

有资料显示，中国每年的缴税大户并不是中石油、电网这些人们耳熟能详的大企业，而是中国烟草，它的年营收已经超过万亿，而中国的烟民现在已超过3.5亿，而且按照5%的速度增长，可见总过的烟草市场有多大。但是吸烟并非是一件有益于健康的事情，甚至很多吸烟人自己也非常清楚烟草对于身体的伤害，它是很多肺病的致病因素。抽烟的时间越长，肺部的变化就越明显，尤其是烟草中的尼古丁，简直就是一种毒品。因此为健康，也有很多烟民开始戒烟。



第二点就是在戒烟的第二周到第九周，烟瘾会降低到一定水平，吸烟的动力逐渐减小，血液循环也得到调解，身体里残留的毒素基本立刻肃清，这个期间你要做的不是就是运动，比如一些慢跑、散步这类，运动强度不是特别大的有氧运动。而且你要注意，在运动时候要调节自己的呼吸，让自己的肺活量能提高到非吸烟者的能达到的高度，这样才能帮助肺部尽快恢复功能。另外，不同的人在不同戒烟时期，烟瘾程度不同，如果你在第九周还是有要吸烟的冲动，不妨多吃一些甜味食物，可以有效控制烟瘾。