

省几十万的戒烟方法

——当今世界第二有效的戒烟法

目录

省几十万的戒烟方法.....	1
第一部分： 知情与选择.....	3
零戒烟原理.....	3
1 个致命游戏：吸烟轮盘赌.....	10
吸烟者的 3 种处境状态：未发，微发，已发.....	22
一瞬间戒烟法：世界第一有效戒烟方法.....	28
你的基本权利之选择权.....	36
零阻力零压力享受吸烟.....	41
暴利和债务，你是哪一边.....	45
如何把你的烟钱变成房子，车子？.....	48
第二部分：替代方案与抗癌计划.....	57
戒烟的四个关口.....	57
戒烟方法排行榜.....	69
零戒烟理念.....	71
吸氧替代训练方案.....	79
一个癌细胞的自述.....	93
维生素 C 治疗癌症的作用.....	98
抗癌试验计划.....	118

这是一个资讯爆炸的年代，浮躁的年代，没有耐心的年代，快餐文化盛行，快读，速成班层出不穷，人们注意力持续时间越来越短……

现在你有机缘能看到这本电子书，一定是某个关心你的亲人或朋友发给你的，无论你是否吸烟，都不重要，重要的是这本电子书的内容对你的亲人，对你自己都会有很大的帮助。

你，或给你的亲朋好友完整看完这本零戒烟方法的电子书，会有五种可能：

- 1，能够自己做出选择，自觉自愿戒烟；
- 2，能够远离毒烟，不会被人暗算染上毒瘾；
- 3，能够成为吸烟者中的绅士，让家人不再遭受二手烟侵害；
- 4，即使你继续选择吸烟，也能有效的预防吸烟引发的各种疾病；
- 5，你有可能签生前预嘱，将来有尊严的离开，减轻家人的负担。

无论你得到上面五种可能的其中任何一个，你付出的阅读时间都是值得的。

如果是你的亲人或者朋友送给你看这本书，请感谢他们，这是真正发自内心希望你的生活更健康，更幸福的亲友，为了回报他们的关心和关注，请你完整读完一遍，就是给你的亲友最好的礼物！

第一部分： 知情与选择

零戒烟原理

吸烟，戒烟表面上看是一场和尼古丁成瘾的战争，实际上是和自己的一场较量，是左手和右手的战争，左脑和右脑的内耗，意识和潜意识的争斗，这是一场注定要失败的战争，和尼古丁斗，你可能有这个实力，但和你的潜意识，和社会文化习俗斗，你有这个实力吗？

吸烟人可能根本没有意识到，那就是潜意识仍然认为戒烟是一种人生损失和权利的剥夺，

如果你一直认为吸烟是为了亲人，为了健康，为了承诺而强迫自己戒烟，那么你骨子里还是认为戒烟是一种牺牲，你会永远对此念念不忘，很容易走上复吸之路。

你内心深处认为，戒烟必须靠坚强的持之以恒的毅力才成，戒烟就是残酷的战争和殊死的搏斗。

这样靠意志力戒烟的主观努力是白费劲，这种努力是在圆周上，而不是圆心上。

这种认识已经埋下了失败的种子，复吸不过只是迟早的事情。

戒烟——失败——再戒烟——再失败……，越斗越感到尼古丁的强大，尼古丁永远是胜利者，戒烟失败的结果，就会滋长各种复杂的心理因素，并加深了心理上的纠缠。

零戒烟的原理，就是放弃人为的对抗，放弃无休止的，无意义的对抗，真正想要戒烟的第一件事就是放弃对抗。“允许自己吸烟”，只有这样才能减轻压力，才能缓解心理上的纠缠。



不需要靠意志力来戒烟。当你不用很努力的戒烟，那么当你了解吸烟的真相，它就会自然被抛弃。如果你在抽烟的时候享受，你

将会发现没有抽烟的时候享受可以做得更好，有一天，你会把烟扔掉，从此以后不再另外拿一根来抽，并且这是你自觉自愿的选择。

在吸烟戒烟的斗争中，打败你的不是天真，而是无知。抽烟是有害的，但还没有对他人造成伤害，就不是罪恶。读到后面你就会了解，很多人吸烟对自己和亲人造成伤害只是无知，所以它并不是什么坏事，如果你一旦了解其中的真相，你必然会做出某种行为选择。

如果一个人连续吸烟超过 30 年，在不停的点烟，吸烟，每天重复进行这个动作，已经形成第二本能，如果因此而少活了十年八年，有很多瘾君子根本不在乎。如果你继续每天抽两包烟，你本来可以活七十年，现在你变成只可以活六十年，你会损失十年，但是那又能怎么样？很多瘾君子真的不在乎，因为至少目前还没有发生。

如果不去担心这些事情，就不会制造纠结和痛苦。如果你觉得很享受，你就去享受，如果你不觉得享受，那么你就停止，只是不要纠结，抽烟就尽情的享受，但你原来是怎么做的？

大多数烟枪都是一边抽一边想着戒烟，这是严重的内耗，就像一脚踩油门，一脚踩刹车一样。

以往所有戒烟方法，喷的，贴的，口服的，外用的，激光的，意志力的，减量法，等等，都是**强暴式的戒烟理论和方法**，因为没有理会到吸烟者到底愿不愿意，快不快乐，基于这个前提下，即使戒烟了，复吸也是必然的

尼古丁成瘾者必须排除一切试图戒烟的努力，把戒烟“置之度外”。如果企图用意志使自己在任何时候都不吸烟，就必定会滋长紧张心理；反之，主观意识上不作这种努力，吸烟时若无其事。就能打破思想矛盾，才能缓解心理上的纠缠。

戒的最高法则和境界是不须戒，不必戒，自觉戒，自愿戒。

零戒烟的概念有两层意思：

- 1、想戒烟，自觉自愿轻松戒烟，
- 2、不戒烟，明明白白享受吸烟，

你选哪种戒烟方式都无所谓，但有几个标准你要注意：

一个好的戒烟方法是否有效的衡量标准有三：

- 1，不费力，不需要强大的意志力，因为还是有反弹
- 2，不痛苦，不需要替代品，不需要忍受抓心挠肝的那种痛苦
- 3，不复吸，一次彻底告别，对烟不再有幻想，

零戒烟方案很简单，只是让你充分利用自己的**知情权**和**选择权**，没有强迫，没有恐吓。

那些恶心的关于身体器官病变的图片不会出现在这里，这本戒烟方案完全体现自由选择的意志，甚至在你享受中完成告别香烟，已经有数百人数千人验证过了，是否灵验就看你的了。

关于吸烟有害的警示，以往国外比较有效的方法是在烟草包装上印上有：烟草成瘾、吸烟引起肺癌和其他癌症、肺气肿、心脏病，烟草使用对孕妇的危害、二手烟危害和吸烟致人死亡等等令人触目惊心的人体器官病变图片。

国外一些叫人戒烟的公共宣传会让你可以看到很多恐怖画面：如一个健康美丽的小姐，看着镜了，忽然间变得老态龙钟；或者拍摄一些因患喉癌而喉咙声带被切割的人，以吸烟导致烂脚而截肢，因为抽烟是能够致癌杀人的；有些还拍摄出血淋淋、被抽烟所破坏的肺等等。

如果一个人看太多这些令人恶心的图片，不管是否戒烟，不管你愿不愿意，你的潜意识都会接受这些信息，你真的有可能患癌那些病变的图片是心田的种子，在不知不觉的影响你的潜意识。

如果有人告诉你，说你最近身体的那些异常现象很像是癌症，你感觉会怎么样？

也许他也只是说说而已，但他的话会对你有一些影响，如果说的人多了，你就会在心里总是想着这件事，特别是跟你说话的是你深信的所谓专家，权威人士。慢慢你的身体上就会有变化。

给你看看两个例子你就能明白：

比如有一个吸烟多年的人刚接触这些器官病变的彩色照片时，浑身起了一层鸡皮疙瘩，那些图片都是因吸烟导致的一些变黑，变烂的那种特写，那些肺部肿瘤看上去就像一朵朵烂菜花，看了实在是令人恶心。

但他为了戒烟，每天都要这些恶心的图片，与烟盒放在一起，每当想要吸烟时，就看看这些恶心的图片，这对他是一种很大的刺激，刚开始可能感觉不出什么，也不大相信这些图片的实际效果，但慢慢就对香烟有一种厌恶感。

刚开始，每次吸烟只要一想到那些图片，吸烟次数和数量在减少，而且，每抽一颗烟时，他都会想到那些照片，那些图片已经随着时间印在他的心里，那些被烟毒熏黑了的肺部，那些和菜花一样的恶性肿瘤，总是在他的脑海里呈现，每次抽烟时，他都自然而然的想到自己，自己也可能会变成这个样子，

随着时间的推移，他终于戒烟了，并且再也没有吃过一次类似菜花的那些蔬菜，烟是成功戒掉了，但没过几年，他就患上肺癌。

那些图片警示，是一种心理陷阱，是潜意识的暗示，是在建造一个心理监狱。

很多人在接受这些暗示之前，还没事，该得病就得病，不得病就不会得病，活得也自在，但知道之后，就胆战心惊，内耗，折寿，不得病也得病了，这是一个心病。心病能吓死人，很多人得病不久离开人世，其实是被自己吓死的。

我不懂医学，对一一些什么细胞什么癌基因等等都不了解，对于尼古丁对人体的种种侵害也不清楚，我也不是心理学家，对于吸烟者内心隐秘的东西没有什么了解，我更不是专家学者，我的学历只是高中，对于烟草有多少种有害成分，对人体会产生哪些具体的侵害，我更是知之甚少，如果你问我疾病具体方面的事情，那你就问错人了，如果我说我懂这些话，那我就是在撒谎。

我唯一有资格的是自己有二十年的烟龄，对于吸烟人的心理，习惯，身体状态，和交际心理完全知晓，仅此而已。

通过我的描述能让你明白烟害是一个很困难的事情，没有声音，没有图像，没有动作，没有实际体验，仅仅靠文字和一些图片，同时又不想让你看到那些令人恶心的器官病变的图片，这对我来说是一个挑战，只能借用一些你所知道的概念来加强你的认识，我最常用的方法就是通过一些电影画面来加强感性认识，所以我的博客都是介绍一些电影来阐述我无法说清楚的事情。

