

Quitline 13 7848

恭喜您

迈出了通向无烟和无电子烟生活的第一步。

戒烟、戒电子烟以及停止使用其他尼古丁产品，是您为自己的身心健康所能做出的最佳决定之一。您会感到更强健、更有掌控力，呼吸也会更顺畅。

Quit Kit（戒烟工具包）是您的个人指南。在 NSW Quitline（新州戒烟热线）受过培训的工作人员的支持下，该工具包可以帮助您：



制定您
自己的计划



控制想要吸烟
或吸电子烟的
冲动



了解有助于您
戒烟 / 戒电子烟的
产品和药物



在整个过程中
感受到支持

我们随时在此为您提供帮助。

请拨打 **NSW Quitline** 免费电话 **13 7848**，或访问
iCanQuit.com.au，获取更多信息、工具和支持。



您拨打戒烟热线时，我们可以提供口译服务。您也可以
拨打 131 450，先联系口笔译服务处（TIS）的口译员，
然后让他们转接 NSW Quitline

iCanQuit.com.au



iCanQuit.com.au



从顺畅的呼吸开始

香烟和电子烟戒烟指南



Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260447-2 - Simplified Chinese
ISBN: 978-1-74231-478-5 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18881

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.

目录

1. 序言	4
2. 为什么戒烟或戒电子烟会对您有益	5
3. 戒烟或戒电子烟的理由	6
4. 为戒烟或戒电子烟做准备	8
当您的身体需要尼古丁时会发生什么?	8
了解让您想吸烟或吸电子烟的诱因	9
如果您曾尝试过戒烟 / 戒电子烟	10
5. 戒烟或戒电子烟时会发生什么情况以及如何应对	12
强烈的烟瘾及其诱因	14
在戒烟或戒电子烟期间照顾好您的健康	18
6. 戒烟 / 戒电子烟的方法	21
尼古丁替代疗法 (NRT)	23
处方药物	24
通过吸电子烟来戒香烟	24
人们尝试的其他戒烟方法	25
7. 制定计划来戒烟或戒电子烟	26
8. 有反复是正常的, 这并不意味着您失败了	28
9. 免费帮助和服务	29

1. 序言

恭喜您向无烟 / 无电子烟的生活迈出了第一步。

戒烟或戒电子烟对您的健康以及您关爱的人来说是一个明智的选择。

本指南能帮助您制定计划，并为您提供简单的工具、实用的建议以及供您借鉴的真实经历，来为您提供支持。无论您是戒烟、戒电子烟还是戒断其他尼古丁产品，本指南都能为您提供帮助。

请根据您的具体情况运用本指南。做些笔记、标注页面，并将有用的建议放在您一眼就能看到的方框中。

戒烟或戒电子烟并不总是一帆风顺，但您跨出的每一步都在向自己的目标靠近。要为自己的进步感到自豪。如果需要，您也可以寻求帮助。

向您信得过的人寻求帮助是最好的办法。在右边淡紫色背景的方框中，是 NSW Health（新州卫生部）可以提供的免费帮助。您还可以使用澳大利亚联邦政府提供的 My QuitBuddy 应用程序。

QuitBuddy (My QuitBuddy)

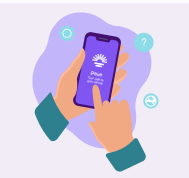


这是一款手机应用程序，帮助您戒烟或戒电子烟。它提供如何应对香烟或电子烟烟瘾的建议，您还能看到自己已经取得了多少进展。



iCanQuit
iCanQuit 通过适合您的工具来帮助您戒烟或戒电子烟。

iCanQuit.com.au



Pave
这是一款帮助青少年戒电子烟的免费手机应用程序。

[下载 Pave](#)



Quitline 137848
NSW Quitline (新州戒烟热线)

提供免费电话服务，帮助您戒烟或戒电子烟。

如果需要口译员，我们可以在您致电时为您安排。

[请致电 13 7848](tel:137848)



2. 为什么戒烟或戒电子烟会对您有益

在任何年龄戒烟都不算为时过晚

当您戒烟或戒电子烟时，出现想吸烟或吸电子烟的冲动以及因体内缺乏尼古丁而产生的其他症状是正常的。

这些症状不会永远持续下去。一旦停止吸烟或吸电子烟，您的身体就会开始自我修复，您的健康状况将会逐渐改善。

吸烟是指吸食烟草产品。这包括香烟、雪茄、嚼烟、槟榔、水烟或水烟筒。

水烟 (shisha) 并不安全。它含有尼古丁和化学物质，会对您造成伤害。水并不能起到让它变得安全的作用。吸一轮 (one session) 水烟可能相当于吸食多达 100 支香烟。

吸电子烟是指使用电子烟 (即 vape 或 e-cigarette)。这些装置通过加热液体产生雾气，吸的时候会进入肺部。

- 食物对您会变得更加色香味俱全
- 您会感觉更快乐
- 您可以节省开支
- 让您的家人免受烟雾或电子烟蒸汽的侵害。

如果您能戒烟：

- 您的身体在生病或受伤后恢复得更快
- 您的心脏会变得更强健
- 您的血液循环更顺畅
- 您患癌症和心脏病的风险降低
- 您的皮肤不再暗沉，变得更有光泽。

停止使用槟榔、嚼烟和尼古丁袋等口服烟草或尼古丁产品，对身体有与戒烟一样的益处。

如果您能戒电子烟，您会：

- 帮助降低自己患肺炎等胸腔疾病的几率
- 拥有更健康的口腔、牙齿和牙龈
- 具有更清晰的思维
- 改善自己的心理健康。

戒烟和戒电子烟的好处是：

- 您可以更顺畅地呼吸
- 您的精力会变得更充沛



3. 戒烟或戒电子烟的理由

了解自己为什么要戒烟或戒电子烟会对戒断有所帮助。在您感到困难时，这些理由可以帮助您坚持下去。每个人都有不同的理由。在下面圈出对您来讲最重要的理由：



让自己感觉更健康 — 当您停止吸烟或吸电子烟时，您的身体就会开始自我修复。您的呼吸更顺畅，咳嗽减少，从感冒和流感中恢复得更快。



增强自己的体质 — 运动起来更轻松，精力更充沛。



让自己感觉更从容 — 刚开始时，不再摄入尼古丁可能会让人感到压力很大。这都是正常的。几周后，大多数人会感到更平静，状态也更稳定。



重新掌控自己的生活 — 尼古丁会让人上瘾。戒烟或戒电子烟让您重新掌控自己的生活。



节省开支 — 吸烟和吸电子烟产生巨大的支出。戒烟或戒电子烟意味着您能节省开支，有更多自主支配的资金。您可以在 [iCanQuit.com.au/money](https://www.icanquit.com.au/money) 上查看戒烟 / 戒电子烟能让您节省多少钱。



