

诀窍一 减少吸食香烟或电子烟

减少吸食香烟或电子烟是降低尼古丁产品危害的有效方法，同时也能让您更有信心地做好戒烟准备。

减少指的是逐渐降低您的吸烟量或使用电子烟的频率，直至达到某个设定的目标。这个目标可以是完全戒断、减至初始吸烟量的一半，或是根据您个人情况设定的其他目标。

请按照以下步骤开始减少吸食香烟或电子烟：

1 清楚自己每天吸食香烟或电子烟的次数：

- 列出您每天吸食多少香烟/电子烟。
诀窍：使用此**记录表**，连续数天记录您吸食香烟或电子烟的情况。
- 确定最容易和最难克制烟瘾的场合。

2 设定一个目标，以减少您吸食香烟或电子烟的次数，或者减少您的尼古丁摄入量：

- **在某个日期前将吸烟次数减至零：**例如，如果您在开始时每天吸 10 支烟，可以每周减少 1 支，这样 10 周后就可以完全戒掉。
- **逐渐降低电子烟油的尼古丁浓度：**例如，如果您在开始时使用 12mg/mL 浓度的烟油，可以设定目标，在 4-6 周内将浓度降低到 6mg/mL。

3 规划如何在减量期间分散注意力：

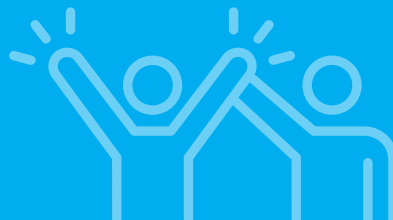
- 使用尼古丁替代疗法 (NRT) 来代替吸食香烟或电子烟，例如尼古丁口香糖或含片。
- 出去散散步。
- 嚼一片口香糖。
- 与朋友在网上聊天，或者在手机上玩游戏。

4 从最难克制烟瘾的吸烟场合开始减少。

- 对很多人来说，最容易吸烟的时候是刚睡醒时或完成工作后。

5 追踪您的进展，庆祝您取得的成果！

- 每一天的减量或克制烟瘾，都朝着您的健康目标更近一步。
您正在努力做到这点，太棒了！



* * 减少吸食香烟或电子烟的其他方法：

- 逐渐延长吸食香烟或电子烟的间隔时间。
- 将您每天醒来后第一次吸烟的时间向后推迟一小时或以上。
- 每次只抽半支烟。
- 只在特定场所吸食香烟或电子烟。例如：只在室外吸烟，而不在工作场所或车内。
诀窍：开车时把香烟或电子烟放在后备箱里，这样看不到烟就不会受到诱惑。



致电 1-877-455-2233 或通过**在线对话**与戒烟辅导员交流，
制定您的个性化戒烟计划或者立即访问 quitnow.ca，
开始行动

quitnow.ca

