

戒烟新法

沈觀鼎

六十五年前筆者廿餘歲，進入外國大學深造即開始吸烟。學成返國後自民國十年起服務外交界凡五十年，內外任各半；外任（曾使六國）期間吸烟較多；雖未嘗深吸，一日亦未逾一包，然吸烟生涯亦共達半世紀之久矣。

其間僅于一九四八年晚春卸駐日使任，內調後檢查身體時，醫生告以吸烟有害心臟，並招肺氣腫及癌症等，乃擇五四運動紀念日實行戒烟。一九四九年夏初復奉外調，友朋勸我吸烟有助於樽俎折衝，因而恢復舊習。

一九五六年夏奉令內調，結束外任後，遵照醫師忠告，擇期七七事變紀念日，一氣呵成與吸烟斷緣，絕未拖泥帶水。爾來瞬經十五年，血壓平穩，心臟、肺部均無恙；現在年近九十，並無龍鐘老態之狀，或因及時戒烟之賜歟。雖已無「飯後一支煙」之快樂，然必能少一吸烟致疾之禍源矣。

近閱紐約刊行之American Health雜誌載一位醫學博士D. M. Vicker提倡之戒烟新法，頗有參考價值，特為摘譯如後，以饗中外雜誌讀者。

韋克利博士戒烟法要旨如後：

在美國戒烟者大都屬於自行抑制、決斷，其效果勝于服用藥品、受催眠或用心理療法。其實自行戒烟，如採行下列步驟，必然是有志竟成。

(一) 擇定戒烟日期

一般擬于數日內減少烟量的辦法，效果不大；改吸較少尼古丁或焦油之另牌紙烟，亦無甚效果。因易吸多支，並深吸；不如減少吸量，數星期後，便完全停吸。第一步，擇定一日期完全戒烟，為期約一個月，不許受任何他事之影響而變更之（鼎按最好從速選擇一個對於國家或本人足以紀念之日期。）

開始戒烟時，最好列舉理由，如：

- ① 吸烟能招致心臟病、肺氣腫、癌症諸病；
- ② 面頰易生皺紋；
- ③ 易咳嗽；
- ④ 減殺味覺及嗅覺；
- ⑤ 汚牙齒；
- ⑥ 一日吸兩包（在美）每年耗六百美元。

(二) 籌備自行戒烟

(1) 開始減吸並記日記：

日記分設①時間，②必要，③地點及活動事

項，④與何人相處，⑤心境或理由等五欄。每次吸烟時，便逐欄記入，就寢前予以檢討。

(2) 試減吸方法：

- ① 首日點第一支時，延遲十五分鐘，次日逐次再延十五分鐘。
- ② 每當渴想吸烟時，不要立即點烟，先轉移注意力，如與人談話，或尋作他事，或飲一杯水。
- ③ 亟渴望吸烟時，先作深呼吸，閉眼，想想自己所最喜愛的事物。
- ④ 設「不吸烟時間」逐漸予以延長。
- ⑤ 改吸素不喜歡吸的香烟。
- ⑥ 避免連吸同樣品牌的香烟兩包。
- ⑦ 祇買一包，未吸完時，不要購買另包。
- ⑧ 使香烟難尋到，如將烟包包在紙中或藏在抽屜中以及其他不易找到的地方。
- ⑨ 以不常用的手指持烟供烟。
- ⑩ 每支僅吸一半便把它拋棄。
- ⑪ 檢討有無積極減吸？
- ⑫ 向他人宣布已戒烟；爭取他人的鼓勵。
- ⑬ 與人打賭于某日必完全戒烟。
- ⑭ 要求有吸烟嗜好的妻子或戚友或同僚同時實行戒烟。
- ⑮ 多飲液體，並多休息。

(三) 完全停吸之日

① 慶祝大功告成；② 確認家中除預備宴客之用外，不再有供自己抽吸之香烟；③ 忙做事，尋

消遣，如看電影或作運動；④多在禁止吸烟的區域內活動；⑤到牙醫診所清潔牙齒。

(四) 慎防僅吸一支

①如吸烟慾望與某種飲食料有關，務必暫時避免食用該種飲食料；戒煙數日後，再慢慢恢復飲用。②避免與必須吸烟者相處；如不可能，則儘可能與不吸烟者同處。③如難抑制嗜烟衝動，則作深呼吸數次，點火柴後徐吹熄，而壓碎于烟灰碟內，宛如丟棄烟蒂。④實習身心鬆懈，如吸烟慾望復燃時，則專思愉快有趣的故事數分鐘。⑤如感覺手指內無動作可做，則不妨搖動鉛筆、紙夾等，或趕快辦理自己最喜歡的事情。⑥如欲吸烟之衝動再起，則以洗手或沐浴轉移之。⑦如口中有所失却感，則可購一支偽烟，或備用牙籤。

(憶筆者一九五二至五六年駐巴西大使任內，曾常見美使口銜紙烟而不點火。)⑧嚼含糖分不多之口香糖或薄荷糖、蘋果、芹菜及紅蘿蔔等。⑨多飲水及果汁。⑩置一月曆，開始戒烟九十日，逐日劃去，並注入因戒烟所省之金額。⑪慎防僅吸一支，當無大礙之觀念作祟。多數實行戒烟者不久即恢復吸烟，功虧一簣，便是僅吸一支無礙的觀念所造成。

如不能抑制，則不妨姑吸一支，而不必沮喪。但須立即再停吸，下不爲例；以後必能克竟全功。

(五) 不適諸症平復

完全戒烟後(通常經十二小時)，身體便開始恢復未吸煙前之狀態。如體內一氧化碳及尼古丁之水準均急降，心臟及肺部亦開始恢復正常。初期略感不適，大便不免失常，齒齦或舌時痛，性情易怒躁急。但可釋念，此等症候稍後漸可平復。

數日後身體便有進境，如味、嗅覺均趨銳敏，咳嗽頓減，消化機能復原，頭腦清晰，呼吸容易，活力增進；上樓、登山均不再喘息。屆時身邊已無紊亂、烟臭、不便、耗費及對吸烟之依賴諸弊，而深感享受能控制自己生命之快樂矣！

幽默大師馬克吐溫說：

「戒煙有何難，我已戒一百次了！」

然而戒了又吸等於未戒，您如能照這戒烟新法去實行，保證您比馬克吐溫先生高明一百倍。

一九八四年元月於加州

中外文庫
之三十七

彩虹夢

吳崇蘭女士著

定價台幣壹佰貳拾元美金肆元伍角

本書係旅美女作家吳崇蘭女士精心傑作，要目：我是一隻醜小鴨、心高命薄夢成幻、愛情井、老母豬與貂蟬、老朋友、情書、我和他，全書具傳記的真實性，有小說的傳奇色彩，是一本百讀不厭的好書，郵撥一四〇四四號中外雜誌社收90元。

中外文庫 關山煙塵記

喬家才著 定價壹佰陸拾元

本書收集喬家才先生追懷戴笠將軍最富代表性的傑作，包括「空前國難」「華北之行」「陪都重慶」「太行二年」「陝西緝私」「後套練兵」「太原肅奸」「將星殞落」等篇及浩然集附錄，字字珠璣，篇篇精彩。定價壹佰陸拾元，請將書款交郵撥一四〇四四號中外雜誌社收立即寄書。