



轻松戒烟
告别烟瘾

许多吸烟者意识到吸烟是一种毒瘾时,都觉得问题更严重了,戒烟会变得愈加困难。其实,知道这一点绝不是坏事,原因有两条:

1.大多数人吸烟的原因是,尽管知道吸烟弊大于利,但他们相信吸烟是一种享受。他们认为戒烟是放弃这种享受,会给他们的生活造成损失,这是一种错觉。吸烟无法给人提供任何享受,只能先制造痛苦,然后再部分缓解痛苦,造成享受的假象。

OS 尼古丁上瘾(四)

2.尽管尼古丁是上瘾速度最快的毒品,但是上瘾程度不会很严重。由于人体对尼古丁的消解速度很快,只要三个星期不吸烟,你体内99%以上的尼古丁就会被排出体外,而且实质性的戒断症状非常轻微,大多数吸烟者甚至终生意识不到。

你自然会问,为什么许多人即使强制戒烟几个月,仍然会感觉到对香烟的渴望?原因就是下一章的主题——社会对人们的洗脑。

单是生化层面的上瘾症状,其实很容易对付。大多数吸烟者睡觉时都不会吸烟,而戒断症状甚至不会把他们弄醒。

许多吸烟者早晨起床后不会立即点燃香烟,而是先吃早饭,或先上班工作。睡眠时,他们可以轻松忍受10个小时的戒断症状,但在白天,10个小时不吸烟会让他们抓狂。

许多吸烟者会花几个小时看电影、逛超市、乘坐地铁,尽管这些地方禁止吸烟,但对他们也没什么影响。吸烟者偶尔有这样的机会可以不用吸烟,他们会非常高兴——只要不是永远禁止吸烟就好。

今天,大多数吸烟者在非吸烟者的家中或聚集场所都不会吸烟,他们不会

感到任何不便。他们都有过较长时间远离香烟的时候,但他们没有任何不适。我当年还是个烟鬼时,从来不在晚上吸烟。在我烟瘾最大的那几年,甚至常常期待着晚上的到来,这样我就可以不用让自己窒息,我认为吸烟真是个荒谬的习惯。

总之,生化层面的尼古丁上瘾症状很容易对付。许多吸烟者一辈子只是偶尔吸支烟,他们的上瘾程度并不比真正的烟鬼轻多少。许多吸烟者在戒掉香烟之后,偶尔会来上一支雪茄,他们会维持他们的尼古丁上瘾症状,然而他们的烟瘾不一定会复发。

单纯的尼古丁上瘾绝不是主要的问题,只会起到催化剂的作用,让我们意识不到的真正问题是:社会的洗脑作用。

即使吸烟十分厉害的烟鬼,戒烟的难度也不比轻度吸烟者更大,甚至他们戒烟的难度更小。吸烟者染上烟瘾的时间越久,戒烟带来的收获就越大。

或许你会很高兴知道,那些一度流传甚广的谣言,例如,吸烟残留在身体里的毒素要7年才能完全排出体外,或者是吸一支烟会导致生命减少5分钟,其实这些说法并不正确。

当然,吸烟的危害性绝不是被夸大了,而是经常被低估。吸一支烟导致生

命减少5分钟的说法,用于因吸烟患上不治之症的人,可以说是恰如其分的。

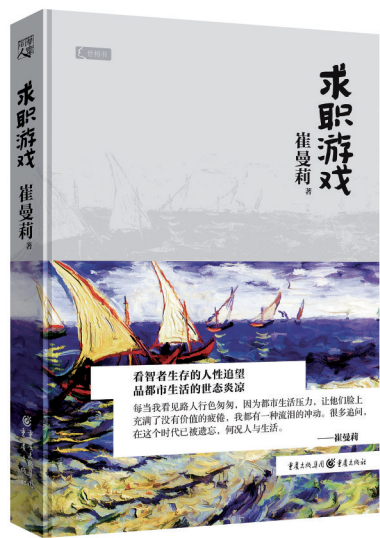
吸烟残留在身体里的毒素,永远无法完全排出体外。即使不吸烟的人也会沾染少量的毒素,因为有人类生活的地方,空气都已经被吸烟者污染了。不过,我们的身体具有强大的恢复能力,只要没有患上不治之症,吸烟对健康的损害都是可逆的。如果你现在戒烟的话,只需要几个星期,吸烟对你健康的影响就会彻底消失。

记住,任何时候戒烟都不晚。通过我的帮助摆脱烟瘾的人中有许多已经年逾花甲,甚至过了古稀之年。一位91岁的老妪曾带着66岁的儿子拜访我们的诊所。我问她为什么要戒烟,她的回答是:“为了给我儿子做个榜样。”6个月后她给我打电话说,她感觉仿佛回到了年轻时代。

