧^^

美麗不菸癮！
戒菸就對了

戒菸第二週

___月___日

星期___

第8天：可喜可賀！

已經走過戒菸最艱苦的七天了！面對持續不吸菸信心大增，還要將這好消息跟親友分享、尋求支持！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第9天：讓手忙得無暇吸菸！

味覺、嗅覺及消化功能都變好！把玩或吸吮原子筆，甚至叼個奶嘴，都可轉移對食物及吸菸的慾望！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第10天：運動保健康！

快走、慢跑及游泳，都可強化心肺功能、促進血液循環，還可控制體重及加速身體自我修復功能！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第11天：對症下藥克服困難

還是菸癮難耐？請利用「華文戒菸網-吸菸行為紀錄表」，換換生活習慣、轉移吸菸慾望！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第12天：頭暈？也頭痛？

只要睡眠充足，就會慢慢改善！閉目養神、緩慢深呼吸，讓自己放鬆，神經系統也會越來越平衡！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第13天：戒菸飲食有技巧！

- 遠離酒精、少咖啡因！
 - 不過餓、也不過飽！
 - 每天喝水2,000cc!
- 到「華文戒菸網-戒菸飲食」了解更多！

(心情紀錄) _____

___月___日

星期___

第14天：開設戒菸部落格

避開難聞的二手菸！到「華文戒菸網」開設戒菸部落格，與其他的戒菸夥伴切磋琢磨！

(心情紀錄) _____



快要擺脫菸癮的控制了，
請繼續努力！不過，先恭喜自己
成功度過兩星期無菸的日子，
美麗的日子就在不遠處。

美麗不靠磨！
戒菸就對了

戒菸第三週

___月___日
星期___

第15天：邁入第三週

睡前聽聽輕音樂，或喝杯脫脂牛奶，可放鬆心情、幫助入睡，並減少對尼古丁依賴的依戀！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第16天：戒菸還我好口氣

養成飯後刷牙或漱口的好習慣！菸癮突襲時，也可嚼糖口香糖或含顆喉糖，維持口氣清新！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第17天：別被疲倦動搖！

還是容易感覺疲倦嗎？建議可以將工作或活動分成小份量來完成。

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第18天：讓腸道更暢通！

胃腸道因為沒有尼古丁的刺激而容易便秘，可多喝水、多吃蔬果、增加運動，並設定每天習慣排便時間。

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第19天：深呼吸克服煩躁！

聽聽輕音樂，連續性緩慢深呼吸，讓全身肌肉完全放鬆。戒菸2週，身體對於菸的依賴已大大降低！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第20天：增強免疫力！

規律節制的生活，能增強免疫力，幫助戒菸時的新陳代謝，維持輕鬆的好心情^_^

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第21天：讓思慮更清新！

利用禱告或靜思可免除吸菸的念頭，使人思慮清晰，感覺平靜、放鬆、舒服及不吸菸決心更堅定！

(心情紀錄) _____



身體已經漸漸從菸害中復原，
呼吸也順暢多了，去看場電影、
逛逛街、吃一頓大餐，
好好犒賞一下自己吧^_^

美麗不靠磨！
戒菸就對了

戒菸第四週

___月___日
星期___

第22天：還是要小心

進入戒菸第四週！大部分不舒服的感覺已經消失，但是千萬不可大意，即使是一口菸也會讓自己前功盡棄～

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第23天：別向菸魔投降！

當身處吸菸環境時，找個理由儘快避開！換個舒解壓力的方法，讓自己繼續保持不吸菸的最佳狀態！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第24天：保持正向思考！

和牽絆綑綁多年的菸品分手，會需要多些時間、多些練習與多些耐心，只要不輕言放棄，就會成功！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第25天：維持好身材！