拥有更自由的心境 — 不再担心不够吸了或需要购买更多。



外表和气味更整洁清新 — 牙齿和手指更干净，口气更清新，衣服和头发也不会再散发着难闻的味道。



保护您关爱的人 — 烟雾或电子烟蒸汽会伤害他人。戒烟 / 戒电子烟能为家人和朋友创造更安全的环境，您也可以为他们树立良好的榜样。



如果您已怀孕或正在备孕 — 如果双方都戒烟或戒电子烟，则怀孕或顺利生产的几率更高，还有助于保持宝宝的健康。



更快地从病中恢复 — 您的身体恢复得更快，治疗效果也更好。



为其他健康选择提供支持 — 戒烟 / 戒电子烟可以帮助您少喝酒，还可以帮助您戒掉其他药物或毒品。



吸烟 / 吸电子烟已不再是享受 — 您可能对香烟或电子烟已心生厌倦。这是一个戒烟 / 戒电子烟的好理由。

如需了解更多戒烟或戒电子烟的理由，以及如何用这些理由来给您动力，请访问 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)。



增强您的自信 — 能够戒烟 / 戒电子烟，可以证明再困难的事对您来讲也不在话下，从而为生活中的其他挑战建立自信。

我戒烟或戒电子烟的理由：

“244 天没有吸烟，我节省了超过 4000 澳元。这足以激励我继续坚持并管住我想吸烟的念头。我知道如果我现在再抽一支烟，我就会回到起点。”

— iCanQuit 在线社区成员

4. 为戒烟或戒电子烟做准备

戒烟或戒电子烟是一个重大的决定，但您并非孤立无援。不确定到底该从何入手其实很正常。本章节会向您展示一些简单的方法，帮助您迈出第一步。

您的身体需要尼古丁时会发生什么？

尼古丁是香烟和大多数电子烟中所含的药物。它会让您的大脑在短时间内感受到快感，这就是为什么您在吸完香烟或电子烟后很快就又想吸的原因。时间久了，您的身体就会习惯了尼古丁的存在。没有了尼古丁，您可能会觉得无法正常生活。这被称为“依赖”。

当您停止摄入尼古丁时，您可能会感到：

- 头痛
- 愤怒或不快
- 难以集中注意力
- 焦虑或情绪低落
- 比平时更容易感到饥饿。

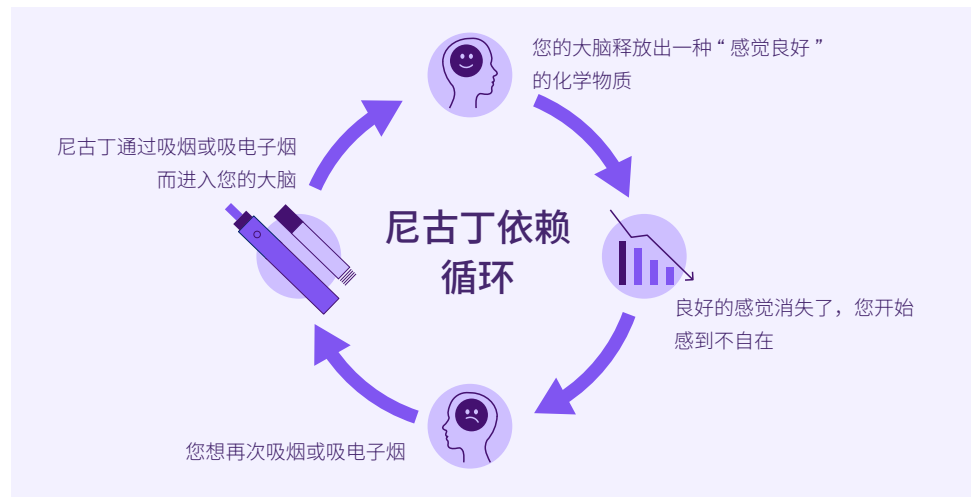
这些感觉都是正常的。它们是您的身体正在适应没有尼古丁的迹象。

如果有以下情况，您可能对尼古丁产生了依赖：

- 醒来后 30 分钟内就得吸烟或吸电子烟
- 每天吸烟超过 10 支
- 白天吸电子烟无数次
- 感到强烈的烟瘾或因没有尼古丁而出现戒断症状
- 独处时吸电子烟或在夜间醒来吸电子烟。

如果您有这些情况，请不要担心。您仍然能够戒烟或戒电子烟。这并不意味着您可能需要一点额外的帮助。

尼古丁替代疗法（Nicotine replacement therapy, 简称 NRT）或其他药物可以在您的身体产生尼古丁戒断反应时提供帮助，并最终打破该循环。请咨询您的医生、药剂师，或致电 13 7848 联系 Quitline（戒烟热线）获取免费帮助。



