

# 柯敬賢加盟道奇披91號球衣 合約總值75萬美元創旅美外野手最高

首頁 / 生活

- 即時
- 政治
- 國際
- 兩岸
- 產經
- 證券
- 科技
- 生活
- 社會
- 地方
- 文化
- 運動
- 娛樂
- 影音
- 專題
- 媒體識

2024/6/16 16:04 ( 6/16 16:41 更新 )



2024戒菸就贏比賽16日舉行公開檢測暨頒獎典禮，高雄榮民總醫院戒菸治療管理中心主任薛光傑（左）提醒，戒菸者有5成可能因心情差壓力大、朋友請難推辭等原因復抽，親友可多支持少碎念。中央社記者曾以寧攝 113年6月16日

（中央社記者曾以寧台北16日電）今年「戒菸就贏」比賽再次吸引多人挑戰。醫師提醒，戒菸者有5成可能因心情差壓力大、朋友請抽菸難推辭等原因復抽，親友可多支持少碎念，並提醒勿轉向電子煙，以免繼續傷身。

董氏基金會「戒菸就贏」活動今年舉辦到第12屆，吸引25萬組人參與，今天舉行公開檢測及頒獎典禮。今年首次增設警務人員特別獎，吸引258組警察人員報名，2組新台幣6萬元獎金，分別由菸齡16年的許智惟，和菸齡20年的胡慶鏗抱回。

胡慶鏗分享，自己因公務出入醫院，經過重症病房時看到病患插管，加上自己又常咳嗽、多痰，因此決定參加戒菸比賽。戒菸第1週雖然常常還是想抽，但藉著多喝水、找事做，轉移注意力，就算同事找他吸菸，也以感冒咳嗽婉拒，終於成功戒菸，抱回大獎。

更有7成是朋友請抽菸，剛好又生活壓力大或推辭不掉，就再次抽菸。

2024/6/17 上午11:37

戒菸5成復抽 朋友請難推辭、心情差壓力大害破功 | 生活 | 中央社 CNA

至於如何避免復抽，薛光傑說，從政策面上，建議持續擴大禁菸區，讓吸菸成為1件「麻煩事」，並提高菸價，最好貴到讓吸菸者「買不下去」；戒菸者身邊的人則要注意，避免碎碎念，多多給予支持，以免戒菸者心情差，又再次轉向菸品。

薛光傑提醒，戒菸切勿以電子煙、水菸等產品替代紙菸，否則只會繼續對身體造成傷害；不過，戒菸期間不少人會想吃東西，導致體重上升，提醒戒菸者在戒菸之餘，也要注意體重變化與肥胖問題。

警政署督察室副主任張永呈說，警察工作壓力大、勤務繁重，根據調查統計，警察人員的平均壽命比一般民眾低，為了維護警務人員健康，盼透過這次比賽中的警務人員專屬獎勵，促進建立健康生活環境。（編輯：管中維）1130616



董氏基金會「戒菸就贏」比賽今年進入第12屆，吸引25萬組人參與，16日舉行公開檢測暨頒獎典禮，由藝人李瓏（左）、唐玲（右）擔任戒菸大使。中央社記者曾以寧攝 113年6月16日

#董氏基金會 #薛光傑



中央社「一手新聞」app



本網站之文字、圖片及影音，非經授權，不得轉載、公開播送或公開傳輸及利用。