1 个致命游戏：吸烟轮盘赌

俄罗斯轮盘赌，你听说过吧，吸烟就是一个轮盘赌的游戏，这两者很多都很相像。

直至今今天，轮盘赌还在世界各个隐秘的角落进行。我们不知道的事情不等于没发生，我们不了解的事情不等于不存在。

俄罗斯轮盘赌

俄罗斯轮盘赌是一种残忍的赌博游戏。与其他使用扑克、色子等赌具的赌博不同的是，俄罗斯轮盘赌的赌具是左轮手枪和人的性命。

俄罗斯轮盘赌的规则很简单：在左轮手枪的六个弹槽中放入一颗或多颗子弹，任意旋转转轮之后，关上转轮。游戏的参加者轮流把手枪对着自己的头，扣动板机；旁观的赌博者，则对参加者的性命压赌注。



游戏过程：

- (1) 你拿起一把空的转轮手枪；
- (2) 你放一发子弹进去，旋转转轮，这是轮盘赌说法的由来
- (3) 你把枪瞄准自己的头并扣扳机。如果枪没响，你运气不错！
- (4) 该把枪递给另一个人了。

如果你在这个游戏里连续地玩下去的话（每次开枪前都重新转动转轮），你每次都有 $5/6$ 的活命机会。

如上面所说，每次的概率都不低。但如果继续玩下去，你的命运会有什么变化呢？请看：

- 第 1 次之后，你有 83.33% 的活命机会；
- 第 2 次之后，你有 69.44% 的活命机会；
- 第 3 次之后，你有 57.87% 的活命机会；
- 第 4 次之后，你有 48.22% 的活命机会；
- 第 5 次之后，你有 40.19% 的活命机会；
- 第 10 次之后，你有 16.15% 的活命机会；
- 第 20 次之后，你有 2.61% 的活命机会；
- 第 50 次之后，你有 0.011% 的活命机会；

（该数据统计摘自路易平等林道长日记之“俄罗斯轮盘赌”的统计学研究，作者：SharQ）

也就是说：打了第4次以后，你的活命机会已经低于一半一半了。也就是说，如果玩到第4次你还没死，最好还是赶快站起来迅速离开，结束这场游戏。

建议你看一部电影，你就会完整了解和体验俄罗斯轮盘赌，在我的博客里你可以下载《夺命轮盘赌》这部电影，具体情节我不在这里透露，你可以从头到尾来体验一下轮盘赌的刺激，这部电影前三十分钟没有什么内容，从第三十分钟开始一直都是你体验的好时机，但你必须从头开始看。



我保证，看完这部电影，你会体验和了解到，吸烟和俄罗斯轮盘赌同样都是一种赌命行为。

吸烟容易导致癌症已经是科学定论，无需置疑。那么每个明知吸烟会导致死亡的事实的人，继续吸烟，就是一些非常勇敢的人士，就是在玩博命的轮盘赌游戏，所有实质都是一样的：

吸烟第 1 个五年之后，你有 83.33% 的不得癌机会；

吸烟第 2 个五年之后，你有 69.44% 的不得癌机会；

吸烟第 3 个五年之后，你有 57.87% 的不得癌机会；

吸烟第 4 个五年之后，你有 48.22% 的不得癌机会；

吸烟第 5 个五年之后，你有 40.19% 的不得癌机会；

吸烟第 10 个五年之后，你有 16.15% 的不得癌机会；

吸烟第 20 个五年之后，你有 2.61% 的不得癌机会；

另外提醒你要注意到是：

吸烟第一个五年，不得癌症的概率是六分之一，但下面每加一条，就是在加一颗子弹，

- 1、如果每天吸烟 20 支以上，加一颗子弹；
- 2、连续吸烟 20 年以上，加一颗子弹；
- 3、在低于 20 岁年龄吸烟开始学会吸烟，加一颗子弹；
- 4、每天不运动，不吃水果，不补充 VC，生活压力大，焦虑，加一颗子弹；

这样得癌概率就在六分之五了，这样有些太过夸张了是吗？但也不夸张，



在我们的社会就是这样一种怪象，

当一个人因吸烟而死的时候，不会引起关注，但如果一个人因为中枪而死的话，这件事情就会成为重大社会新闻。

有一句电影台词是说玩枪的人必死于枪下。事实上吸烟者就是死于自己的枪口下，与真正的轮盘赌没什么区别，如果非要说有点区别的话，轮盘赌和吸烟的区别就是：

- 1、轮盘赌无需花费，胜者得到一笔钱，而吸烟轮盘赌是你用几十年花钱买烟，仅仅是为了不得癌症。
- 2、轮盘赌的死亡是立竿见影的，吸烟轮盘赌致死是延后一些年，

3、两种轮盘赌都折磨人，但吸烟轮盘赌折磨人的时间更长，轮盘赌死的干脆，痛快，而吸烟导致癌症则是折磨，死的很痛苦。

4、夺命轮盘赌里主角是给家人赢了钱，吸烟赌输则是花光家里的积蓄或者负债累累。

5、夺命轮盘赌是穷人玩命，富人玩乐，而吸烟轮盘赌不论贫富，都一视同仁，在癌症面前人人平等。

吸烟不分什么富人、穷人的爱好，只要吸烟，就没什么太大的区别，顶多也就是优质烟和劣质烟的区别。

傅彪，罗京，王均瑶，乔布斯，还有一些好莱坞明星大腕，这些名人，权贵患癌症之后，最好的医生也束手无策。

这个充满残酷竞争的世界体现**真正的平等是在疾病面前，在癌症面前人人平等。**

你找最好的医生也救不了你，你只能用钱买来最好的设施和服务，对你的病情缓解于事无补，即使你拥有亿万财富，医疗费用每天一万美金也就到头了。

一个很富有的老烟枪，在海外经商多年，资产过亿，之所以称为老烟枪是因为他对烟草的热爱和执着，非一般瘾君子所能比。

他曾经一周内参加过两个朋友的葬礼，这两个朋友都是因吸烟导致的肺癌晚期而死去。

其中一个是在美国治疗，每天的费用高达一万美金，甚至动用直升飞机请来美国最好的医生也于事无补，也没能存活超过半年。

另一个是在国内治疗，试过目前所有先进的治疗手段，从发现到死亡连一年都不到，留下来巨额财产，面对癌症，毫无用武之地。

按照这位老烟枪的说法，他认为这两个死于肺癌的老朋友是被吓死和被治疗而死，否则最起码能多活几年，朋友的非正常死亡对他没有丝毫影响，尽管又咳又喘，照常每天吸食大卫杜夫雪茄。

朋友经常送给他一些高希霸，波里瓦雪茄，他不大喜欢古巴雪茄，反倒是对多米尼加产的雪茄情有独钟，尽管身边有几个朋友已经因吸烟患病陆续离世，他依然我行我素，真正是临危不惧的铁杆大烟枪，

因为肝不好，他在酒桌上总有属下替他喝酒，自己手下的司机和保镖都是落魄时受到他的接济，跟随他二三十年了，这些属下对他感恩戴德，可以替他做事，可以替他喝酒，甚至可以替他坐牢，就是没有一个能够替他吸烟的，因为烟总是要自己抽的。

并且这个老烟枪从来就没有想过要戒烟，按照他的话说，不吸烟的即使多活几年又有什么意思，多没劲！

这位老烟枪平时最喜爱的就是他的小孙子晓海，爷孙俩经常一起踢足球玩耍，每当寒暑假，无论多忙都会带着孙子到各个国家游玩，让他孙子开眼界。

儿媳曾经对他说过，爷爷是晓海的偶像，同学都羡慕他有一个好爷爷，总是抽出时间陪他满世界跑。

直到有一天在意大利看完足球联赛，孙子对他说，爷爷你别再抽烟了，我很乐意跟你出来玩，但在酒店夜里经常会被你吓人的咳嗽声惊醒，醒来我就睡不着了，不是想我妈了，是害怕爷爷的身体不好，我想让爷爷健康长寿，看到我能踢到国家队，看到我能长大。

孙子的话让老烟枪很震惊，他知道自己能够帮助孙子实现他的梦想，但不知道自己是否能够看到孙子成家立业，看到孙子娶妻生子那一天，从那一刻起他决定不再吸烟了，很决绝。

他仔细盘点自己的时间和财富，发现自己真正拥有少的可怜。他在海南三亚，广州，深圳，珠海，北京，名下积累了不少房产，每一栋房产都有全职厨师，管家，清洁工，和维护人员，但那些雇佣的人呆在那些房子里的时间比他还多。

尽管看起来应有尽有，只是没有时间，每年只有寒暑假两次机会陪孙子在一起。

回国后他把价值数万元的雪茄烟具和一些存留的雪茄全部摧毁，也没打算送给那些烟友，尽管他自己酷爱大卫杜夫雪茄，但他也知道送烟给朋友就是送毒品。

为表示他不再吸烟的决心，把几位经常一起吸食雪茄的老烟友聚到私人游艇上，送几位老烟友每人一支限量版的万宝龙笔，告诉自己将不再一起共享吸食雪茄的乐趣，而是用笔记录自己的健康指数，比谁能晒的更黑。

老烟枪决定把自己的生意交给儿子和儿媳打理，自己完全退出。

每天都写下孙子的成长日记，把孩子从小学到大学的生活细节记录下来，一封一封写成信，等他长大后作为礼物送给他，要将来看到他有成就的那一天，就是想要看到他的孙子大学毕业，娶妻生子那一天。

一年的时间什么概念，有人用一个亿来买一年的时间。
别让一根烟把你击倒，那是一颗伪装的左轮手枪子弹。



在今天的中华烟枪共和国，吸烟轮盘赌是一个几亿人都在进行的游戏，年年都有 100 万人以上中枪的，平均每分钟都有 2 个人中枪毙命，如果能在这一分钟，能在这一年能躲避那颗致命的子弹都是幸运的，但你需要每年都要有这种运气，你能保证你一直都幸运吗？

吸烟轮盘赌的人生，总结起来就八个字儿——生的荒唐，死的窝囊。

吸烟就是轮盘赌的代名词，你可以不怕死，但对家人的危险不感到害怕吗？

不论你是否认可这个说法，吸烟者是勇士，是在玩一个赌命的游戏，你的不怕死精神值得佩服，但不能把家人，亲人，朋友，同事也牵扯进来和你一起玩这个赌命的游戏，只要让他们被动吸烟，