吸烟对你的危害越大,戒烟的效果就越明显。我最终戒烟成功时,每天吸掉的香烟数目从100支下降到0支,而且没有任何不良反应。对吸烟者来说,戒烟过程是一种享受,就连3个星期的戒断期也是一样。

但是,关于戒烟还有洗脑的问题需要处理。

(摘自《这书能让你戒烟》 亚伦·卡尔 著 吉林文史出版社 出版)



人性欲望
世态炎凉

26 苹果哭了

住得太久了。”
“邓哥,”张凯有些舍不得搬,“等我出差回来之后再搬吧,我还欠着你钱呢。”

“等你挣到钱了还我不迟。”邓朝辉忽然又笑了一声,似乎在嘲笑什么,“将来,你还能记得有我这个人就不错了,至于什么时候搬你看着办,但是不要拖得太久。”说完,他挂断了电话。

张凯摸不透邓朝辉的意思,难道自己在邓朝辉的心中,就这么不知感恩吗?张凯不禁有些怨气,说到底自己也是堂堂的男子汉,可听邓朝辉的意思,是不会让自己长住了。可他还是不想这么快去见苹果,万一工作有什么意外,到时候苹果又不让他回家,他又从邓朝辉这里搬了出去,那就真是无家可归了。既然邓朝辉没有命令自己立即搬走,张凯决定再赖上几天。

三天之后,张凯跟着皮特陈到广州出差,一路上自然是鞍前马后,小心跟从。前段时间他跟着邓朝辉出入各种场合,自然学到了不少礼节,也学会了看人的眼色行事。何况他时刻牢记邓朝辉的话,对皮特陈表现得忠心耿耿,似乎皮特陈就是他的大恩人、大救星。

皮特陈对他很满意,提前跟他透露了些公司的人事关系情况,有意无意地说了不少在公司的注意事项,这着实让

张凯激动。
一个星期后,张凯跟着皮特陈从广州回到北京,直接到公司人事部办理了入职手续。他领到了公司的门卡、饭卡和去星巴克喝咖啡的折扣卡,张凯的手里捏着这些卡片,才踏踏实实地确定了,他真的搞定了一份工作,一份非常好的工作。

他迫不及待!
他感到很得意!
他决定给苹果一个惊喜,让她看看她小看了他7年,是个完完全全的错误!

张凯特意把向邓朝辉借钱买的那套西服干洗了,又把公司发的新电脑包擦得干干净净,头发、皮鞋自然打理得非常有条理。然后,他意气风发地来到苹果所在的报社楼下。

他看了一眼时间,正好是下午6点,现在是苹果最忙的时候。他拿出手机,打了苹果办公室电话,电话刚响两声,他便听到一个熟悉的声音:“你好!我是苹果。”

“你下来一下,我在楼下等你,我有话要跟你说。”张凯拖着声音,慢条斯理地说。

张凯感到自己特别自信,声音特别有征服人的魅力。男人有事业和没事业就是不一样啊!

电话里没有声音,过了几秒钟,苹果居然挂了电话。张凯不禁有些恼羞

成怒,这是什么女人?自己混好了回来找她,她一点面子也不给!

张凯站了一会儿,开始疯狂地给苹果打电话,打手机没有人接就打座机,打座机没有人接就打手机。他打了座机打手机、打了手机打座机,终于,有人接了座机,那人却告诉他苹果不在,不知道人去哪儿了。

这个女人,居然还跟他摆架子!张凯愤愤不平,她真是不知好歹啊,自己现在有了好工作回来找她,她要是错过了这个机会,可别后悔。他想只要他有事业,外面有的是女人,大丈夫还怕无妻?!

张凯又等了一会儿,一咬牙一跺脚转身便走。

他走了两步,突然发现报社大厅的玻璃窗旁边躲着一个女人,她低着头、弓着背,脸埋在一棵发财树的枝叶中,看起来很像苹果。

张凯有些奇怪,慢慢地走了过去。她还是低着头,面对着绿色植物,不知道在干啥。张凯又走近了一些,毫无疑问这个人就是苹果,只是看起来她瘦了很多。张凯想走到她后面吓她一下,等走近了他才发现,苹果在微微颤抖,瘦弱的她似乎在哭泣。

张凯的心忽然软了下来,问:“嗨,哭什么呢?”

(摘自《求职游戏》崔曼莉 著)
(本连载结束,敬请关注下期连载)

“谢谢!”张凯由衷地说,“邓哥,谢谢你!”

“不用谢我。”邓朝辉说,“你这两天有什么打算?”

“我准备出差。”张凯脱口而出。他又猛地想到,邓朝辉所言可能指的是苹果,忙又改口说:“除了准备出差,我还要去找我老婆好好谈谈。”

他说老婆这个词的时候,加重了语气。

邓朝辉果然笑了:“如果你跟她和好了,就从我这搬回去吧,你在我这儿