了解让您想吸烟或吸电子烟的诱因

戒烟或戒电子烟不只是停止摄入尼古丁，它还与吸烟或吸电子烟相关的习惯、日常作息、感受和情境有关。

某些人、地点、情绪或日常活动可能会增加吸烟或吸电子烟的冲动。了解这些情境可以帮助您提前做好准备，让戒断变得更容易。

以下是人们吸烟或吸电子烟的一些常见原因。

您可以勾选适用于您的情况：

- ☐ 需要尼古丁
- ☐ 日常作息（饭后、开车时、看电视时）的习惯
- ☐ 喝咖啡、茶或酒精饮料时的习惯
- ☐ 感到压力、无聊、愤怒、孤独或快乐时的习惯
- ☐ 为了放松或寻找快感
- ☐ 为了奖励自己
- ☐ 与吸烟或吸电子烟的朋友在一起
- ☐ 庆祝活动

☐ 其他的时间和感受：

烟瘾上来时可能会很强烈，但深入了解烟瘾有助于您重新掌控局面。当您了解您想吸烟或吸电子烟的原因时，就可以做好准备来应对。

您无法永远避免想要吸烟或吸电子烟的情况，但有备而来可以帮助您扭转局面。

如需了解更多信息，请访问：
iCanQuit.com.au/triggers。



如果您曾尝试过戒烟 / 戒电子烟

如果您以前尝试过戒烟 / 戒电子烟，这是一件好事。许多人在彻底戒断之前都会尝试不止一次。每一次尝试，都会让您得到新的收获。

想一想：

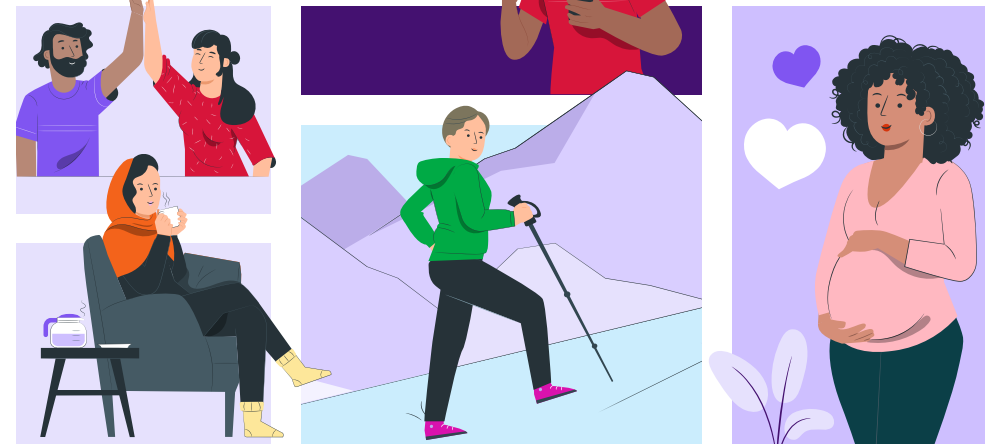
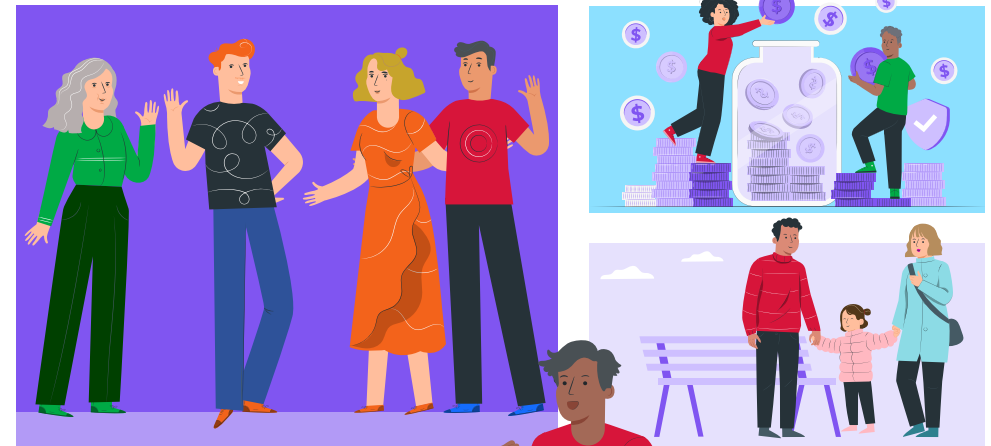
- 是什么让您又开始的？
- 下次您可以采取哪些不同的方法？
- 哪些方法有帮到您？哪怕只是短时间也行。

