

過經煙戒的年青女國英位一

? 煙香了除戒樣怎我



我的煙癮極重，一直是想戒煙又戒不掉的人。我急切的需要幫助，我終於找到了，因為目前英國已經成立了十八處戒煙診所，五處在倫敦，其餘的則分設於英國各地，他們具有極有效的實驗方法，以協助有煙癮的人擺脫香煙的魔掌。

英國皇家醫學院提出報告證明，吸煙能產生想像不到的危險之後，從一九六二年開始，英國的醫生們就創設戒煙診所。我參加了倫敦最先設立的米都瑟士中央醫院，這個醫院使用的是集體治療法，這種方法在戒煙方面非常有效。其餘的戒煙診所則以醫生或精神科大夫作單獨治療。

我每天早上第一件事就是摸一枝煙抽，晚上最後的一個動作也是抽煙。在吃飯以前，吃飯以後或正在吃飯的時候，我總要抽煙。每年抽掉了一萬八千枝，沒有人能够使我減少。但是，當醫生警告我戒煙，以及當我看到一位朋友的父親，受到肺癆折磨而死的慘狀後，我就決定要戒煙，至少要試試看能否戒除。

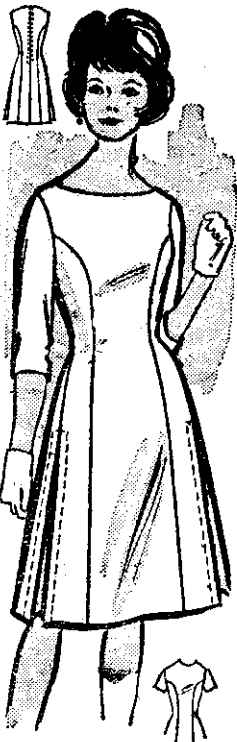
我們這一組共有二十二個人，每星期集會一次，連續七個星期。波根太太把我介紹給一位服裝設計師，一位年青的愛爾蘭秘書，一位漂亮的家庭主婦和一位天性善良，有心臟病的卡車司機。當人數到齊的時候，該院心胸科首席醫生就到圖書室來，對我們講話。

他說：為什麼人們要抽煙？幫助他們戒煙的最佳途徑是什麼？我們對這些還沒有詳盡的答案，希望你們將幫助我們學得更多。這時，房間裏有三個人一直在咳嗽，醫生只好停下來。等了一會，他又說：今晚你們自覺需要到這裏來，這是極重要的，除非你們自己想戒煙，否則，其他一切都是無效的。戒煙沒有奇跡，但是戒煙是可能的，本診所願意幫助你們。首先讓你們了解，為什麼必需戒煙，然後幫助你們戒掉它。

當他在講話的時候，我注視着前面的一個大玻璃瓶，瓶

少女新裝

領口和邊上打褶的線條，構成悅目的圖形，襯出少女的動人身段。布料可自由選擇，最好是素面沒有花紋的，避免影響到美麗的線條。(仁)



裏裝着一個棕色難看有斑點的東西，這上面有令人噁心的微狀物。醫生指這個大瓶子說，裡面就是患癌症的人肺標本，平均每星期我就會看到一位這樣的新病人。

這時有一位婦女忍不住的問：醫生，我們什麼時候停止抽煙呢？醫生說：你們自己可以決定何時停止。

一位青年人開口了，他說他會閱讀有關瑞典的戒煙診所記錄，他們每天注射「尼古丁」一代用品，並服用味道像香煙的藥丸，以破除吸煙的習慣，這難道不是很方便的方法嗎？

醫生說，打針雖然能代替香煙裏的尼古丁，但是不能戒除吸煙的習慣，也不能消滅煙癮。戒煙的成就，依然靠吸煙者的態度而定。瑞典的戒煙診所的結果是良好的，但我却認為從自覺的教育方法，可使吸煙者獲得更多的利益。

於是，醫生叫我們各人把自己吸煙的經過說出來，例如

什麼時候開始吸煙？為什麼？對戒煙有何感想？醫生又開始說話了，他說：「如果空中小姐宣佈，每八架飛機就有一架會失事墜毀，我不曉得你們是否還會去搭飛機，然而，吸煙者所冒的風險，正好和這種比例相同。(未完，下期續。明漢譯自 The Readers' Digest)」

* * *

有些家庭主婦們，爲了要使食物燜熟，常加入了蘇打粉。這樣，不但改變食物味道，而且破壞食物的營養素，這是不聰明的辦法。

有人把米湯倒去喂豬或拿去漿衣服，這是多麼可惜呢。要知道米湯裏富有豐富的維生素乙，對人很有好處。我們的身體如果缺乏這種營養素，就會發生口角炎和神經炎等病症。

甘藷、馬鈴薯、蘋果、梨子、柚子等，削皮後放在鹽水裏，就不會變黑。(靜嘉)