




心情週誌

除了享用以上我們精心準備的四週「戒菸菜單」之外，利用心情週誌寫下自己戒菸的心路歷程，順便調整戒菸情緒也是相當重要的喔！

___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第1天：今日我最棒！</p> <p>快到「華文戒菸網」製作專屬自己個人的「享受-戒菸菜單」，少量多餐、多喝水、細嚼慢嚥及睡前不食，助您一舉戒菸成功^^</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第2天：戒菸四招輪番上陣！</p> <p>對抗菸癮-林依晨、許豪恩在「華文戒菸網」的VCR教您「戒菸四招」：深呼吸15次、喝大杯開水、肢體大伸展、刷牙或洗臉。</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第3天：戒菸好幫手！</p> <p>讓免費戒菸專線：0800-636363、董氏基金會-菸害防制組：(02)2776-6133轉1，及「華文戒菸網」成為您戒菸的好幫手！</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第4天：當自己的啦啦隊！</p> <p>想想戒菸的好處？寫下戒菸的理由並隨身攜帶提醒自己！再打個電話給支持自己戒菸的親友，表達戒菸的決心及爭取親友的支持！</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第5天：斷癮症狀最嚴重！</p> <p>感覺疲倦？打呵欠流目油？注意力難集中？這些是所謂的「斷癮症狀」！可適度運動、增加睡眠或經醫師建議短期使用藥物來改善！</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第6天：咳嗽多痰？口乾舌燥？</p> <p>大部分是戒菸過程的正常現象！咳嗽通常是肺部功能正在恢復並加速排痰，多喝水可滋潤喉嚨並加速排除體內有害物質！</p>
___月___日 星期___	<p>戒菸第一週 第7天：清除擾人的菸味！</p> <p>消除房間的惱人菸味-動手清理住處！丟棄吸菸相關器物如菸灰缸，避開自己容易吸菸的場合，再去牙醫診所洗牙保持口腔清爽！</p>

本圖  心情留言：