用您学到的东西制定一份新的计划。每一次尝试都会让您离彻底戒断更近一步。

思考一下您过去的每一次尝试。写下：

什么方法有帮助？

什么方法没有帮助？



5. 戒烟或戒电子烟时会发生什么情况以及如何应对

当您停止吸烟或吸电子烟时，您的身体需要时间来适应没有尼古丁的状态。这可能需要 2-4 周，甚至更长的时间。在此期间，您可能会感到：

- 烦躁
- 不安
- 无法集中注意力或完成任务
- 因睡眠困难而感到疲倦。

这些感觉的出现是因为您的身体缺乏尼古丁。起初这些感觉可能会很强烈，但渐渐地，它们会变得越来越容易应对。

右图展示了我们已了解的戒烟所带来的益处。我们仍在了解戒电子烟的相关信息，但我们知道戒电子烟可以帮助您呼吸更顺畅，有益于您心脏健康，并可能有助于您的心理健康。

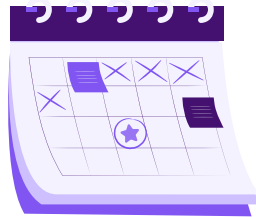
既吸烟又吸电子烟会使戒断变得更加困难。此类情况可能会：

- 造成您的身体需要更多的尼古丁
- 让尼古丁戒断症状更难应对。

如果同时戒掉两者感觉太难，您可以先戒掉其中一种。您也可以在需要时寻求额外的帮助。

停止吸烟后，在您身上慢慢发生的积极变化

停止吸烟 / 吸电子烟后的一定时间内
您的身体会发生什么变化



停止吸烟 / 吸电子烟后的
20 分钟内
心率有所降低。
血压有所下降。



2 小时内
体内尼古丁含量减少。
您可能会开始想吸烟。



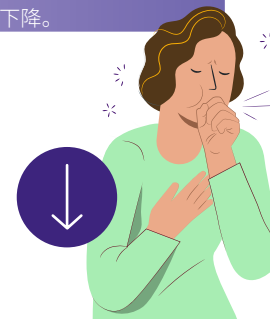
12 小时内
有毒气体排出体外。
血氧水平恢复正常。



1 至 2 天内
尼古丁开始排出体外。
味觉和嗅觉得到改善。
尼古丁戒断反应可能会加重。



2 至 4 周内
吸烟或吸电子烟的强烈冲动可能会削弱。血液循环有所改善。
活动变得更轻松。咳嗽减少。



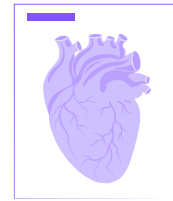
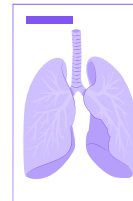
1 至 3 个月内
肺部功能得到改善。呼吸变得更顺畅。精力变得更充沛。



1 年内
患心脏病的几率减半。



6 至 12 个月内
喘得少了。
咳得少了。
心脏变得更强健



5 年内
口腔癌和喉癌的几率降低。
中风的几率大大降低。



10 年内
患肺癌的几率降低约一半。



15 年内
患心脏病的几率回到与从未吸烟人士相当的水平。



强烈的烟瘾及其诱因

戒烟或戒电子烟需要不断练习。有时候，强烈的烟瘾会突然袭来，让您猝不及防。这是正常的。

强烈的烟瘾是因为您的身体正处于非常渴望尼古丁的状态。它们通常是由地点、习惯或感受引发的。了解让您想吸烟或吸电子烟的诱因，有助于您感觉准备更充分，更能掌控局面。



记住：

1. 最艰难的日子通常在开始的那几天。
2. 您一天不吸烟或不吸电子烟，就等于向更健康的生活又迈出了一步。

应对烟瘾发作的 4 个步骤



1. 忍几分钟

烟瘾通常会在 10 到 15 分钟内消退。在拿起香烟 / 电子烟之前给自己一点时间。



2. 放慢呼吸

缓慢地深呼吸。这可以帮助您的身心变得更平静。



3. 喝点水

小口慢慢喝水，不要让您的手和嘴闲着。



4. 做点别的事情

将注意力转移到其他活动上，例如：

- 散步或伸展身体
- 打扫卫生、跳舞或活动身体
- 听音乐
- 玩简单的游戏或拼图
- 嚼口香糖或吃健康的零食
- 花时间陪伴宠物
- 与支持您的人交谈
- 安静地坐着并缓慢呼吸
- 想象一个平静、安全的地方
- 动手做些事情（园艺、绘画、手工）
- 通过吸管呼吸几分钟。

善待自己 — 康复需要时间。

尼古丁替代疗法 (Nicotine replacement therapy)

尼古丁替代疗法（NRT）和其他药物可以帮助缓解吸烟或吸电子烟的冲动，并减轻因缺乏尼古丁而产生的身体症状。

远离那些让您想吸烟或吸电子烟的事物

确保您的住宅和车内为无烟或无电子烟区域。

改变您的日常习惯

打破一些日常习惯可以帮助您戒烟。尝试一下以下的做法：

- 用轻度运动或沐浴来开启新的一天
- 在不同的地方喝咖啡，或使用不同的杯子
- 尝试喝一款不同的热饮
- 饭后刷牙或去散步
- 重新摆放您坐的地方的物品
- 看电视时不要让双手闲着
- 选择那些不会让您想吸烟或吸电子烟的饮料
- 用您平时吸烟或吸电子烟的那只手拿饮料。

