



豐年徵文

破法擊各個採

53路海南海市北

張世昌

假若你喜歡吸煙，喝酒，不可急於一齊戒掉，應該採取各個擊破法，先戒了煙再戒酒。因為一個人的耐力有限，每一次以一項目為目標，然後全力以赴。

先說戒煙的方法：

(一)節制法——凡事要按部就班，不宜立即戒斷，如每天吸煙兩包改為一包，以後改為半包，逐漸戒絕。當煙癮來時，改吃像口香糖之類的東西，然後漸漸淡忘。

(二)苦痛法——視戒煙如戒賭，戒煙一個月便算贏，否則便輸，你不甘心輸，就不想吸煙了。

(三)良知能法——譬如你曾在汽油庫吸煙，惹起了大火災，連累他人受處分，此後再也不吸煙了。又如醫師忠告：「你若不戒煙，就會死。」因為煙裡有尼古丁及其他致痛的物質，患了癌症便沒救了。

戒煙的方法，最重要還是要死了這條心，絕不沾上一滴。

(四)移花接木法——普通人都是先喝兩杯酒便談話，然後才吃飯。你可用可樂或汽水代酒，多吃茶少說話，把酒癮拖過去。

(五)實施壓力法——由太太實行經

濟封鎖，不准先生帶太多錢上班，這樣就無法在外喝酒。

堅定信心

埔心鄉埔心國小

張仁川

喜歡吞雲吐霧，既費錢又傷神，同時也有患癌的危險；而嗜酒如命的人，可要預防血管硬化及酒精中毒的得毛病，最好人人遠離為妙。要戒煙戒酒，要下很大的功夫才有效果。

(一)先堅定信念——有了信心，戒煙酒才有事半功倍的效果。我三十多年來煙酒不沾，先豎立信心的高牆，居功最大，值得大家試試。

(二)以娛樂代替——有些人抽煙飲酒，推辭為生活無聊。如果平時培養良好嗜好，必可跟煙酒絕緣。

(三)能影響家人——環境跟一個人很有關係，最好要求家人也一齊戒煙戒酒，以免動搖信念。

戒烟四誠

中和景安路147

陳進安

戒烟的頭三天最難受，如果能拖延一段難熬的時刻，就會減低對香煙的渴望，甚至馬上就可以戒掉。

(一)每餐之後，到外邊去散步十來分鐘，也許此時正是你每天坐下來抽煙的時刻，但以散步暫時忘却抽煙的念頭。

(二)避免喝刺激性飲料。

(三)在戒煙之初，食物應清淡。因為油膩或酸性食物，會增加戒煙的困難。多吃水果、蔬菜為宜。

(四)你想抽煙時，去作一、二十分鐘的淋浴，因為淋浴時就難抽煙了。

中視週刊 舉 辦 萬戶雙重大贈獎!

中國電視週刊社為答謝讀友愛護，擴大發行，特舉辦「萬戶雙重大贈獎」活動。即日起凡訂閱中視週刊一年，均可獲得大獎的機會，贈品有美律鋼琴、山葉電子琴、大同彩色電視機、電音、冰箱、洗衣機，以及飲水機、電動搖籃、手錶、電髮器、錄音帶、手鈎紗、洗髮精等五百多個。訂閱中視週刊一年僅花三五〇元，並贈送威娜洗髮精一瓶或女性必讀一本，任選一種。

中視週刊這項「萬戶雙重大贈獎」活動，為期三個月，凡已訂閱讀友也可增訂或續訂，都可以參加抽獎。中視週刊郵撥帳戶是15450號。