

一开始戒烟什么感觉 什么戒烟方式比较有效

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/16770572403205.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多吸烟的人可能是因为家人的反对或者自己身体的亚健康开始选择戒烟，戒烟一开始肯定是不舒服的，毕竟已经吸习惯了，那么什么方法戒烟最有效呢，建议如果意志力不强的话，慢慢减少吸烟量直至最后不想吸烟就好啦！

一开始戒烟什么感觉

感觉自己掉新路径英语进了万丈深渊，有一种说不出的失落感，浑身没劲，心情烦躁，看什么都不顺眼，没有食欲，睡不着觉。好似患了一场大病一样。第3.4.5天，道路桥梁与渡河工程这症状最严重，以后一天比一天好了。但这段时间想吸烟的欲望，是非常强烈的，一定咬牙坚持。很多人都是在这阶段戒烟失败的。到今天以戒烟两个多月了，回头想想，也挺佩服自己的，把那段最难熬的日子度过来了，真的不容易呀！戒烟就得有决心，更得有毅力！祝想戒烟的朋友都能成功。

什么戒烟方式比较有效

我戒烟的方式很柔和，原来一天半盒烟，慢慢的减，让身体慢慢适应没有烟。一天三支，一天两支，一天一支。后来两天一支，一周一支。时间长了，也就忘了吸烟这回事了。

虽然刚开关于青春的歌词始戒烟很痛苦，头晕目眩，没精神，但是戒烟之后不咳嗽了，也没有痰了，脸色也慢慢变好了。

现在我面前放着烟我都不会碰，因为让我吸烟我都讨厌自己手指上的烟味。

3的含义

为了自己的身体健康，为了让爱你的人放心，戒烟其实并不难。

戒烟会出现什么症状

是大脑不能适应没有尼古丁刺激做出的一血之期中考试种反应，也就是医学上的戒断反应。常见的有：失眠、坐立不安，严重一些就是心慌、出汗、腹泻、流泪、流涕、颤抖、头痛、昏昏欲睡、饥饿、打哈欠等症状。

精神方面有烦躁或抑郁、激惹、沮丧或发怒、焦虑、注意力难以集中、失去自我控制、渴求、记忆力下降、情绪不稳、难以入睡、多疑、噩梦等。当然，并不是每一项都会有，多数是出现其中几种。

相关新闻

戒烟不仅仅是为了自己，同样也是对家人负责，让他们再受你的二手烟侵害，也不用担心你在老了之后，因吸烟导致各种疾病。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发