社交场合

与支持您的人共度时光。您还可以：

- 邀请朋友与您一起戒烟
- 练习说“不”（拒绝）的方法，例如“不用了，谢谢，我已经戒了”。

以健康的方式管理压力

请参阅本指南中的“在戒烟或戒电子烟期间照顾好您的健康”章节。

在下方的方框中，写下让您想吸烟或吸电子烟的事物，以及您将采取什么行动来代替。

让我想吸烟或吸电子烟的事物

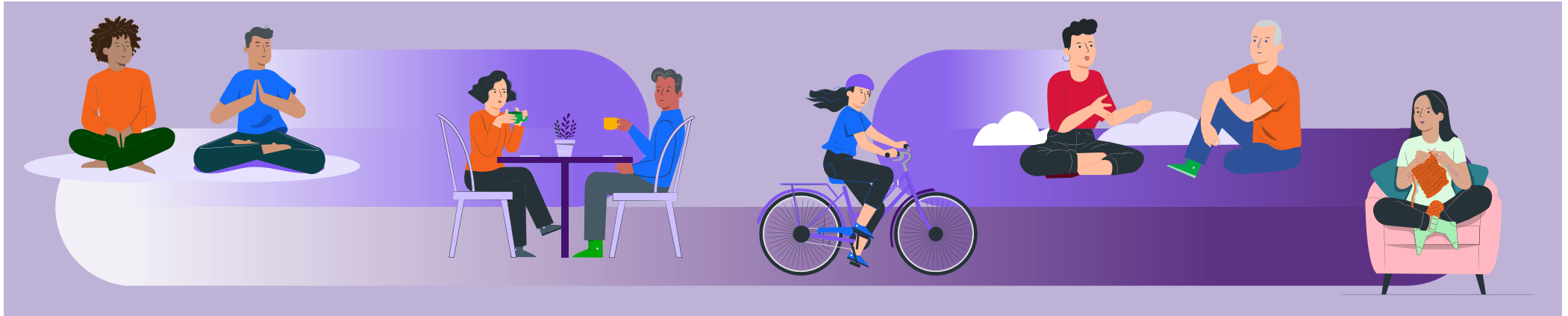
例如：早晨喝咖啡时会吸烟

我将采取的行动

例如：在不同的地方喝不同的热饮

有帮助吗？

例如：有 / 有一点 / 没有



3 个帮助您维持戒烟进展的策略

以下三个策略可以帮助您戒烟或戒电子烟：



远离那些让您想吸烟或吸电子烟的事物。这可能是某些人、地点或日常习惯。



寻找应对烟瘾的方法。您可以尝试尼古丁替代疗法、缓慢深呼吸，或做其他事情来转移注意力。



如果很难控制住自己，请起身离开。如果您感到强烈的烟瘾，请离开当前环境，以帮助消除烟瘾、维持戒烟进展。

建议：

每次您说“不”时，您都在建立没有烟或电子烟的生活。烟瘾通常会在短时间内消失，所以为自己找些事情来分散注意力。您还可以将省下的烟钱用在您喜欢的事情上。

如果出现偏离戒烟计划的情况，也不要灰心。这不意味着失败，而是一个学习的机会。

应对烟瘾的简单策略

在您吸烟或吸电子烟之前，先问自己：



我是不是饿了？

吃点东西或喝点水。



我是生气了吗？

尝试缓慢深呼吸或活动一下身体。



我是感到孤独吗？

联系一位朋友或家人。



我是累了吗？

休息一下或小憩片刻。

首先满足这些基本需求有助于减少烟瘾。

有关日常习惯以及如何应对烟瘾的更多建议，请访问 iCanQuit.com.au/cravings/triggers。

“我已经坚持了 22 天了，依然觉得每一天的坚持都代表成功。有些日子相对比较容易，但有些日子我觉得自己快坚持不下去了。不过到目前为止，我还是挺过来了。这一次，我尽量多留心自己的情况。在我感到烦躁不安时，我会把自己抽离当前的环境，一个人去安静地散散步，或者登录这里看看大家的情况……”

— iCanQuit 在线社区成员



在戒烟或戒电子烟期间照顾好您的健康

戒烟或戒电子烟有助于帮助您的身体恢复到健康状态。您可能留意到身体和感受上都发生了变化。这都是正常的。照顾好自己可以帮助您应对这些变化。

保持健康饮食和活跃的生活

停止吸烟或吸电子烟后，您可能会更容易感到饿，而且可能吃得更多。这是因为您的身体正在适应这种变化。

体重有些许增加是正常的，而且这比吸烟或吸电子烟要健康得多。如果您担心体重的问题，请咨询您的医生。

您也可以通过免费的 Get Healthy Service 服务获取免费的电话和在线帮助。请访问 gethealthynsw.com.au。

如果您更容易饿，则可以：

- 准备好健康的零食
- 选择更容易有饱腹感的食物
- 多喝水
- 选择胡萝卜等低热量零食
- 保持日常活动，如散步、跳舞或做任何您喜欢的运动
- 提前安排好您的餐食
- 偶尔吃些自己爱吃的小零食解解馋也没关系。

戒烟或戒电子烟对您常用药物的影响

当您停止吸烟或吸电子烟时，您的身体会发生变化。这可能会改变某些药物的作用方式，包括用于以下方面的药物：

- 心理健康
- 心脏问题
- 血压
- 糖尿病。

如果您日常服用上述任何药物，请咨询您的医生或药剂师。

如何在不吸烟或电子烟的情况下应对压力

在戒烟或戒电子烟时感到压力或情绪波动是正常的。吸烟或吸电子烟曾是您日常生活的一部分，因此您的身体还在适应这种改变。但这些感觉会慢慢消失。大多数人在停止吸烟或吸电子烟一段时间后就不会再感到压力重重。

在感到有压力时可以尝试的解压方法：

- 缓慢深呼吸
- 散散步或伸展一下身体

- 听音乐、阅读或洗个热水澡
- 给朋友、家人打个电话，或拨打 Quitline 13 7848
- 喝水或嚼无糖口香糖
- 到户外待一会儿或享受片刻宁静
- 写下让您感受到压力的事情
- 专注于您能掌控的事情。

善待自己。您可以对自己说：“我正在尽力而为”。

“..... 一开始很难，因为那时候我没有改变任何日常活动，所有的作息安排都和以前一样，只是少了我那根宝贵的香烟。所以，最好试着做点别的事情，让自己的大脑忙碌起来，比如看场电影、做个项目、玩一下游戏，做任何能让您分散注意力、不去想吸烟的事情”

– iCanQuit 在线社区成员



备孕与戒烟 / 戒电子烟

怀孕分娩是一段特别美好的时光。如果您开始备孕，戒烟或戒电子烟有助于您的身体为怀孕做好准备。

戒烟或戒电子烟可以：

- 有助于您怀孕
- 提高试管婴儿（IVF）的成功率
- 有助于确保您和宝宝的健康。

如果您已经怀孕或在哺乳期

如果您已经怀孕或在哺乳期，戒烟或戒电子烟是您能为您自己和宝宝做的一个最好的决定。这不但有助于宝宝健康成长，也能让您自己更健康。

虽说戒烟 / 戒电子烟是越早越好，但任何时候开始都不算晚。任何时候戒烟 / 戒电子烟都有助于降低以下风险：

- 流产
- 早产
- 宝宝出生时体重过轻
- 您和宝宝出现健康问题。

产后，因吸烟或吸电子烟而摄入的化学物质也会进入母乳。这可能会伤害您的宝宝。

戒烟 / 戒电子烟有助于保护您的宝宝。

在怀孕或哺乳期间寻求戒烟 / 戒电子烟的帮助

在戒烟 / 戒电子烟时，您不必孤军作战。您可以寻求帮助。

您的医生或助产士可以与您沟通，并帮助您安全地戒烟 / 戒电子烟。他们可能会与您讨论尼古丁咀嚼胶或含片，您可以在医生的指导下在孕期使用。他们还可能检查您的呼吸（一氧化碳测试），以确保宝宝在您戒烟或戒电子烟期间的安全。

