

戒煙經驗談

戒煙須從上1根起，勿存從下1根以後。

我因從小就受祖父母的溺愛，自10歲就開始偷學抽烟，歷經21年才下決心戒煙，如今已有半年不再當烟槍了。要戒煙，我認為應有下列幾點體認：

(一)計算每天抽1包香烟(長壽牌)要花22元，1年下來就花8,030元，20年白白的浪費160,600元，幾乎抽掉了1部車子，實在不經濟。

(二)先確定香烟對人身體危害的程度。如果你以烟斗吸1個月的香烟後，看烟斗管中積下多少烟垢，再想一想抽1年下來，喉嚨及支氣管會留下多少烟油，那你還敢再抽嗎？

(三)下決心戒煙後，應決定從上1根就開始，勿心存從這1根以後。即使口袋或家裡有香烟，一定不可留下來，最好送給親友，以免見烟心動。

(四)要有持久不變的戒煙期間。遇到親友請抽烟時，以身體不適為最好的回絕理由。在辦公室或家裡控制不了烟癮時，可站起來動動身體或散散步，或者藉其他活動，如打羽毛球、游泳、下棋等來轉移烟癮的注意力，在任何場合均須秉持不變的原則，才不會半途而廢。
(魚池農會 謝棟漢)



<h2>小廣告</h2> <p>1.本欄廣告每行每日收費45元，20行為限，超過行數加倍收費 2.來稿與廣告費，請在出版前30天前，逕寄到 3.廣告費請利用郵政劃撥5930號，廣告稿請在劃撥單背面註明刊例。</p>		<h3>雞雞飼養</h3> <p>雞雞出售 (066) 324278</p>		<h3>贈閱 自然保健</h3> <p>(月刊已出版八期) 第九期0424出版要目</p>
	<h3>醫師束手時</h3> <p>現代醫學是病名治療 古代醫學是隨症治療 民間療法是自衛治療 救人的方法越多越好 需要資料時請詳記病狀 病名90元以郵政劃撥 724767李瑞玲帳收 即寄三種醫法之文件</p>	<p>七十二年台灣省牛隻比賽展覽會牛牛公組張金生明義先生父子</p> <p>· · 榮獲冠軍 · · 配種066-524614 · · 授精066-521648 · · 購精066-521413</p> <p>感謝致力于牛種改良鹽水鎮養牛研究班暨獸醫工作人員敬賀</p>	<h3>農用 銀黑PE覆蓋布</h3> <p>要買質優的覆蓋布 要省錢省力栽培成功 請找農友種苗公司</p> <p>高雄市中正二路26號 園藝中心 07-2513522 07-2615033</p>	<h3>① 陳草劑中毒的解藥</h3> <p>②治療視力減退老花眼近視的導引術③一葉草治疔及尿毒④芽菜的營養價值及簡易栽培法⑤治噎法⑥希臘人的藥草⑦枇杷葉治療乳癌⑧橘子皮一提昇靈性的菜等廿餘篇珍貴資料。索閱者只須付助印費二百元劃撥：565823自然保健雜誌社即贈閱一年</p>
<h3>養豬致富記</h3> <p>農村養雞 每本各12元 寄郵票即可 ——豐年社</p>	<h3>淡水真泥鰍養殖</h3> <p>供應成魚及幼苗並提供繁殖技術，意者請洽埔里 (049) 987790黃先生 981155施先生</p>	<h3>聾啞者的福音</h3> <h2>助聽器</h2> <p>台北市中山北路二段25號(中山分局附近) 台灣電氣企業行 電5413525-5512525</p>	<h3>木瓜</h3> <p>苗台農園紅肉春瓜約佔65%及100%兩種最好午後7時起電鳳山7015046屏東 621159 台東222041 彰化870703洽</p>	