你就是强迫他们参与，这和古代的陪葬差不多。

吸烟轮盘赌，你是一个人玩？还是带家人亲友一起玩？

吸烟轮盘赌游戏中赌赢的人不是赢在起点，而是赢在转折点，中途离场。

很多人觉得自己很幸运，上苍特别关照他，不会得病，不会被左轮枪子弹击中，这种赌博心理很普遍，一旦赌输，输得不仅是你自己，还有你挚爱的家人。

如果你瘫痪在床或者一走了之，可害苦了你的家人，换位思考一下，如果瘫痪在床的不是你，而是你的家人，每天要你喂饭端水，倒屎倒尿，还要花大把的医疗费，营养费，假设出现这种事情，你愿意吗？

请你坦诚的面对自己，如果你知道下一支烟会让你换上绝症，你还会吸烟吗？

所有吸烟人都有一个侥幸心理：“这样的事情不会发生在我身上”

曾有人问赌王何鸿燊，有什么要劝告世人的，赌王告诫说：“不赌即是赢。”

赌王何鸿燊刚刚接手葡京赌场的时候，业务蒸蒸日上。赌王居安思危，请教“赌神”叶汉：“为什么这些赌客总是输，长此以往他们不来赌怎么办？”

叶汉笑道：“这世界每天都死人，你可见这世上少人？”

叶汉的回答甚妙，道出了一条无论是保险公司、赌场还是骗徒，都信仰的法则——大数法则。

赌场本质上是一种温和的“概率场”，概率法则非常明显。一直玩下去，大数法则的作用就会日益显现出来。

久赌神仙输，赌圣也不行。

吸烟也同样如此，长久吸烟难免中枪，退出吸烟轮盘赌最好的方法就是中途离场，不吸烟就是赢。

一个正在享受吸烟的男人不可能相信吸烟轮盘赌的风险，但一个因吸烟失去丈夫的寡妇绝对相信，那些因吸烟失去亲人的家属绝对相信，你可以到医院看一看，那些住院的病人，他们肯定后悔吸烟，如果坟墓里的人会说话，一定会给告诉你说，戒烟吧！

戒烟会让亲人的伤痛变快乐；戒烟会让亲人的啼哭变微笑；戒烟会让你的轮盘赌从不确定到确定；

每个人生命中唯一不需要追求就能等来的就是死亡，生命中最公平的一件事就是每个人都会死。

所有人都会死去，关键是怎么个死法，何谓生老病死？生的要好，老的要慢，病的要晚，死的要快。

一个人可以没有钱，但千万别有病，有病个人受罪，儿女受累，还要多花医疗费。

这个世界最脆弱的是生命，身体健康，真的很重要。

吸烟者的 3 种处境状态：未发，微发，已发

所有吸烟人士和被动吸烟人士都处于三种阶段和状态，你可以对号入座。

根据典记，魏文王曾求教于名医扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，谁是医术最好的呢？”

扁鹊：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”

魏王不解地说：“请你介绍的详细些。”

大哥能在人还没有生病的前兆时，预测到病，并及时预防。但由于没有人相信，认为自己一点也没有生病的迹象，故认为自己很健康，不相信自己不久的将来会生病，所以都认为扁鹊的大哥是骗子。这是病人的**未发阶段**。

二哥能在人有一些生病的迹象后能发现病的严重性并及时医治。但由于刚发病，病情很轻，大家或者不医治，或者以为是小病，即使二哥将他们的病治好了，他们也认为医生能治好这种小病是在平常不过了。故也不以二哥的医术为多高明。这是病人的**微发阶段**。

而扁鹊只能在病人病入膏肓时才发现病情，并医治。由于人已病入膏肓，在扁鹊的医治下恢复，人们认为他是神医，能起死回生，故认为扁鹊的医术最高。故三兄弟中唯有扁鹊出名。这是病人的**已发阶段**。

吸烟人士都处于这三个阶段，谁也跑不掉，请你对号入座

未发阶段：子弹还在左轮手枪里，但扳机还没有扣动。

这个时候的吸烟者认为有些吸烟有害的说法言过其实，夸大其词，因为看不到一些迹象，这个时候戒烟你就能省下数十万的治疗费用，有一个有尊严并且健康的晚年。

大多数的 90 后和一部分 80 后属于这个阶段，“烟二代”居多。



微发阶段：已经扣动扳机，发射出的子弹已经在途中。

这个阶段尽管是带病生存初阶，这个时候戒烟能够花费一点的小钱，把一些病症消灭在萌芽状态，防患于未然。70 后，80 后居多，



已发阶段：子弹已经击中身体。

此刻戒烟为时已晚，你家人需要遍访名医，名医院，并且要花费数十万的治疗费用以维持你的生命，并且还要很痛苦的生存，没有自由，没有尊严。此阶段 40 后，50 后，60 后居多。



事后悔恨不如事中控制，事中控制不如事前预防，可惜大多数的吸烟者者均未能体会到这一点，等到日积月累，病入膏肓，到了癌症晚期才寻求弥补。

如果现在有能够治疗癌症的医疗技术可以弥补，当然是声名鹊起，但是这种现象根本不存在，即使你富可敌国，此时已是亡羊补牢，为时已晚，你的生命开始按天倒计时。

这些人无法识别自己的状态，很多时候是模糊和自我欺骗，就像所有醉鬼都喊自己没醉。

我在俄罗斯多年，见到过很多俄罗斯酒鬼冻死在冰天雪地的街头，这是死于一种麻醉自己的状态，临死那一刻，这些醉鬼是幸福的无知状态，很安静的死去。

但吸烟人如果处于这种无法识别状态，一旦发现就是癌症晚期的时候，可不会象那些冻死的酒鬼那么幸运，会遭受很长一段时间的痛苦。

未发阶段通过戒烟和运动健身是从“健康走向健康”

微发阶段通过戒烟后运动健身是从“亚健康走向健康”

已发阶段通过戒烟和抢救治疗是从“死亡边缘活下来”

如果你看到这个电子书时，还在纠结是否戒烟，一旦戒烟烟瘾难耐怎么办，恭喜你，说明你是健康的，还是属于未发或者微发阶段，

因为你还有机会在考虑戒烟的问题，表明你现在的身体还没有病痛，危害还没有完全体现出来，所以才会有与心理上，生理上的成瘾性在对抗。

你认为这是一个问题，说明你还有机会，因为已发阶段的人已经没有这种问题，没有这种煎熬和抉择问题了，他们已经处在病来

如山倒的前夜，全身溃败即将来临，多年吸烟导致的总帐要清算。



所有医院统计数据表明：吸烟时间超过 30 年，40 年的人群是癌症发病高危人群，建议年龄超过 55 岁，烟龄超过 20 年的高危人群没半年体检一次，拍一次胸片。

长期吸烟对身体的危害表现在三点：

一是渐变，不宜马上被发现，
二是致命，一旦发现通常不可逆转，已发现已经是晚期，
三是年龄趋于年轻化，现在医院不少被发现患肺癌的病人，年龄仅仅在 30 岁至 40 岁之间，较十几年前大大缩小了年龄阶段。

肺癌危险高危人群系数：每天吸烟的数量乘以吸烟年数，如果大于 400，就是肺癌危险覆盖人群。

未来十年，二十年是 70 后，80 后癌症高发期

当我们健康平安时，不愿意花费成本，
当疾病向我们逼近时，愿意花费大成本，
当重大疾病降临时，甚至愿意付出尊严，

这个世界上，任何吸烟者终究有一天会戒烟，差别只在于是在未发阶段戒烟，还是在微发阶段，已发阶段戒烟。

如果你还在为是否戒烟而纠结，恭喜你，说明你还处在微发阶段或者微发阶段，你还有机会选择，

下面会介绍几种戒烟方法，这些方法不同的人运用都有很好的戒烟效果，你可以试着选择其中一个方法。

什么时候是最好的戒烟开始时间呢？只要你找到戒烟的理由，什么时候戒烟？任何时间，任何时候，随时随地。

一瞬间戒烟法：世界第一有效戒烟方法

那些老烟枪号称令人深陷其中不能自拔的，除了牙齿还有香烟，甚至有的老烟枪为了香烟以命相许……

看看他们是怎么说的：

“我能抵抗一切诱惑，除了香烟”

“抽烟不对，我也病不起，但就是无法控制”

“我真的想戒烟，下定决心，我以为能做到，但天天梦里都想”

“要戒烟，我骗不了自己，过不了自己这一关”

“如果自己摊上什么绝症，就不会去治，拿点钱出去旅游，想去哪去哪，最后死哪算哪”

有太多的顽固的大烟枪过去也说过类似得癌病就不治的豪言壮语，但是当自己真得病以后，他们唯一的共同点就是，有非常强的想活着的欲望。唯一的念头就是盼着奇迹出现，盼着可以多活几年，甚至几个月，几天。

说摊上什么绝症，就不会去治这些话的人，说的难听点，就是站着说话不腰疼。

如果你是呼吸科重症室的护士，就有机会听到很多肺癌晚期患者的最后声音，一句“我真后悔吸烟”，说了多少次，换了多少人。

那些铁杆老烟枪，只有到了严重到“不戒就死”的地步，才会放下手中的烟，你亲自去医院的肺癌，喉癌科室去看一下，亲自体验一下就知道了。

癌症是世界上最快最好的戒烟方法，得癌症了，无论是怎样的一个烟枪，不管他有多么长的抽烟历史，或者抽烟的程度有多么深，他都会在身患重病的时刻将烟戒掉。

如果因为抽烟患上了癌症，如果因为抽烟患上了心血管疾病，或者因为吸烟患上了马上就会离开人世的疾病，那么不用任何言辞，他会在一夜之间彻底把烟戒掉，

这个时候戒烟的迅速是惊人的，没有任何纠结，没有什么戒烟日期，没有什么戒烟宣言，对他什么都不用说，从此再也不会抽一颗烟，没有任何借口和困难能够阻挡他。

一个开办印刷厂的老板，烟龄 15 年，187 公分身高，近 200 斤体重，38 岁患肺癌晚期，不到四个月，最后只剩一个皮包骨头，不停的打杜冷丁缓解疼痛，慢慢等死，花费了大部分的积蓄后离开。