您可以致电 Quitline 13 7848 获取免费且保密的帮助。Quitline 的工作人员可以帮助您：

- 为戒烟 / 戒电子烟制定计划
- 应对烟瘾
- 下定决心并坚持下去。

如需了解更多关于吸烟与怀孕的信息，请访问 iCanQuit.com.au/pregnancy。

虽说尽早戒烟 / 戒电子烟是最好的办法，但任何时候开始戒烟或戒电子烟都不算晚。

“我已经戒烟 31 天了，而且我发现自己怀孕了。我和我先生都非常高兴。至少我可以肯定地说，我的宝宝不会接触到二手烟了。”

– iCanQuit 在线社区成员

6. 戒烟 / 戒电子烟的方法

制定计划并寻求帮助

摆脱吸烟或吸电子烟并没有什么“最好的办法”。但制定一个计划并获得支持会对您有所帮助。如果您已经尝试过，请不要放弃。您以前学到的东西可以供您借鉴。

制定计划可以帮助您：

- 牢记您想要戒烟 / 戒电子烟的原因
- 为可能遇到的困难时期做好准备
- 设定简单的目标。

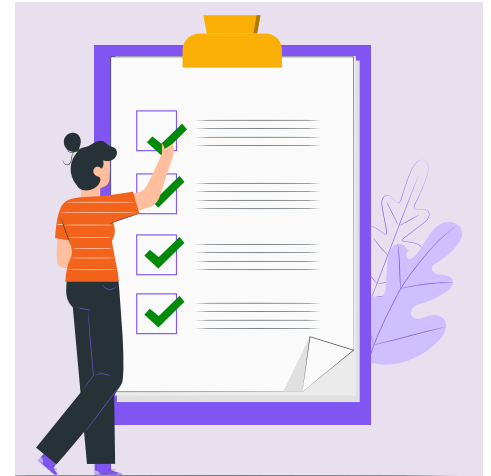
您可以使用本指南第 7 章的计划样本，或者在 iCanQuit.com.au/quit-plan 制定您自己的计划。

得到支持可以让戒烟 / 戒电子烟变得轻松一点。您可以向以下人士和机构寻求帮助：

- 您的医生
- 药剂师
- 护士或医疗工作者
- 朋友和家人
- Quitline。免费电话 13 7848。

您可以加入 iCanQuit 在线群组，并：

- 与其他人交流
- 分享您的经历
- 寻求帮助
- 为自己的进步感到自豪
- 接收能够激励您的短信或电子邮件
- 查看您节省了多少钱。



说停就停

有些人会一下子完全停止吸烟或吸电子烟，而非逐渐减少。这很常见，而且可以有很好的效果。在此过程中，您仍然可以得到帮助和支持。

您可以：

- 咨询 Quitline
- 使用尼古丁咀嚼胶或含片
- 咨询您的医生。

这些措施有助于缓解烟瘾和不适感。

如需了解不同的戒烟方法，请访问 iCanQuit.com.au/ways-to-quit。

如果您想一次性完全戒断，以下方法会有所帮助：

- 了解让您想吸烟或吸电子烟的诱因
- 计划用什么来代替
- 远离吸烟或吸电子烟的人
- 牢记您戒烟的原因
- 向您的医生咨询尼古丁替代疗法或其他药物。



把逐渐减少吸烟或吸电子烟作为戒烟的一个步骤

您可以尝试以下方法来帮助您减少吸烟或吸电子烟：

- 制定一个简单的计划
- 写下您现在吸烟或吸电子烟的量
- 设定小目标，每天少吸一点
- 选择一个开始减量的日子
- 使用尼古丁辅助产品（咀嚼胶、贴片或含片）
- 当您感到烟瘾来袭时做点别的事情 — 忍一忍、喝口水或进行深呼吸
- 把香烟和电子烟放在够不着的地方。

与他人一起戒烟 / 戒电子烟

与他人一起戒烟可能会有所帮助。你们可以互相帮助，坚定自己的决心。

告诉您的家人和朋友，他们可以通过不给您香烟或电子烟，以及在您情绪波动时对您耐心一点来为您提供帮助。

如果您与吸烟或吸电子烟的人在一起住，可以要求他们：

- 不要在您身边吸烟或吸电子烟
- 到室外去吸烟或吸电子烟
- 如果他们愿意，可以和您一起戒烟。

您无法控制别人的行为，但如果有人在您身边吸烟或吸电子烟，您可以：

- 离开这个房间
- 提出意见
- 使用其他适合您情况的办法。



尼古丁替代疗法（Nicotine Replacement Therapy, 简称 NRT）

尼古丁替代疗法可以帮助您戒烟或戒电子烟。它有助于缓解强烈的烟瘾。

该疗法为您的身体提供少量尼古丁，但不含香烟或电子烟中的有害化学物质。

尼古丁替代疗法有以下不同形式：

- 贴片可以缓慢地为您的身体提供尼古丁
- 如果烟瘾特别强烈，则口服产品可以更快地为您的身体提供尼古丁。

尼古丁替代疗法的类型包括：

尼古丁贴片：贴在皮肤上，在 16 到 24 小时内缓慢释放尼古丁。

尼古丁咀嚼胶：稍微咀嚼一下，然后将咀嚼胶含在脸颊和牙龈之间。请勿不停咀嚼。



尼古丁含片：让其在口中溶化 15 至 20 分钟，以便尼古丁通过口腔黏膜吸收。迷你含片剂量相同，但溶化速度更快。请勿咀嚼或吞咽。

尼古丁口腔喷雾：起效非常快。喷在口腔内侧或舌下。请勿吞咽。

同时使用两种类型效果更好，例如：

- 每天使用一片贴片，同时
- 在烟瘾来袭时使用咀嚼胶、含片或喷雾。

尼古丁替代疗法在有 Quitline、医生、护士或医疗工作者同时提供支持的情况下效果最佳。

大多数人会使用 8 到 12 周，然后慢慢停用。对该疗法成瘾的可能性非常小。

如果烟瘾依然强烈，请咨询您的医生、药剂师或 Quitline（13 7848）。您可能需要更高的剂量或在使用方法上需要纠正。

您可以通过以下方式获得尼古丁替代疗法的产品：

- 在药房和超市购买
- 凭医生处方购买。

有些人士可以通过药品福利计划（Pharmaceutical Benefits Scheme，简称 PBS）以低成本或免费获得 NRT 产品。

如需了解更多信息，请访问 iCanQuit.com.au/nrt。

您也可以在 iCanQuit.com.au 在线阅读“[How to use Nicotine Therapy](#)”（如何使用尼古丁疗法）手册，或致电 Quitline 索取该手册。该手册内容包括：

