

戒菸妙方

1. 身上不要帶香菸，把菸放在看不到的地方，和難以取得的地方。
2. 換個牌子抽，如果您一向抽濾嘴的香菸，就改用沒有濾嘴者；若以往抽的是薄荷香菸，以後就改抽普通的。
3. 如果在喝咖啡或雞尾酒時習慣抽菸，那就暫時不喝這些飲料。如：省掉喝咖啡，就以省掉那根菸。
4. 將每天抽第一根菸的時間，盡量往後延。
先做到早餐前不抽菸，後做到工作前不抽菸，就這樣一直往後延續，必收到事半功倍效。
5. 把每天抽最後一根菸的時間提早。
先做到晚間新聞之後不抽菸，然後再提早到晚餐過後就不再抽菸，如此下去，久必成習。
6. 飯後宜做長時間的散步，身上不要帶菸，就是想也抽不成。
7. 輪流放棄在早上、中午、晚間抽菸的習慣。
8. 放棄常喜歡在某些特定地點和時間內抽菸的習慣。如：看電視或參加公共場所節目時，不要抽菸。
9. 準備一些代替品，想抽菸時，就品嚐一些。
10. 寫下戒菸的種種理由，並隨身攜帶。
想抽菸時就拿出來唸一唸它，單單靠這一步便能夠延後，或者將抽菸的機會減少。
11. 把菸灰缸、打火機、火柴全部收起來。
這樣每次要抽菸，就得麻煩的去找，通常為了減少麻煩，可能對它的興趣逐漸打消。
12. 讓自己常處於「請勿吸菸」的環境。
如：到了飯店和其他公共場所中，無形中，就逼著自己接近不准抽菸的環境。
13. 當菸癮來時，不妨試著到一些新的環境。
如：去吃東西或買東西，新的環境能使您離開舊的事務，並有機會建立新的良好習慣。
14. 暫時延後抽一根菸的時間。
15. 去上班的途中不要抽菸。
16. 下班途中也不要抽菸。
17. 在車上不要抽菸。
18. 放棄上下班時間喝咖啡習慣。
19. 每天準備去上班時，不妨「意外的」把香菸留在家裡。
20. 不要坐自用車，改搭公共汽車。
21. 別再飯後一根菸，改以飯後刷牙。
22. 限制自己一個小時祇抽一根菸。
23. 打電話的時間不要抽菸。
24. 看報紙時也不要抽菸。
25. 一旦已戒去了一根菸；就不要再抽菸，如果已戒掉在午間喝咖啡時所吸的香菸，就要永遠保持下去。