煙稅又加 不如戒食

政府財政預算案加煙草稅，每支煙的煙草稅上調0.8元，以每包煙20支計算，加稅後零售價每包約100元，有煙民表示不滿，「一包煙仲貴過餐飯，真係食唔起」。增加煙草稅是國際公認最有效減低煙草使用的措施，煙民何不趁機下定決心戒煙！現一文分享戒煙方法、貼士及好處，助大家戒掉煙癮，成功慳錢。

堅持無煙貼士

■ 面對退癮徵狀

起初戒煙的數天會不舒服，但是你絕對可以度過的。常見的退癮徵狀包括對煙草的渴求、憤怒，沮喪和煩躁、焦慮和抑鬱、體重增加、頭暈及頭痛等，通常在戒煙後第一周內最嚴重。隨後徵狀的強度會減弱，只要堅持下去，就會成功。

■ 認清吸煙習慣及誘因

當吸煙一段時間後，你會建立出一些習慣模式，例如在喝酒或飯後會吸煙。要保持不吸煙，你需要改變這種習慣。其中，尤其留意一些令你想比平時吸更多煙、或是一些你最渴望吸煙的情境。你需要避免這些情境或以另一行為取代吸煙，直到你有信心控制自己不再吸煙為止。

■ 避免誘惑和處理壓力

戒煙期間偶爾渴求吸煙是正常的。解決這個問題最簡單的方法就是避免誘惑，告訴家人、朋友和同事，你正在戒煙，令他們不再給你捲煙。也可培養健康的嗜好如游泳、繪畫或聽音樂來應對壓力。

訂定戒煙計劃

■ 記下戒煙的原因，可以幫助你保持動力，特別是在困難的時候。

■ 決定戒煙的方式。大多數戒煙者能自行戒煙，但亦有免費戒煙支援和服務可以隨時提供協助。

■ 決定戒煙日期，選一個較少壓力的日子，避開一些重要的工作或限期。這樣會更容易去處理退癮徵狀。

■ 列出吸煙的誘因。了解導致你想吸煙的誘因能幫助你實現戒煙目標。這能讓你制訂相應策略，例如迴避某些能誘發吸煙的情境，或是透過獎勵來改變舊有習慣，以保持自制。

■ 計劃活動來對抗煙癮。有時候，你會特別渴望吸煙。當你有這種衝動時可以暫時放下手上的工作，並嘗試一些積極的活動，例如唱歌或冥想。

戒煙好處多多

身體健康

■ 愈早下定決心戒煙，好處就會愈多，吸煙人士在60歲時戒煙，可挽回因吸煙而減少的壽命達三年之多。如果在30歲時戒煙，更可賺回十年壽命。

■ 大大減低患上肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風或其他嚴重疾病的風險。

■ 改善味覺及嗅覺，令自己精力比從前充沛、呼吸更順暢。

■ 減低患上性功能障礙、懷孕困難、早產、流產及出生嬰兒體重偏低的風險。

■ 減低新型冠狀病毒傳播的風險。

保障家人及寵物

■ 避免二手煙及三手煙帶來的健康風險，保障與你一起生活的家人、伴侶及寵物，共同享受無煙健康生活。

建立良好個人形象

■ 去除身體及衣服上的難聞煙味，以及牙齒及手指上的煙漬。

■ 改善皮膚質素，令儀容得到顯著改善。

■ 建立一個正面及健康的形象。

節省金錢

■ 現時每包煙零售價約100元，以每日吸食一包計算，戒煙每年可節省超過36,500元，十年可節省逾365,000元。

認識謬誤Q&A

Q：戒煙令人體重增加？

A：吸煙人士味覺受到煙害破壞，而戒煙後，身體的機能逐漸回復，味覺和嗅覺都得到改善。假如不注意飲食，體重有所增加也不足為奇，但只要保持均衡飲食及做適量運動，便可以保持健美。

Q：吸薄荷煙/果味煙/的捲煙對身體傷害較少？

A：這只是自欺欺人的想法。本沒有安全的捲煙。淆視聽的手法，世界上根不同包裝，都是宣傳及混煙草加入各種口味或推出留肺部的時間。煙草商在得更深，增加有害物質停道較易接受，反而令人吸因為薄荷煙/果味煙的味

Q：吸食另類吸煙產品較健康？

A：對於有指另類吸煙產品（包括電子煙及加熱煙）釋出的化學物較傳統捲煙，其實這是宣傳伎倆，意圖淡化吸煙對身體帶來少，有害，部分有毒或致癌物示所有形式的煙草使用都的傷害。世界衛生組織表樣危害市民健康。質是沒有安全水平的，同

Q：與其吸別人的二手煙，不如自己吸「一手煙」？

A：眾所周知吸煙是導致肺癌、慢性呼吸系統疾病、冠心病等多種疾病的主要原因之一。個人吸煙與吸二手煙的有害成分基本一致，均會致病。

Q：間中吸一支煙不會對健康造成影響？

A：吸煙會對健康造成損害健康。就會即時破壞各個器官，嚴重等，這些毒素一旦進入身體，癌物，包括亞硝胺、乙醛、鉻霜。當中超過70種物質更是致種有害化學物質，如山埃和砒煙霧。這些煙霧含有7,000多丁和一氧化碳等有害物質的時會釋出包含焦油、尼古即時的影響，煙草在燃燒