戒菸時容易把想吸菸的感覺誤判為肚子餓！建議維持少量多餐及太晚不進食的飲食原則，維持正常體重

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第26天：應付不支持的人

主動和支持自己戒菸的人相處，若旁人吸菸會增加自己戒菸的困難，委婉向他們說明，化阻止為助力！

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第27天：成為助人戒菸的推手

只剩下一天就成功戒菸四週了！不但自己心情愉快、口氣清新、身體健康，周遭空氣更是無臭自然！從今天起當個「拒菸天使」、助人戒菸更開心～

(心情紀錄) _____

___月___日
星期___

第28天：做的太好了！

給自己一個大獎勵！已經成功戒菸四週了！要相信自己，現在我已經是個不吸菸的人！

(心情紀錄) _____



戒菸Q&A

Q1. 如果第一次戒菸就失敗，以後再戒很難成功？

Answer：其實並不然，在徹底停止吸菸習慣前，經常要經過兩、三次或更多次努力嘗試才能成功，別因為吸了一根菸就讓您回到過去的老日子；戒菸確實不容易，將第一次失敗的原因歸納製表，提醒自己別再犯同樣錯誤，例如避免到吸菸環境中、別人遞菸時要勇敢拒絕等，以提高「戒菸作戰力」。必須堅信「只要有意願，堅持下去，就會有戒菸成功的一天」，相信這次會有更多的資訊幫助您堅持到底。

Q2. 吸菸減量，也是戒菸的方法嗎？

Answer：不是！減量不是戒菸，減量還是在吸菸；即使減量一半，吸菸造成的死亡率也沒有減低。因此「只減不戒」，可以考慮「先減再戒」，但最好的建議是「說戒就戒，毫不遲疑」，並善用本手冊的「戒菸四招」、「戒菸日誌」、「戒菸菜單」或戒菸藥物來減輕戒斷症狀的不適。

Q3. 如果不小心再次吸菸，怎麼辦？

Answer：從戒菸開始，菸癮都會如影隨形。不管是否不小心吸菸，千萬不要覺得氣餒，許多戒菸者都經歷多次失敗後才成功戒菸。不要怕！也不要自認是失敗者，先找出失敗的原因，再重新設定戒菸日期，剛開始戒菸那幾天是最難熬的，只要記得，每一口菸都會讓您走回頭路，千萬不要嘗試。

Q4. 戒菸要花很多錢？

Answer：現在全國超過3,200家的合約醫事機構都有戒菸門診的服務，只需負擔小部分藥費及掛號費，就可幫您戒菸；若您能靠著意志力就成功擺脫菸癮，更是一毛錢都不用花。但如果您繼續吸菸，根據菸商的統計，他們將可以穩賺不賠20到30年喔！

Q5. 使用戒菸藥物會不會成癮？ 有沒有副作用？

Answer：菸含有7,000多種化學物質，其中已知致癌物至少有93種，對健康有嚴重的危害。尼古丁替代藥物所含的成分相對安全，研究證實可以減緩戒斷症狀的不適，大幅提高戒菸成功率。目前核准用於戒菸治療的藥物均通過衛生福利部食品藥物管理署許可，且在臨床上證實，對於尼古丁成癮有一定治療效果；每一種藥品都有可能產生某些副作用，尼古丁製劑的副作用通常不嚴重，但是孕婦、授乳婦女、心臟血管疾病者、有嚴重的肝臟或腎臟疾病、有消化性潰瘍或甲狀腺亢進、糖尿病患者，如要使用藥物需與醫師討論。

女性吸菸的危害

當容貌早衰、月經紊亂、經痛、更年期提早、罹癌中風、心臟病等時，您還會認為吸菸是一種時尚的表現嗎？為了自己的健康，為了家人，趕快戒菸吧！

● 導致早衰

菸品中的尼古丁會刺激微血管發生痙攣收縮，使皮膚供血供氧不足，影響正常的新陳代謝，加速老化。吸菸女性的皮膚較為乾澀、粗糙、彈性降低、皺紋多、色澤灰暗、面容憔悴，因此容貌顯得比實際年齡老得多，尤其是兩眼角、上下唇部及口角處皺紋明顯增多。