记住，不是你在吸烟，而是烟在吸你，吸你的钱，吸走你的健康，下场是骨瘦如柴躺在病床上备受折磨。

人最恐惧的是死亡，其次是怕生病，其实死亡是任何人都不可避免的，想开了也就不可怕了。

生病也不是不可以医治，但最可怕的是生病了还无法医治，医治还非常痛苦，不仅痛苦还让家人跟着一起备受煎熬，最可气的是还要给家人留下巨大的经济负担。

如果一个烟枪从 70 岁开始往前活，百分之百会戒烟，因为没有经历过就不会相信，只有经历了才会有切肤之痛，或者你看我推荐的电影《神奇的遥控器》男主角麦克那样，直接体验到你在六七十岁时候的样子，有了心理体验你就会如同真的发生一样。

不是你不相信，是你没有体验过，没经历过，没见识过。

我有一个绝佳的防止复吸的方法，就是在你戒烟之后，你什么时候想要吸烟的时候，都可以，不过复吸之前必须到医院看一个肺癌患者最后的时光。

没有哪一个人是叼着烟卷出生的，也没有哪一个人临死时候还在抽烟，吸烟只是生命中的一个插曲，关键这个插曲时间长短，只能由当事人自己决定。

所以我说，癌症是世界上戒烟第一有效良方，但我希望你永远不会用到这个方法，最起码现在你看到我写的这段文字，你就有机会永远不会用到这个方法。

戒烟法则：

- 1、只要在睡觉时不吸烟，在时不吸烟，任何人都可以戒烟，其余都是借口；
- 2、一个人无论吸烟多久，多重，此生早晚都会戒烟，只是早晚问题，只是时间问题；
- 3、一天吸 10 根烟，一直吸 20 年，这比持续 10 年每天吸 20 根烟的危险高 4.5 倍。

戒烟年龄与寿命：

- 60 岁戒烟，寿命延长三年
- 50 岁戒烟，寿命延长六年
- 40 岁戒烟，寿命延长九年
- 30 岁戒烟，寿命和正常人一样

生命无价，如果非得说生命有价，听听那些在病床上和病魔做斗争的人就知道了，为了能延长在这个世界上的最后时光，有人会为能多活一年，支付几十万，几百万，几千万，几亿，倾家荡产，甚至负债累累也在所不惜。

只要钱能够做到，但事实上即使你富可敌国，倾国倾城也无法挽救你的生命，也会让你失望。

如果你对这些都已知情，仍然继续选择吸烟，那么，无论你承认与否，并且你也只能选择一个行为，

既然你决定做吸烟轮盘赌的游戏，那么枪口只能对着自己。

以前看过一则民间故事，一个女子为复仇到财主家做贴身丫环，照顾财主的儿子，从小就让他吸食烟土和挑逗他，身体一直虚弱，长大后寻花问柳，不到 25 岁就夭折。

另外一个现代发生的司法案例，一个女医生，杀死自己丈夫和前任妻子所生的小女孩，在装修孩子房间的时候用的是有毒的那种大理石，并且在孩子熟睡后在她的房间里大量吸食香烟，每天如此，最后小女孩得了肺病和白血病死亡，这次谋杀天衣无缝。但她把这一切都记录在日记里，直到一天被丈夫发现，东窗事发。

在庭审现场，她日记当中记载的用烟来实施侵害小女孩肺部的事实，被认定是谋杀行为，因为她是一个医生，明白大量烟雾和大理石里面的散发的毒素对人体的杀伤力，所以被判故意杀人罪成立，判处死缓。

如果通过上面你已经清楚的知道吸烟会对其他人产生侵害，那么还继续在他人面前吞云吐雾就是一种蓄意谋杀，你的这种行为就构成杀人故意。

你如果对被动吸烟危害有了认识 and 了解，仍然选择继续吸烟，你将会孤独的玩轮盘赌游戏，你不能强行把其他无辜的人一起绑来和你玩吸烟轮盘赌。



面对可能患癌症也照吸不误的老烟枪而言，生命中真的没有什么可畏惧的了，这样的吸烟者简称为烟蛾。

什么是烟蛾？这是来自飞蛾扑火的成语，属于那种完全知情后仍然选择吸烟的人。究竟是有自取灭亡的勇气，还是靠侥幸度日，不到最后下结论还是为时过早。

吸烟者的未发，微发，已发三种状态：无论哪一种，还是奉劝你要及早预防，定期运动，定期检查，将疾病消灭在萌芽状态。

无论你处于哪一种状态，都需要一个健身计划，能够随时随地让你执行的，让运动成为你生活中不可缺少的一部分，象刷牙洗脸一样成为习惯，象一日三餐一样必不可少。

虽然有一种说法是吸烟+运动=0，也比只吸烟不运动要好，只吸烟不运动的结果是负数。别人从零起步，而你要从负数起步。这是你作为继续吸烟的代价。

有一句话说，出来混早晚要还的，吸烟是欠下身体的债，迟早要还的，吸烟人的身体已经负债累累，到了资不抵债的破产地步，也就要挂了。

运动健身就是进行健康储蓄，当你的健康存折日积月累出现正数的时候，就是你新的开端。

为什么很多人年纪轻轻就撒手人寰，就是因为抵抗力差，这个世界上没有鬼，如果说有鬼，鬼也是找那些免疫力差，抵抗力差的人，实际上真正的鬼就是那些病魔，心魔，抵抗这些鬼，魔最有效的方式就是运动。

适当的运动健身比保险单、比保健品更有效。

你的基本权利之选择权

你充分行使知情权的情况下，必须明确知道你的选择对自己，对家庭造成后果的影响，你才能够进行下一步的游戏规则。

吸烟者的几个问题：

如果你已经知道毒奶粉，地沟油对你身体的伤害，你还会花钱再去购买吗？

如果有一个投资机会，可能所有参与者都是赢家，只有你是亏钱甚至是赔本的买卖，你会做吗？

如果你已经知道一个骰子的六面中只有一面是健康生存，其余几面都是带病生存甚至是死亡，你会赌吗？

如果你真的有那么多的借口和理由，香烟是一种享受，那么你会让你的儿子也吸烟吗？你也会希望他用这些借口来吸烟吗？

假如让你现在知道你患病需要手术，将要你的家人为你筹集 30 万的救命钱，你会答应吗？

假如让你每一盒香烟花费 110 元，你干不干？假如让你从买烟的钱中拿出一部分作为烟草公司上缴国家的利税，你干不干？

假如有人因为嫉妒，因为报复，因为要控制和利用你，有可能会用参有毒品的香烟来拖你下地狱，你能分辨出来吗？

以上这些问题的答案只有你自己给出，在你自己内心深处回答完毕以后，就可以郑重的做出你的选择，是自觉自愿戒烟，还是继续享受吸烟。

不要想如果，既然选择继续吸烟，就没有如果，只有后果和结果。

尼古丁成瘾是一条线，癌症是一条线，两者的间距就是戒烟机会，也是你的生存机会。戒烟能加宽这个距离，否则间距就会越来越近。能尽快做出戒烟的决定，你就是赢家。

如果读到了这里你仍然选择继续吸烟，那么我提醒你一点，一定要提防烟蝎!!!

什么是烟蝎？

烟蝎不同于烟蛙，烟蛙只是不知道烟害的瘾君子，是属于温水煮青蛙状态。

也不同于烟蛾，烟蛾只是自取灭亡的瘾君子。

烟蛾不会害人，但烟蝎不同，烟蝎子有毒，不仅害人，还会害得你倾家荡产，生不如死。

烟蝎的典型做法就是在香烟里参毒，在不知不觉中让人染上毒瘾，这个可不是尼古丁瘾，而是真正的毒瘾。

比如中华烟里的猫腻，特别是香港版的中华烟，过去曾让很多人中招，在俄罗斯和国内时候，我周围都有人因此而染上毒瘾。

如果香烟里参杂的是普通的K粉算是轻量级的，如果加入的成分是海洛因，就是走向地狱的开始。什么钱途，事业，家庭，全部都面临毁灭。

你如果经过慎重考虑做出了自愿戒烟的选择，那么你的家人和朋友会为你高兴和自豪，如果你选择继续吸烟，那么你的家人和朋友会尊重你的选择，但请你一定要提防烟蝎，最好的方法就是不要吸食别人递给你的香烟，不要接受别人送礼送给你的香烟。

自己抽的烟一定要自己买，不能接收其他人送的香烟!!!

如果你知道为什么大商场或者超市出售的烟，酒或者饮料之类的商品概不退换？

是因为离开柜台就有被调换，被参杂，被注入其他物质的风险。

如果你避免不了与各种各样的人打交道，避免不了相互之间递烟以联络感情，如何判断对方递的香烟中是否含有毒品？

那些烟蝎子将海洛因混在香烟里方法，是先将香烟轻揉把烟丝抖出，将烟丝与海洛因混合后再重新装入，最后的部分一般不混合海洛因。这种香烟与机器包装出来的香烟是有差别的，一般手感较松，有不均匀感。

如果你已经不打算戒烟，就要有自己相对固定的香烟品牌，那样你会对自己常抽的固定品牌香烟的口感很熟悉。

如果对方递的香烟是自己不熟悉的品牌，最好以不习惯该品牌而婉言拒绝。

如果感到自己熟悉品牌的香烟口感与平时所习惯的不一样，要提高警惕。

混有海洛因的香烟，吸了之后，会感觉到有一种很特殊的某种东西烧焦了的苦味，如果你以前没有接触过毒品，多吸几口甚至有头晕恶心的感觉。

混有海洛因的香烟，燃烧时一般较快，在接近燃烧的香烟纸的边缘，有渗油样的暗黑色，这与一般香烟燃烧时不同。

提醒你要特别提防的是一些特定场所，比如歌厅，舞厅，聚餐，陌生人递给你的香烟一定不要接收。

任何时候防人之心不可无，如果你有让别人惦记的东西，或者是才华，或者是权力，或者是幸福，或者是金钱，不怕贼偷就怕贼惦记，最好的方法就是不占便宜，拒绝任何烟草礼物。

从以上几点可以较方便地判断香烟中是否含有海洛因。如果无法回避对方递烟的热情，为了应酬接过对方的香烟，点燃后不要真正吸食就可以了。

最简单的一点要记住，在外面或者娱乐场所，不要轻易的接受别人给的香烟，饮料，酒水，如果中途离开，回来以后酒水和饮料就不要再动，这些里面可能会参杂一些毒品，让你不知不觉的染上了毒瘾。

2012已经过去，世界末日就是一个荒诞的说法，但如果一个男人身患癌症，就是一个家庭的世界末日，随着吸烟导致癌症越来越年轻化，作为家庭的顶梁柱和精神支柱男人倒下，整个家庭都会受到一种前所未有的沉重打击。

30万疾病备用资金对于某些资产过千万，过亿的男士来说是小菜一碟，小事一桩，别说30万，就是300万现金都可以当即拿出来，但你不要忘了，这仅仅是给家人留下经济负担而已。

男人生命本来就比女人短，吸烟会让这个差距更大，你可能要提前走很多年，家人不仅仅需要物质上的保障，还需要亲情和精神上的陪伴。

如果你执意继续吸烟，你要现在开始多陪陪家人，因为你的时间不多了，只要参与吸烟轮盘赌的时间越长，幸运会越来越离你远去。这是无可争议的事实。

请你再慎重考虑，可以随时退出这个吸烟轮盘赌游戏，现在还不晚!!!