- 如何使用 NRT 产品
- 可能产生的副作用
- 遇到问题时该怎么办。



处方药物

您的医生可能会为您开具伐尼克兰（varenicline）或安非他酮（bupropion）等药物来帮助您戒烟。这些药物有助于缓解烟瘾，让戒烟变得轻松一点。

它们并不适合所有人，因此请咨询您的医生。

“这是我第三次尝试戒烟！这次我决定使用处方药。我貌似无法通过其他任何方式来克服烟瘾，但我比以往任何时候都更坚定地想要戒烟 而且我现在是月光族，所以也希望戒烟将能为自己省下一大笔开销”

- iCanQuit 在线社区成员

通过吸电子烟来戒香烟

吸电子烟并不是戒香烟的最佳方式。只有在以下情况才应考虑尝试：

- 心理咨询无效
- 尼古丁替代疗法无效
- 药物治疗无效。

目前没有任何获得 Therapeutic Goods Administration（澳大利亚治疗用品管理局，简称 TGA）批准，用于帮助人们戒烟的电子烟产品。许多电子烟含有高浓度的尼古丁和有害化学物质。

电子烟的长期影响尚不明确，但吸电子烟可能导致：

- 肺部损伤
- 呼吸问题
- 灼伤
- 尼古丁中毒（呕吐、恶心和腹泻）
- 口腔、喉咙、牙齿和牙龈损伤。

尼古丁对年轻人特别有害，会损害正在发育的大脑并导致：

- 记忆力和专注力问题
- 情绪低落
- 感到更多的压力和焦虑。

如果您正在考虑通过吸电子烟来戒烟，请先咨询您的医生或药剂师。如果您未满 18 岁，则您必须

- 咨询您的医生
- 获得处方才能购买电子烟。

请勿在吸烟的同时也吸电子烟。

两者同时使用会导致：

- 尼古丁瘾加剧
- 损害您的健康
- 增加患癌风险。

如果同时戒断两者太困难，请尝试一次先戒掉一种。

人们尝试的其他戒烟方法

有些人会尝试：

- 针灸
- 催眠
- 激光治疗
- 草本产品
- 亚伦·卡尔（Allen Carr）戒烟法
- 尼古丁袋。

这些方法尚未被证明的确有效。有些甚至可能有害或非法。

草本香烟：

- 仍会产生有害烟雾
- 可能会致癌。

尼古丁袋

- 在澳大利亚是非法的
- 可能导致口腔溃疡
- 可能导致恶心和胃痛。

草本和激光治疗

- 可能花费昂贵
- 可能不安全
- 可能无效。

最安全的戒烟方法是：

- 制定一个简单的计划
- 使用尼古丁替代产品（咀嚼胶、贴片）
- 使用医生开具的药物
- 从 Quitline 寻求帮助。

这些方法效果最好，并让您最有可能成功戒烟。

7. 制定计划来戒烟或戒电子烟

制定您的书面计划。在戒烟 / 戒电子烟遇到困难时，参考一下您的计划。

我将停止吸烟 / 吸电子烟的日期：

例如：“12 月 15 日 - 我的生日！”



我将停止使用：

例如：“香烟、电子烟或两者皆停”



我的目标：

例如：“我早上会散步 10 分钟，而不是吸烟”



我想要戒烟或戒电子烟的原因：

例如：“为了更长久地陪伴我的家人，我必须保持健康”

我将如何应对烟瘾：

例如：“当我感到有压力时，我会使用尼古丁咀嚼胶”



我将从哪里寻求帮助：

例如：我将：

- 咨询医生
- Quitline
- 使用尼古丁咀嚼胶或贴片
- 联系家人或朋友。

时刻提醒自己的话：

例如：

- “我一定能做到”
- “烟瘾终将过去”
- “我内心强大，不会向香烟或电子烟妥协”



8. 有反复是正常的，这并不意味着您失败了



按计划戒烟或戒电子烟时可能会有反复，尤其是在最初的几周内。这可能是由于：

- 烟瘾感觉很强烈
- 您感到有压力
- 社交活动或聚会时很难拒绝
- 周围的人在吸烟或吸电子烟。

戒烟 / 戒电子烟的每一步都很重要。您应该为自己所做的努力感到自豪。

如果出现反复该怎么办

静下心来，想想发生了什么：

- 是什么让我又想要吸烟或吸电子烟？
- 下次我能远离那个地方或情况吗？
- 下次我能做些什么不同的事情？
- 我需要更多的帮助或药物吗？
- 我是否正确使用了尼古丁替代疗法？

继续努力。如果需要，您可以：

- 更改您的计划
- 扔掉香烟或电子烟
- 重新开始并继续前进。

从失败中学习

每一次尝试都会让您有所收获。问问自己：

- 哪些方法有效？
- 哪些方法无效？
- 下次我需要什么帮助？
- 我为什么要戒烟或戒电子烟？

这有助于您在下次尝试时感到更有准备、更有信心。

如需更多帮助，请访问 iCanQuit.com.au/slipups 或立即咨询受过培训的 Quitline 工作人员。

“今天是我戒烟一周年纪念日！我感到非常高兴和自豪！我感觉好多了，觉得自己看上去也更精神了。这一年并不容易，但我找到了导致我想吸烟的原因（起码找到了大部分原因），并为我的生活做出了改变。”