● 導致經痛機率高與月事紊亂

女性吸菸會讓血管收縮，造成子宮內膜血液流動降低，導致生理痛痙攣。

菸草中的尼古丁會降低女性雌激素的分泌量，進而干擾和月經有關的生理過程，讓月經初潮延遲、經期失衡，或因經期停止、經量很少而影響受孕。此外，也會導致更年期症候群提前發生，吸菸女性的更年期會提早2-3年，且更年期症狀較一般女性嚴重。

● 嬰兒畸形率明顯增加

孕婦吸菸，會將所有有害的化學物質經由臍帶、胎盤傳給胎兒，而寶寶對於媽媽提供的任何有害物質只能照單全收、沒有說不的能力；而哺乳中的女性吸菸會減少乳汁分泌，尼古丁會隨著血液進入乳汁，嚴重影響嬰兒健康。

女性在懷孕期間吸菸除了會導致胎兒早產，體重不足，嬰兒猝死與流產的機率較高外，吸菸婦女孕育畸形胎兒的比率是不吸菸婦女的2-3倍，胎兒患先天性心臟病的比例是73%，患白血病、弱智和精神病等比例也明顯偏高。

● 易患癌症和中風

吸菸女性患乳腺癌的危險比不吸菸女性高40%；且罹患乳癌風險最高達到60%，因為菸裡的物質作用類似雌激素；患子宮頸癌風險高14倍；患卵巢癌的危險性高28倍；吸菸女性患大腸癌的風險要比男性高出2倍，且女性吸菸者患大腸癌的風險比不吸菸者會高出19%，尤其女性如果在不到16歲就開始吸菸，或者連續吸菸長達10多年，患大腸癌的風險就會大幅度增加。吸菸女性罹患中風的可能性比不吸菸女性高1倍多。

● 易患風濕性關節炎

吸菸女性罹患早發風濕性關節炎的機會幾乎是不吸菸者的兩倍。美國阿拉巴馬州伯明罕大學分析了30,000多名55-69歲婦女的健康記錄，結果發現，目前仍吸菸的女性與從不吸菸的女性相比，吸菸者患早發風濕性關節炎的機會比不吸菸者高出2倍。

● 傷害呼吸系統

吸菸女性易罹患呼吸系統的疾病，容易氣喘；若原有氣喘，則易造成氣喘惡化；吸菸會刺激呼吸道，所以容易發生呼吸急促、咳嗽、支氣管炎、慢性阻塞性肺病或肺癌等。

● 心臟病機率高

吸菸女性罹患狹心症、心臟病的機率比不吸菸女性高，若同時使用口服避孕藥，急性心肌梗塞機率會增加10倍以上。

戒菸管道

提供戒菸服務的管道

- 善用二代戒菸治療服務：攜帶健保卡到合約醫事機構看戒菸門診。
- 撥打免費戒菸專線：0800-636363。
- 可到臺北市政府衛生局「無菸健康網」查詢戒菸服務及菸害防制相關資訊，或撥打1999查詢。
- 上24小時全年無休的「華文戒菸網」：瞭解更多戒菸資訊。

二代戒菸的使用次數限制

不論過去有沒有看過戒菸門診，每人每年分別補助2個戒菸治療及衛教療程(每療程8週)，但每一療程限於同一家院所或藥局90天內完成。若已經在一家院所或藥局開始戒菸療程，又到另一家看戒菸，則視同放棄前療程，剩下的週數也無法再使用。

戒菸服務的費用

看戒菸門診就像全民健保看一般疾病一樣，除掛號費外，只需要繳交20%的藥品部分負擔(每次最高200元)，醫療資源缺乏地區可再減免20%，低收入戶、山地暨離島地區全免，絕對比買菸便宜。

蔡牧霏

蔡昀霏

蔡岳勳

蔡豐澤

于小惠

蔡淳羽