零阻力零压力享受吸烟

男人要对自己的行为负责，不要怨天由人，如果你读到这个章节，还是决定选择继续吸烟，那么吸烟出现任何身体上的病痛都要自己来承担和解决。

关键是你拿什么来解决，所以你都要提前准备好，你准备好了吗？

如果答案是肯定的，那么，现在，你可以明明白白，轻轻松松地享受你的吸烟之旅了。

第一条：要买好烟吸好烟，网上流传的关于劣质烟的过滤嘴含一些化学成分等烟草内幕的说法，虽无法考证，但也不可信其无，还是买好烟吧，如果经济条件不允许，哪怕少抽一点呢，以后你再买烟要遵循一个原则：**花两倍的烟钱，抽一半的数量。**

第二条：不要想着戒烟的事，现在，你无须再象过去那样，你抽烟的时候想着戒烟，戒烟时又想着抽烟。过去你抽烟的时候，根本没有在享受抽烟，而是心里想着乱七八糟的其他事情。

原来的你是在机械中，焦虑中，无意识中抽烟，那不是你在吸烟，而是烟在吸你，真正的吸烟者是用意识在香烟上，享受着香烟对自己身体的反应。

第三条：有意识的观察自己吸烟！如果你抽烟，尽可能抽得慢一点，带着全部的意识去抽烟，好让你可以清楚的看见自己正在做的动作。如果你想要抽烟，那么你就抽！享受地抽，忘掉别人怎么说它。抽烟可能成为一种很美的享受。

既然享受就要真的享受吸烟的乐趣，就像当初我在俄罗斯监狱中一样，那里的犯人把每一支香烟当作奢侈品，如同每支烟 100 元那样，都会贪婪的享受香烟的滋味，即使吸起来那种象臭鞋垫味道的老毛子劣质烟也是津津有味的。

抽烟是有害的，但你只是在伤害自己，那就不是在犯罪，它只是无知，所以它并不是什么坏事，如果你想要去享受那个无知，那么你就去享受。

如果你因此而少活了一年，五年，十年，那有什么关系？如果你继续每天抽两包烟，你本来可以活七十年，现在你变成只可以活六十年，你会损失十年寿命，但是那有什么关系？六十年你都可以把它浪费掉了，如果多给你十年，你也一定会把它浪费掉。

如果你觉得很享受，你就去享受，如果有一天你不觉得吸烟是一种享受了，那么你就停止，自然简单的停止，没有理由，没有动机，仅仅是不再想享受吸烟了。

第四条：享受吸烟是一个人的美好时光。离不开香烟，就一个人静静的享受，让其他人看不到，闻不到。

吸烟本来就是愿意付出代价的人才能拥有的享受，既然是享受，那么需要付出一点代价，就是一定要在密闭的吸烟室，或者在外一定要找到吸烟处，走廊不行，要在室外，风向下游。

并且不要让未成年人看到你吸烟，如同夫妻二人的独处时间是幸福的二人世界，那么你享受吸烟的时间就是独处的一人世界，是不能公开的，公开就要受到法律制裁或者道德谴责。

无论公司领导还是长辈，在任何时候想要吸烟，如果在场有一个非吸烟人士，你就没有权利吞云吐雾，只能和一些吸烟人士同流合污。

第五条：超慢速享受吸烟的每一个瞬间。你可以站着或者躺着，或者翘起二郎腿，悠哉悠哉的享受吸烟，从你的口袋拿出香烟，动作慢些，不要着急，先看看烟盒的精美包装，看看上面的文字，看看上面的图画，然后要有意识地，慢慢地弹出一支香烟——

不要用以前那么快的方式，无意识的方式、机器般的方式，既然是这么好的东西，如此让你着迷的东西，就不要太着急，要慢慢享受它，看看它，摸一摸，放在鼻子上闻一闻，然后在烟盒上轻轻地敲敲，让烟叶更紧凑一些，点燃后能燃烧的更均匀……

等你把玩够了，将烟放在嘴上，自己看着它，这时候再掏出打火机或者火柴，点燃你口中的香烟，看着火苗熏烤香烟的头部，吸食的第一口烟要全部吐出去，第二口吐一半留一半，留下的一半要在口中转一下再吐出去，第三口才开始吸食香烟，这才是品味香烟，这才是享受香烟开始，将烟雾深深地吸入你的肺部，游遍你的全身，然后把烟吐出来，放松，再吐一口烟——非常慢地，有意识的享受它……

把吸烟变成一种艺术，把吸烟变成一个游戏。

享受一支烟的前戏最少需要要五分钟，高潮部分只能吸食到二分之一，最多三分之二，一支烟最多吸食不能超过十二口，一定要在剩下二分之一或者三分之一时熄掉它。

至于为什么，懂就懂了，不懂不解释。

暴利和债务，你是哪一边

中国的十大暴利行业，都具有可重复性消费的特征，比如通信，化妆品，烟草，其中只有烟草对人体危害最大，是一种能让人的心理和生理成瘾的疾病，让一个人学会吸烟是很简单的事，能够戒烟可不是简单的事。

“一个人一生中在健康方面的投入，大约 80%花在了临死前一个月的治疗上！”卫生部新闻发言人、卫生部办公厅副主任毛群安指出，看看医院的癌症患者以及躺在 ICU 的抢救病人，他们临终之前的治疗费用甚至高达百万！

中国人 40 岁前拼命挣钱，40 岁后花钱买命。

在工作的名义下，仗着年轻，挥霍健康，透支生命，是很多人的真实写照。

吸烟是有钱人的奢侈品，不是什么人都能随便吸的，普通人一辈子节衣缩食，积攒或者没有积攒一笔钱，到患病到医院才发现钱不是钱，那才真是花钱如流水，可以让一个家庭倾家荡产，轻则家徒四壁，重则负债累累。

很多老烟枪直到躺在病床上感慨万分：

“我一直以为是我在吸烟，最后发现是他妈的烟在吸我。把我所有的积蓄都吸进去了，到了医院钱真他妈的不叫钱哪，我想戒烟，但是已经晚了……”



吸烟是隐藏在你身上的巨大债务，所有和烟有关的产业，单位，部门都是通过烟的有进有出，就是烟可以带来利润，但只有作为烟草最忠实客户的你，只有支出和负债

比如烟草公司，他通过付费给广告公司赞助广告，电视台，电影公司来做广告，从吸烟者身上获取巨大利润，拿出一部分作为税收交给政府，烟草大腕的宣传途径，通过一级方程式赛车，摩托车比赛，足球比赛，网球，管弦乐队演奏会，赞助大学的院系，让那些顶级运动员和电影明星去吸烟。

广告商和电影导演都知道那个按钮能使人们兴奋，他们总是能把吸烟者打造成又酷又性感的形象，把吸烟和成功，男人气概，成熟，自信，酷，性感链接起来。

政府拿到烟草公司的税收，拿出一部分经费作为控烟宣传，拿出一部分经费作为医学科研，用来攻克由于吸烟导致的各种恶疾的治疗手段。

商店超市通过销售香烟来赚取利润

医院通过给你治疗因吸烟引起的疾病来赚取利润

保险公司收取你的保金后拿出一部分给医院

只有吸烟者处于金字塔的塔底

如果香烟很难买到，或者价格非常昂贵，那么百分之九十的烟枪会立刻戒烟，因为香烟是在是太便宜了，但是他不知道香烟带来的疾病太昂贵了。

这就是吸烟人自虐，自残，自毁的怪圈。

股民，彩民和烟枪的共同之处，烟枪和彩民的心理是一样的，彩民每次每彩票的时候心中的愿望是能够中奖，但是这个概率太低了，烟枪吸烟的时候也希望疾病不要光顾自己，但是这个概率也是在是太低了。

烟枪和股民的下场是一样的，股民看到那些虚假宣传而判断失误，损失惨重，烟枪也是被洗脑和愚民政策所迷惑，最后的惨痛代价只能有自己来买单。

最可笑的是，彩票中奖的概率有几百万分之一，却又那么多人为之疯狂，认为幸运会降临到自己头上，而吸烟患癌症的几率有百分之二十五，如此高的中奖率却没有人在乎和在意。

如何把你的烟钱变成房子，车子？

有一位朋友的侄子有事要我帮忙，请我吃海鲜烧烤，

这个年轻人最喜欢的就是烧烤，“每个月都来这家吃几次，这家烤的非常有味，总是吃不够。”

这个家伙烟瘾很大，一段烧烤功夫就吸五根烟。

他边给我烤串边说：“现在最想要的就是拥有一辆自己的小轿车，总开借别人的车开太不爽”

我告诉他：“想要买车？你现在就可以呀”

他叹口气，“唉，做梦都想啊，拿什么买呀！”

“你知道吗？你的一根香烟可能只有5毛钱，但却吸掉了一辆车，也可能是一套房子”

他眼睛瞪得老大，“你说什么？怎么个意思？”

我问他：“你吸的这个牌子红塔山应该是10元一盒，你每天抽多少根烟？”

