

停止吸烟!

尽管下列活动也要花钱,
但比吸烟的代价低



72 升牛奶



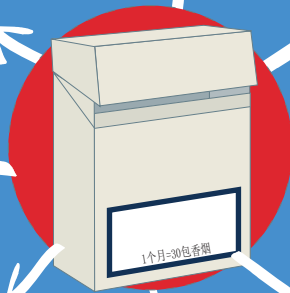
5 本书



5 张音乐CD



1个滑雪周末



投身一项体育运动



12 场电影



连接互联网



1 份海鲜拼盘



戒烟的好处：

- 增加预期寿命，降低残疾风险。
- 降低癌症、心脏病、呼吸疾病和消化疾病的患病机率。
- 增强呼吸量和循环能力。
- 改善身体素质和锻炼效果。
- 消除衣物、房间和口腔中的烟味。
- 改善身体和面部皮肤状态；消除牙齿和手指上的烟渍。
- 恢复味觉和嗅觉辨别力。
- 避免购买香烟的开支，增加储蓄。
- 为子女树立好榜样。
- 摒弃一种不被社会认可的习惯。
- 克服烟草依赖症，
您会获得更好的自我感觉。

- 如果您想要参与集体戒烟，请致电 900 714 110 进行登记。
集体戒烟免费且匿名。

吸烟的危害：

- 您患呼吸道感染、持续咳嗽和消化不良的风险更高。
- 您患肺癌和其他癌症、心肌梗塞、慢性肺病和脑血管疾病的风险增加。
- 对于女性来说，吸烟的后果还包括：骨质疏松症，生育力下降，流产和早产的机率增加，以及新生儿体重过轻的风险增加。
- 吸烟将会增加与吸烟者共同生活的人患肺癌、呼吸系统疾病和心脏病的风险。
- 吸烟者的子女患呼吸道感染、中耳炎和哮喘的风险更高。
- 吸食“淡”烟、雪茄或烟斗并不能降低这些风险。

振作起来，因为您可以成功戒烟：

每天都有很多人在戒烟。
您的家庭医生和医疗专业人员可以提供建议以减少
您戒烟的困难，
并在整个过程中为您提供帮助。