– iCanQuit 在线社区成员

9. 免费帮助和服务



iCanQuit

这是一个帮助您戒烟或戒电子烟的网站和在线社区。您可以：

- 制定计划
- 获取建议
- 从他人那里获得帮助。

 iCanQuit.com.au



Pave

这是一款帮助年轻人戒除电子烟的免费应用程序。您可以：

- 选择一个开始戒烟的日期
- 获取建议
- 查看您的进展。

您可从 Apple App Store 或 Google Play 下载该应用程序。

 **下载 Pave**

Quitline
137848



NSW Quitline（新州戒烟热线）

Quitline 是一项免费且保密的电话服务。受过培训的工作人员可以为您提供戒烟或戒电子烟的相关帮助。

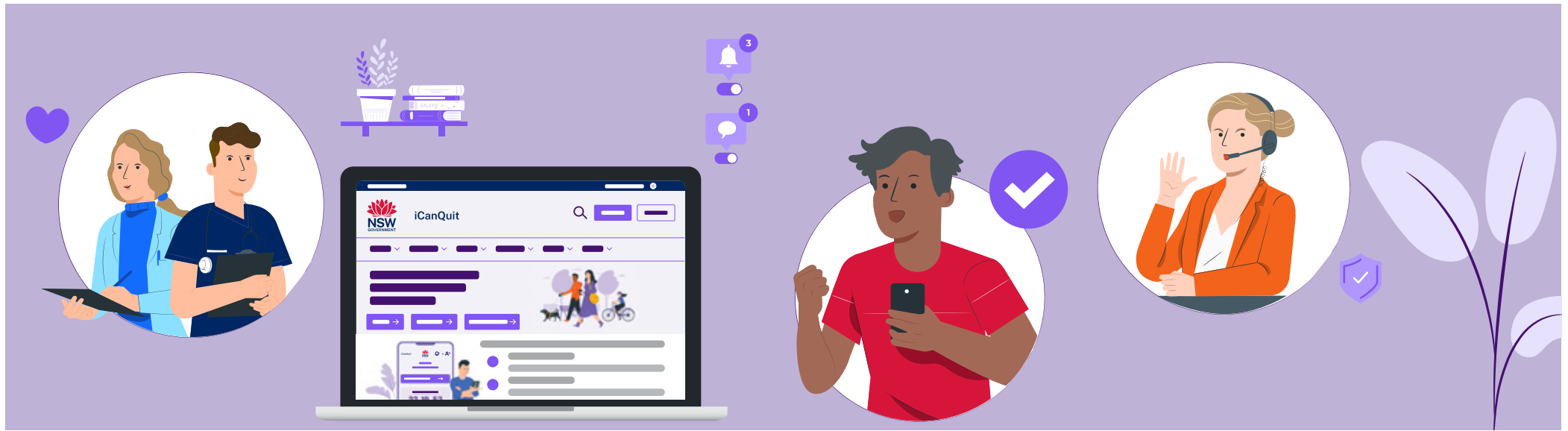


您拨打戒烟热线时，我们可以提供口译服务。您也可以拨打 131 450，先联系口译服务处（TIS）的口译员，然后让他们转接 NSW Quitline

开放时间：

周一至周五	上午 8:00 至晚上 8:00
周六	上午 9:00 至下午 5:00
周日及公共假期	休息

 **请致电 13 7848**



咨询您的医生或医疗保健服务机构

您的医生或医疗保健服务机构可以为您戒烟或戒电子烟提供支持。

他们可以：

- 与您讨论戒烟事宜
- 帮助您制定计划
- 提供尼古丁替代产品方面的建议，如咀嚼胶或贴片
- 推荐低收费药物
- 帮助您联系 Quitline（戒烟热线）。

如果您在孕期、哺乳期或有健康问题，与他们沟通非常重要。他们可以帮助您选择安全且适合您的戒断方法。

My QuitBuddy



My QuitBuddy

My QuitBuddy 是一款免费应用程序，可以帮助您戒烟或戒电子烟。

该应用程序可以：

- 为您提供简单的建议和支持
- 帮助您控制吸烟或吸电子烟的冲动
- 展示您取得的进展。

您可以在苹果和安卓手机上免费下载。

免费癌症筛查项目

及早发现癌症可以挽救生命。在新南威尔士州，有一些针对某些癌症的免费筛查项目。

肠癌筛查

如果您年龄介于 45 至 74 岁之间，您可以接受免费的肠癌检测。您可以每 2 年在家中为检测进行采样。

如需了解更多信息，请访问

cancer.nsw.gov.au/dothetest

乳腺筛查

乳腺筛查是免费的。建议筛查人群为：

- 大多数 50 至 74 岁的人群
- 40 至 74 岁的原住民。

您无需先去全科医生（GP）。

请致电 13 20 50 进行预约，或访问

book.breastscreen.nsw.gov.au

宫颈筛查

如果您年龄介于 25–74 岁之间，且有过性生活，则应进行宫颈筛查。该筛查每 5 年进行一次。

您可以：

- 自行采集样本，或
- 由医生或护士为您采样。

如需了解更多信息，请访问

cancerscreening.gov.au/cervical

国家肺癌筛查计划（National Lung Cancer Screening Program）

您的医生或医护人员将了解：

- 您的年龄
- 您现在是否吸烟或曾经吸过烟。

如果您符合参与该计划的条件，将获得免费的肺部扫描。您的医生会告知您检查结果。

如需了解更多信息，请咨询您的医生，致电 Quitline，或访问 health.gov.au/our-work/nlcsp/about

Quitline 137848

Quitline speaks your language – Chinese Simplified

想戒烟或戒电子烟，但不知道从哪儿开始？

Quitline 用你的语言帮你戒烟



iCanQuit.com.au



NSW Quitline是免费、保密的电话咨询服务，可以帮助您戒烟和戒电子烟。



如果您需要口译员，请拨打 Quitline，说明您需要的语言，然后等待接通口译员。

您也可以拨打翻译与口译服务 (TIS) 热线 131 450，要求转接Quitline。

立即拨打 13 7848 联系我们

Quitline.137848