“自己抽一包多点，加上给朋友递烟一天2包左右，”他回答。

“那好，就按照一包算计算，一个月最少需要300元，每年3600元，对吧，”

“嗯，是的，那十年才36000元，30年才十万块钱，”

我纠正他，“不对，你的计算方法有问题，”

你每个月吃多少次烧烤？

你吃烧烤和吸烟的习惯都是致癌的坏习惯，按照你每月吃烧烤的频率和吸烟的数量，30年以后你的癌症的概率很高，

如果得癌症，医疗费需要至少30万，也就是你每买一次烟和吃一次烧烤就是在为自己将来的疾病分期付款，

所以你每次吃烧烤和买香烟的时候都要把将来这份治病的钱预备出来，平均到每年是1万多元，平均到每月是一千多元，平均到每天是30多元，所以你现在每买一盒烟不是10元，而是40多元，

你如果现在不准备出来，将来就有可能拿不出来，就有可能卖你的房子，车子，或者亲人到处借钱凑足给你治病钱，

按照你现在每个月支出一千元左右，你现在如果戒烟，现在就可以买一辆车或者买一栋房子，你每个月分期付款就行了，你只需要付清首付款就可以，”

他听得眼睛睁得很大，好像没有算过这笔账来，过了好一会，他才说，“关键是首付款没有哇，”

我对他说，“如果你 30 年后患病，你的家人可能也拿不出来那笔治疗费，但他们会想方设法搞到这笔钱来试图就你的命，尽管是徒劳的。”

“如果你现在开始彻底戒烟，终生不再吸烟，你的家人如果被你的决心打动，说不定会借给你这笔钱，最起码借给你的钱还有归还的可能性，如果用于将来给你治病，那就不可能换回来的，那是打水漂的钱，白白送给医院搞福利了。”

他叔叔这时候说了，“如果你真的能够戒烟，我借给你买车的首付款，必须要立字据或者公证，你敢吗？”

你现在每天，每月吸烟就是在分期付款，并且要比买车，买房的付款额度还要多。

后来这小子没有从他叔叔这里拿钱，但烟却是戒了，并且我知道他也不会再吸烟了，因为吸烟就是吸掉一栋房子，吸掉几辆车。

他从没有这样思考和计算过，这个算法是彻底烙在他的脑海里了。



(图片来自网易论坛)

这不是我在夸大其词，前面你已经知道通过烟草公司，广告公司，电视台，电影公司，政府，商店，超市，医院，保险公司都能够从你吸的每一支烟中获取利润。

比如你每天花 10 块钱买烟，同时也是在用 100 元买吸烟有可能引发的疾病。

一个吸烟三四十年的人，最后还是戒烟，即使不戒烟也被病痛折磨的无法再吸烟了。

一个铁杆老烟枪会发现这个时候能剩下的也就是打火机，你会发现这些年你在香烟上花费的，买烟钱，打火机，保险，看病，这些都是负债。

如果你把这些用于运动，计算也很简单，你的健康，精力，性能，良好的胃口，长寿，有能力旅游大好河山，看到子女和孙子辈孩子们的幸福，这些加起来，扣除你花费的运动鞋，运动衣，其余你赚到的都是利润。

烟账的算法：买烟的时候花的是小钱，患病的时候花的是大钱，现在你每次买烟时要算大账，不要只看一盒烟钱那么简单，那是算小账。

你知道你每个月的费用为什么那么紧张吗？那是因为当你拿到赚到的钱时，会有很多人排着队跟你要钱，比如伙食，交通，教育，服饰，房贷，租金，消遣，旅行，医药，从心里上你不会把买烟钱排在第一位，但实际上是你必须支出的，你宁可在其他项目上挤出来，但如果一旦有病，所有的平衡都会被打断。

**在发展中国家贫困的家庭里，
用于购买烟草产品的
家庭开支很容易就占到
家庭总支出的10%。**

联合国经济与社会理事会《秘书长报告》（2004）

吸烟轮盘赌的赌徒心理

有一对新婚夫妇到赌城拉斯维加斯度蜜月。在那里，他们迷上了轮盘赌。三天后，他们把身上的 1 000 美元赌本输了个精光。

晚上，他俩回到酒店准备休息，新郎发现自己的裤兜里还有一枚价值 5 美元的筹码，上面莫名其妙地贴着一张纸条，纸条上面写着数字“17”。

新郎认为这是神对他的某种启示，衣服都顾不得换，穿着睡袍就跑到了楼下的赌场里，将这枚筹码压在了数字 17 上。

结果，他果真获得了胜利，赔率是 1 比 35，他获得了 175 美元；他又将这 175 美元压到了 17 上，结果他又赢了，获得了 6125 美元；真是邪了门了，新郎一直这样赌下去，赢了 750 万美元。

这时，赌场经营者不干了，经理把他请到办公室说，如果再开出 17，赌场就赔不起了。

财星高照的新郎官怎肯罢手？

新郎于是兑换了钱以后，“打的”直奔市区一家财力更雄厚的赌场。

接下来，这名男子如有神助，他不断地将赌注下在数字 17 上，不断获得胜利。几局之后，他的赌金积累到了两亿六千万美元。

然而，当他将全部赌资再次压到 17 上时，幸运女神却悄悄离开了他，赌局的结果是 18，他输掉了所有的钱。于是，他悻悻然地走回到到房间。

焦急等待他的妻子问他，

“你到哪里去了？”

他回答：“去赌轮盘。”

“手气怎么样？”

“还好，只输了 5 元钱。”

请你想想看，这位新郎是输了 5 美元，还是 2 亿 6 千万美元？

这个被称为“传奇睡衣男”的故事在拉斯维加斯流传很广，几乎成了赌徒心理的典型代表。

他曾经一度拥有过两亿六千万美元，这可能是他永远无法想象的巨额财富。

但是，因为他没有收手，结果丢掉了这笔天价财富。然而，更为传奇的是，对于这笔天价财富的丢失，他只是轻描淡写地说“我输了 5 美元”。

“传奇睡衣男”的故事和吸烟最后导致重大疾病所花费巨额医疗费是一样的道理。

试想一下，如果某人的突然被查出患肺癌晚期，想要维持生命至少在一年内要花费 100 万元，他会痛不欲生，在他心里想的是即使花费一个亿能治好他的病，也会在所不惜，只要他有这个支付能力。

但是他现在虽然吸烟，但是身体还好好的，根本看不到将来一旦患重病需要的那笔钱，就和睡衣男看不到那两亿六千万美元一样。

但是花在购买烟上的钱则不同，由于每天支出买烟的只是很小的一部分钱，花在购买烟上的钱再多，在烟枪的心中不过是一个个 5 美元而已，他会去为因为吸烟将来可能导致的重大疾病需要的一笔救命的巨款而懊恼吗？

显然不会。

直到并入膏肓时他就会明白，平时零打碎敲买烟钱，和治病做需要的巨额费用其实都是他的。

治病需要的钱，与平时零散买烟的钱完全一样。只不过是分批分期的小支出和一次性大支出的区别而已。

平时零打碎敲的烟钱加起来只不过是首付款，他的未来被抵押了。在他“等待救命奇迹”的时候，医生绝不会问他医疗费是血汗换来的，还是家属东拼西凑借来的。

很遗憾，所有吸烟人士和这位曾坐拥两亿六千万美金的新郎赌徒一样，觉得这些因为吸烟而导致的重病需要的一笔大钱与和他每天买烟花费那点小钱不一样，所以也就毫不在乎、每天花 10 元小钱买烟，只有到了病来如山倒的日子里才追悔莫及吧。

第二部分：替代方案与抗癌计划

戒烟的四个关口

一个吸烟的男人要戒烟成功，起码要在戒烟问题上纠结几次，反弹几次，复吸几次，如此折腾几次，才能真正的完成戒烟。

别沮丧，戒烟就像心电图，总有起伏，没有起伏的一帆风顺戒烟就证明你已经晚期了，就要挂了。所以，在你吸烟轮盘赌游戏中枪之前戒烟，一切来得及。

如果把每次戒烟后复吸都看作是一个走向戒烟成功的一个过程，那就没有所谓的戒烟失败了。

香烟在你的生活里离开就是离开了，时间久了，你会感觉香烟原来没有那么重要，原来香烟并非不可遗忘，面对时间，任何事物都一样。

没有一个瘾君子是戒不掉烟的，求生是一种本能，每一个吸烟者都会在最后时光为求生而戒烟。

吸烟者只是缺乏一种认识和动力。认为吸烟是快乐而有趣的。

吸烟习惯难以戒除主要表现在四个方面：认知关，生理关、心理关和社会关。

认知关：就是吸烟对人体并非有多大伤害。

中国是世界上因吸烟而死亡人数最多的国家，许多人在戒烟的问题上还有许多误解。

1、戒烟有害：竟然有些吸烟人会认为，多年吸烟后他们已经适应了香烟中的有害物质，如果戒烟反而会因为体内缺少这些有害物质而生病或死亡。

持这种理论的人甚至还能举出一两个戒烟后立即死亡的实例来加以证明。

但是，这种理论百分之百是错误的，因为世界上至今为止还没有发现一个因戒烟而死亡的病例。

有人戒烟后不久便会死亡可能是一种巧合，也可能是戒烟太晚了，但绝不可能是因戒烟所引起的。

世界卫生组织发表的数据显示，戒烟一年后，心脏病的发病率便会下降一半；戒烟十五年后，肺癌的发病率将与不吸烟人相同。

2、过滤嘴香烟很安全：名牌香烟虽然价格不菲，但它们绝对没有进行过任何无害处理，这不是因为生产商们不想，而是因为他们无法做到。

早在上世纪 60 年代，美国的布朗·威廉姆 斯烟草公司便开始寻找去除香烟中有害物质的方法，以便能够生产出一种安全的香烟。但历时多年的研究却毫无进展，最后得出这样的结论：由于香烟

烟雾中绝大多数有害物质都是在燃烧过程中产生的，所以根本无法在生产香烟时去除。

1952年，美国人发明了过滤嘴香烟，原以为这种香烟能够安全些，但是多年后发现它却使吸烟人死于肺癌的危险性足足提高了近20倍。

3、不抽纸烟改抽烟斗可能不会得癌：这种说法也是十分错误的。大量的调查研究表明，抽烟斗与唇癌和口腔癌的发生有直接关系。抽烟斗者与不抽者比较，前者口腔癌的死亡率比后者高3.4倍。

