

炒股戒烟和抽烟哪个好-戒烟好还是戒酒好?-股识吧

一、我想戒烟。可是戒不掉啊。有没有别的办法啊，朋友们说说

，
多看看吸烟的危害

二、戒烟十天身体的变化

身体脱离了尼古丁对大脑神经的危害，也停止了烟草焦油对肺部气管的损伤，更重要的是没有了烟二氧化碳和污染物的危害。

戒烟30天内的身体变化。

由于长时间烟草对人身体的危害过长，身体虽然会慢慢进行调节，但是因为烟草对抽烟者的伤害是不可逆的。

所以戒烟后会出现以下症状。

但诸多症状反应都跟身体恢复有关系，也都是身体脱离了烟草危害逐渐转好的一种表现，如果出现了病痛需要医治，那也跟戒烟无关，那也是因为之前没有尽早戒烟才导致的。

戒烟后的第一天和第二天嗅觉和味觉逐渐灵敏了起来，因为长时间抽烟闻烟味导致嗅觉不灵敏和味觉不灵敏所以戒烟后嗅觉和味觉会慢慢变好，你可以闻到很细的气味也可以在吃东西的时候品尝到抽烟时所品尝不到的味道。

所以戒烟后会逐渐喜欢美食体重增加注意就好了。

戒烟10天后，由于长时间大脑神经被烟草中的尼古丁刺激伤害所以会出现半夜突醒的情况，少则一次多则数次但这都是神经系统在脱离尼古丁危害在逐渐变好的过程。

戒烟25天左右，抽烟的习惯会完全得到抑制，一个习惯可以三个星期养成，也可以通过三个星期改掉。

戒烟50天以后得癌症的几率变低。

同时也会出现咳嗽吐痰的症状，也会持续一个星期或者半个月的咳嗽吐痰，这都是正常的现象。

因为烟草对呼吸道的伤害，人体自我保护就在气管上分泌了一层用于保护器官不受烟草为害得粘液用于保护自己。

当戒烟50天以后，因为停止了烟草的危害，所以自然而然的就不需要黏膜保护了，黏膜就会通过咳嗽排出体外。

希望能帮到你，纯手写

三、吸烟有什么好处？

我吸了10多年的烟从来没有听说吸烟还有好处，真的！从来都没有听过！我只知道吸烟有害，我戒烟也是因为知道了吸烟的害处才使用瑞美的烟贴戒掉的。效果很不错的，这都戒烟半年多了，再也没有吸过！

四、烟抽多了有什么好处

没有好处只有危害；

据科学家们多年的实验后发现，吸烟者在戒烟后其体内器官会发生一系列有益的变化，其变化大致表现如下：20分钟内：血压降到标准水平；

脉搏降到标准速度；

手、脚的温度升到标准体温。

8小时内：血液中一氧化碳的含量降低到正常水平；

血液中氧的含量增至正常水平。

24小时内：心肌梗塞危险性降低。

48小时内：神经末梢的功能逐渐开始恢复；

嗅觉和味觉对外界物质敏感性增强。

72小时内：支气管不再痉挛，呼吸大为舒畅，肺活量增加。

2星期至一个月；

血液循环稳定；

走路稳而轻；

肺功能改善30%。

1至9个月：咳嗽、鼻窦充血、疲劳、气短等症状减轻；

气管和支气管的粘膜上出现新的纤毛，处理粘液的功能增强；

痰减少，肺部较干净，感染机会减少身体的能量储备提高；

体重可增加2~3公斤。

1年内：冠状动脉硬化危险减至吸烟者的一半。

5年内：比一般吸烟者（每天一包）的肺癌死亡率下降，即由1.37%降至0.72%，或近于不吸烟者的死亡率；

口腔、呼吸道、食管癌发生率降到吸烟者发病率的一半；

心肌梗塞的发病率几乎降低到非吸烟者的水平上。

10年内：癌前细胞被健康的细胞代替，肺癌的发生率降至非吸烟者的水平；

口腔、呼吸道、食管、膀胱、肾脏、胰腺的癌症发病率明显下降。

15年内：冠状动脉硬化的危险与不吸烟者相同。

因此，任何时间戒烟都不算迟，而且最好在出现严重健康损害之前戒烟。
英国医生的队列研究表明：吸烟者如能在35岁以前戒烟，则死于烟草相关疾病的危险性明显下降，几乎与不吸烟者相近。

五、抽烟对身体有害吗

六、戒烟好还是戒酒好?

吸烟不仅对呼吸系统不好，消化系统，内分泌系统都会带来不同程度的伤害。吸烟与许多种癌有关，如肺癌、口腔癌、舌癌、唇癌、鼻咽癌、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌、肾癌、...吸... 所以劝你戒烟；
少量饮酒对健康有益。
该戒什么，其实你自己心里也知道啦。
自己该怎么做就怎么做吧。

参考文档

[下载：炒股戒烟和抽烟哪个好.pdf](#)

[《股票一直在一个价位横盘代表什么》](#)

[《股票发出积的信号是什么意思》](#)

[《中芯国际股票怎么抢》](#)

[《天音通信控股股份有限公司是家什么样的公司》](#)

[《股票70开头的是什么板》](#)

[下载：炒股戒烟和抽烟哪个好.doc](#)

[更多关于《炒股戒烟和抽烟哪个好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/19668809.html>