据分析，这是因为在烟斗烟丝中含有一种强力的致癌物质N-亚硝基吡啶引起的。另外吸烟容易引起口唇或口腔内粘膜产生白斑，而粘膜白斑本身就是一种癌前期病变。

4、男子汉的风度：有些人明知吸烟有害但仍前仆后继、乐此不疲，这是因为他们认为吸烟很潇洒、很有风度。然而事实恰恰相反，吸烟将严重伤害吸烟人的呼吸系统及心肺功能，从而会使人的体力与耐力明显下降。

那些稍做一点剧烈运动便气喘吁吁的吸烟人，会有多少风度和潇洒可言呢？

同时，科学家们早已明确指出，吸烟将严重损害男性的生殖能力及性功能。实际上，要想真正具有男子汉的风度，多做运动和立即戒烟才是正途。

5、难舍难分的朋友：由于吸烟会为吸烟上瘾者带来过瘾及愉快的满足感，所以许多吸烟人认为香烟是他们的好朋友，并将吸烟视为他们的唯一嗜好。

这些吸烟人会以掩耳盗铃的方式来对待吸烟的危害。但是，他们却没有认真地想过，正是这位“好朋友”无时无刻不在威胁着他们及他们身边亲人们的健康与生命。

生理关：就是人体对尼古丁的依赖。（三天至七天）

长期吸烟会让人产生躯体依赖和精神依赖，也就是人们常说的戒断反应，即停止吸烟后数十分钟到数小时便开始想吸烟，并感到坐立不安、烦躁、心神不宁、手足无措，继而出现头痛、心慌、乏力、腹部不适、恶心、腹泻、精神萎靡、注意力难以集中、爱发脾气、困倦、焦虑、失眠等戒断症状，吸烟者就会渴望再通过吸烟来不断摄入尼古丁。

这种“尼古丁依赖”又称为烟草依赖”，是戒烟困难的根本原因。

吸烟人睡眠质量差。美国约翰霍普金斯大学一项研究发现，一夜睡醒后，吸烟者依然困倦的几率是非吸烟者的 4 倍。

研究人员分析指出，其原因是吸烟者夜间睡眠过程中，身体无法获得尼古丁，虽然看似呼呼大睡，实际上其睡眠会多次被打扰，睡眠质量下降。

学习应对戒烟后的不适

烟瘾越深，戒烟后越容易产生不适，还好这些情况在戒烟 1-2 周后便会消失。下面一些有助于你消除戒断反应的建议。

应对戒烟带来的疲倦：小睡片刻，多给自己一点睡眠时间。

应对戒烟带来的紧张不安：散散步，泡个热水澡，做些能松弛神经的事。

应对戒烟带来的头痛：躺下来作深呼吸，洗个热水澡或泡个热水浴

应对戒烟带来的暴躁：告诉身边的人你正在戒烟，要是你在这几天里有脾气请他们谅解。

应对戒烟带来的失眠：下午六时后避免刺激性食物（如浓茶和辛辣的食物），下午或傍晚时分做些体操，睡前做些能松弛神经的事。

应对戒烟带来的喉咙痛或咳嗽：多饮流质，吃些止咳药。

应对戒烟带来的饥饿：喝些水或低热量的饮品；准备一些健康的小吃。

应对戒烟带来的头晕：要加倍小心，换姿势时动作要缓慢。

应对戒烟带来的胃痛：饮大量的流质，日常饮食内加进含纤维的食品（如水果、蔬菜和全谷麦类食物）。

戒烟后的体重控制：你可以多吃健康的食物和保持日常各种的活动和运动以确保体重恢复。

还记不记得你刚开始抽烟的时候？一根烟很可能就让你天旋地转。这种感觉根本不好，

可是慢慢习惯了，并开始觉得很爽。科学告诉我们这是多巴胺的力量。这种力量是巨大的，事实上在一段时间不抽烟以后，人体的多巴胺分泌就会恢复正常。这个时候抽烟就不是生理的需求了。它完全是一种心理问题。

心理关：身体戒断症状一般一周或两周即可消退，更难的是闯过心理戒断关。

许多戒烟者就是在心理戒断期间再陷重围的。就是把吸烟当成生活中的一部分，习惯吸烟的动作，喜欢香烟的味道。

例如有人认为吸烟有助于寻找"灵感"有人觉得可以缓解心理压力，帮助减轻紧张焦虑情绪；有人可以获得某种快感。有人希望借此解除烦闷和忧愁等。这些好处正是嗜烟和不愿戒烟的理由。

要取得戒烟最后的成功，关键在于能否断然远离香烟和成功抗御诱惑。

从不吸烟的人闻到烟味就感到厌恶，甚至恶心，而戒烟者则觉得很香，看到别人吸烟，心理也会痒痒的，烟枪给他递烟，很可能情不自禁地接过来，以至于前功尽弃。

戒烟刚开始的时候你觉得快要了你的命，你觉得快要撑不过去的境地，就算再痛苦难耐，只要你愿意等，它也会成为过去。

尼古丁瘾不是不可战胜，这是一场你死我活的战争，凡是不能杀死你的，最终都会让你更强。

因为正常人不但不需要烟，而是躲避它、痛恨它，才合情合理，哪需忍受痛苦、备受煎熬、吸了戒，戒了吸的不停折腾。

所有吸烟者都已经拥有戒烟所需的能力，既然你能够给自己制造一个成瘾的问题，一定能够自己解决，值得做的都值得做好；值得做好的，都值得做的开心，不要把戒烟当成一件很痛苦的事情，这样才能拥有不吸烟的正常人对待香烟的感觉。

戒烟通常被想象成长期的、被动的、充满变数的、因而成功率极低的一系列行为。人们的预期往往能够左右行为的结果；而结果又反过来印证和强化了预期。

于是戒烟不自觉地陷入这样的怪圈：越怕越难，越难越怕。

吸烟这个行为本身从不给人压力，压力来自于一个人对吸烟这件事的反应。

所有的效果，都来自吸烟者心理状态的改变。

怎么才能改变吸烟者对香烟的反应，心理状态和观念呢？方法是什么呢？方法就是帮别人戒烟，积极宣传戒烟，也就是成为一个烟斗士，这是最有效，最长久的方法。

社会关：就是把香烟的诱惑在这个社会无处不在，通常把香烟当成一种社交的手段，或者把香烟当成某种身份的标志。

今天吸烟了，明天还想吸，这是上瘾；今天吸烟了，明天还得吸，这是应酬，无处不在的应酬就变成了一种诱惑。

诱惑是指促使自己吸烟的感觉和环境，比如随处可见的香烟广告的暗示，到处可以看到卖烟的商店，四处都有吸烟的人。

如果看电视、打麻将，玩纸牌，喝咖啡或者感觉急躁紧张时。诱惑可以使最近已经成功戒烟的人复吸。了解这些常见的诱惑出现的时机和环境，并知道怎样去抵制诱惑，这是最重要的。列出哪些是自己吸烟的诱惑。

喝咖啡	喝酒	候车时
工作压力	感到孤独	家庭争吵后
看电视	电话聊天	读报
看见其他人吸烟	饱餐之后	会见老板
打牌	工作间歇	开车

人生无效时间：点烟和吸烟的时间，买烟的时间，戒烟纠结的时间，吸烟引起牙黄去洗牙的时间，因为吸烟和家人生气和吵架的时间，吸烟担忧身体的时间，为吸烟伤心和后悔的时间……请你仔细算一算这会花去你多少时间？

不要把戒烟想象的那么困难，吸起来是每天多少支多少盒的很复杂，戒起来却只有一支。吸起来每天要花费你不少时间，但戒起来却只有现在这一刻。

准备好，会有人不停的递给你香烟，拒绝!这是你第一个要准备的，你要知道，你是否健康，是否快乐，除了你的家人，没有人在意你的感受，给你烟的人更是不会在意，尽管对方递给你烟是无意的，但是结果就会害了你，所以，拒绝是注定的。

别再掩饰，也不要拿出理由，干脆轻松点，随时准备说，“不，谢谢!”

其余的就什么也不要说，不必解释，闭上嘴巴。



你戒断一周内会很难受，这是正常的生理反应，你可以和躺在病床上呻吟的那些患者比较一下，你现在的不舒服简直是小题大做。

很多人对尼古丁的成瘾性不了解，缺乏一些常识性的经验，一个抽了三十多年烟的人，“我这三十年，戒了无数次烟，但最多时，只坚持了10天，因为我如果戒烟，就会病倒，什么事也做不下去，也许我是一个根本无法离开香烟的人，再不然，就是我的身体很特别，和别人不一样”

这真是很可笑的说法，很无知，很无奈。

这只是一种被夸大的烦躁感和心理依赖症状。

这是一种林黛玉式的无病呻吟的反应，都是一些夸张的说法，也就是说小题大做，没真正经历过病痛的折磨，没经历过卧床的煎熬，都是故作夸张，夸大其词，和一岁婴儿断奶一样，过几天就会好过来，否则一辈子离不开母乳，无法成熟。

对付这种反应的最好方法是崩溃疗法，就是小品中赵本山给范伟治疗抽风病的那一刻，挺过去就好，任何逃避和替代都不会有更好的效果，记住，天塌不下来，死不了人，挺挺就过去。

记住哈姆雷特的话，挺过今晚就好，如果实在受不了就去治安拘留所，强制关押十五天再出来，两种选择，你要哪一个？

戒烟方法排行榜

不要盲目的相信我所说的话，一定要大胆的做出自己的判断，你可以把你的想法，方法公布在这里，如果你觉得零戒烟方就是一堆垃圾，你完全可以这么想，我尊重你的权利。

如果你一直等待神奇的戒烟药丸出现，就像古代人士需求长生不老药，提炼不老仙丹一样可笑。

零戒烟方并非神奇，只是帮助你认清楚而已，只是清楚的知道你的角色，你的身份，你的选择，是做香烟的终身奴役还是终结奴役，请你做出一个决定，剩下的方法其实并不是很重要，你只需要找到一个理由，一个节点。

戒烟方法排行榜：

冠军：癌症。原因很简单：因为戒烟成功率百分之百，一夜之间戒烟，绝不拖泥带水，绝不会有任何借口和理由，请参考《一瞬间戒烟法》；

亚军：零戒烟方。原因：轮盘赌意念的植入和五个身份及角色对号入座的力量，威力最大的是享受吸烟法，在不知不觉当中彻底扔掉香烟，对于烟蝎和烟蟹的认识会远离毒品和复吸的诱惑，最后的防癌试验计划会彻底粉碎不怕死的铁杆烟枪的谎言。

季军：医院戒烟诊所。原因：戒烟疗程大概三个月，花费 2000 元左右，戒烟初期会因为血液内尼古丁含量下降，烦躁、坐立不安的瘾断症状，医院用药物辅助缓解不适，因为把戒烟当作患病一样花钱治疗，会让戒烟的决心强烈一些；排名第三的主要原因是需要花费 2000 元左右，付费的决心让戒烟效果更好一些，相对于戒烟成功，2000 元多吗？值吗？你说呢？

第四名：心理辅导戒烟法。找到吸烟者内心深处的隐疾，通过诊疗结果对烟害有充分感性的认识 and 了解，真正清楚吸烟的内心根源，不再逃避和掩饰从而戒烟，请参考一周戒烟法；这个也需要咨询专业的心理医生，肯定要按小时付费，付费效果明显好于免费的咨询问诊！

第五名：厌恶疗法：亲眼看到吸烟人的黑肺或者吸烟者的下场，以每秒钟吸一口的超过正常吸烟速度的方法吸烟，或者吸一口烟在口中含 30 秒，把烟瘾特重的人剧烈的咳嗽声，咔痰声录制下来，每当香烟吸烟时听这些声音，会对吸烟的欲望降低。

第六名：亲情承诺戒烟法：对人发誓，与人打赌，用自己的烟钱做赌注，再抽烟请客，送礼，赌注越高，效果越好！

第七名：毅力戒烟法，一次性完全戒断。很辛苦，易反复。

第八名：减量戒烟法：强迫每天减量，容易反弹复吸；

第九名：向后推迟法：从早上第一支烟向后延半小时；

第十名：替代戒烟法。替代品形式多种多样。

其他比较有效的戒烟方法不少可归到上面十种之内。

零戒烟理念

“如果选择今生不戒烟：请选择做一个烟绅士，不要让别人跟你一起享受香烟；请了解生前预嘱和尊严死，让自己和家人不再遭受痛苦”

“既然不怕死而选择吸烟，病危痛苦时选择安乐死违法，那么请考虑选择尊严死，填写生前预嘱刻不容缓”

“不想戒烟，你选择了伤害自己，就不用再去伤害别人”

“戒是不能解决成瘾问题的”

“戒烟与意志力无关，与年龄无关，打破这个神话”

“吸烟与戒烟的思想内耗是自己左手和右手的战争，就像是和自己在掰手腕一样，是注定没有输赢的战争”

“跟尼古丁斗，你有这个实力吗？是注定要失败的战争，因为你不只是和尼古丁斗，还有文化，习俗，广告，环境作战，你的力量太渺小了”

“你每天体内细胞与烟草中几百种致癌物的斗争不亚于好莱坞大片，但是烟草中致癌物的攻击点太广泛，你体内的健康细胞每天都在疲于应战，终有一天会精疲力尽的”

“为了大脑尼古丁瘾的满足，对身体其他部位的摧残，早晚要遭到那些器官的报复”

“和自己身体赌吸烟是否会得病是一个不公平的赌局，你掷出的骰子，六面中只有一面代表健康，其余五面都是疾病和癌症”

“在和平年代，没有战争的环境来证明自己在严刑拷打和诱惑面前是否叛变，但戒烟可以算是向别人证明自己不是叛徒的一个途径之一”

“如果一个男人可以戒烟成功，那么他几乎做什么都可以成功”

“戒烟无需意志力，只要注意力”

“常有瘾君子潇洒的说自己不想活的太长久，但到了病危一刻，无一例外比任何时候都惜命，为多活些时日不惜倾其所有”

“对瘾君子而言，尼古丁是老大，你是奴隶，干掉老大你就是老大”

“贩卖香烟者，就是和贩卖枪支的人一样，每一盒烟都是二十发子弹”

“烟草生产商就是大规模杀伤武器的制造者，并且还有政府支持”

“烟草公司的配套服务应提供类似于抽油烟机的产品，用来给肺壁抽出焦油和颗粒”

“给自己所爱的人买烟就是分期付款雇佣买凶杀死他，只是永远没有人为此负刑事责任”

“香烟是当今世界唯一合法的自杀或谋杀武器”

“如果一剂慢性毒药，三十年后才能致人死亡，那么几乎就不会有人因谋杀而被判罪，香烟就是合法的慢性杀人毒药”

“香烟是软刀杀人，还要让人临终前体验很长一段生不如死的时期”

“漂浮在空气中的烟味在非吸烟者看来和臭屁味一样唯恐避之不及”

“再过几十年，随处吸烟就和随地大小便一样遭到唾弃”

“与吸烟者接吻就如亲吻一个烟灰缸”

“吸烟超过二十年，香烟和伟哥会成为一对黄金搭档”

“表面上是你在吸烟实际上是尼古丁在吸你，会像你体内的蛔虫一样吸干你的生命养分”

“尼古丁瘾枪打不死，水淹不死，火烧不死，只能饿死它”

“吸烟习惯的养成和运动习惯的养成是一样的，都要经历一开始的难受，适应后然后开始成瘾，但后果却天壤之别”

“吸烟，你伤的是你最亲的人”

“吸烟如果真的是很享受的事情，应该卖到 100 元一支烟，那样每吸一支烟时你才真的会好好享受它”

“只要一个人重病时能不吸烟，睡觉时能不吸烟，就证明吸烟只是一个心瘾”

“戒烟，你不需要洗肺，换肺，你只需要换一种呼吸方式，换一个角色和身份”

“吸烟者是现身说法，以身试法，潜移默化示范自己孩子模仿自己的最佳教育方式”

“吸烟是隐藏在你生活中的巨额债务”

“有人烟瘾大到甚至以命相许的程度，但是连死都不怕的人，还怕戒烟吗”

“少年壮志不言愁，少年壮志不抽烟”

“零烟一身轻，何乐而不为”

“恨他就让他吸烟，但爱他就不能强迫他戒烟，难言之瘾，不用戒的”

“无论烟瘾多大的老烟枪，香烟是今生早晚要戒的，你可以选择是现在还是将来躺在病床上时戒掉”

“没有人在临死前说：要是我早几年学会吸烟，多享受一些香烟该多好”

“吸毒都是先从吸烟开始的，五个吸毒者中有四个是吸烟者”

“吸烟是给自己的身体各器官制造了一个监狱，除了大脑之外所有的器官都企图越狱，其中你的肺是越狱的领头羊”

“没有戒不了烟的人，只有没体验到疾病痛苦的侥幸心理作怪”；

“没有不愿意戒烟的人，只有不懂关于烟草的真相和后果的人”；

“吸一支烟不会得癌症，但癌症却是一支一支吸来的”

“戒烟是硬道理，但硬戒烟是没道理”

“给你戒烟药是下策，给你戒烟方是中策，给你反烟角色是上策”

“香烟是一种有毒的奢侈品，不是什么人都能随便吸的，后续看不见的成本更高，是有闲有钱人士的消遣品”。

“吸烟人有三样东西是无法隐瞒的：咳嗽、黄牙和浑身烟味；你想隐瞒，却欲盖弥彰”。

“吸烟人有三样东西是不该挥霍的：身体、金钱和家人的关爱；你想挥霍，却得不偿失”。

“吸烟人有三样东西是无法挽留的：生命、健康和陪家人的时间；你想挽留，却渐行渐远”。

“吸烟人最痛苦的：并不是没有活得很久，而是活着的时候没有好好陪陪家人，而是也让家人跟着痛苦和忍受疾病的煎熬”。

“如果你曾经戒烟失败，那不是失败，那是最后戒烟成功的一个环节”，

“每一个烟卫士都是零戒烟的代言人，对其吸烟的亲友而言，比那些明星大腕代言都有效”。

“烟卫士和烟斗士是中国最强大的控烟力量”

“令人深陷其中不能自拔的，除了牙齿还有香烟”

“珍惜你对健康——上帝还没让你在吸烟轮盘赌中中枪，就是还在给你机会”

“吸烟导致的癌症会把前兆掩饰的天衣无缝，等到发现已经是晚期了”

“吸烟轮盘赌的人生，总结起来就八个字儿——生的荒唐，死的窝囊”

“吸烟者所犯最大的错误，是对烟草花销太奢侈，而对运动健身花费太吝啬，把这个顺序颠倒过来，天下太平”

“其实香烟的牌子不过是一张火车票，雪茄烟是包厢，中华烟是软卧，玉溪是硬卧，黄山塔山的是硬座，五元左右的烟是站票，抽旱烟的在厕所挤着。千里迢迢，火车到站，都下车进行体检，才发现抽烟引发的疾病并不太关心你是抽什么牌子的香烟，只关心你抽烟有多少年头。”

“戒烟就像心电图，总有起伏，没有起伏的一帆风顺就证明你已经是晚期了，就要挂了。所以，在你中枪之前戒烟，一切来得及。”

“吸烟是一种没有是非观念的认识，没有理性的盲从，没有责任感的享乐”

“戒烟的速度一定要超过你孩子成长的速度。你戒烟的目的，就是想让孩子在戒除网瘾的时候能像你戒烟的时候一样干脆”

“吸烟就是轮盘赌的代名词，您可以不怕死，但对家人的危险不感到害怕吗？”

“不是我要你戒烟，因为你的生活与我无关，没有人让你戒烟，只是让你心平气和的了解香烟”

“吸烟者的两大悲剧莫过于：吸烟多年没得到想要的东西和却得到不想要的东西。”

“戒烟虽不能立刻改变你的生活，但真能防止你的生活被改变。刚开始时你不会觉得有什么特别的变化，但戒烟 10 年以后你会觉得很不错，20 年以后你会觉得太棒了，30 年以后你会觉得自己当初戒烟是最明智的决定。”

“吸烟者如果腾不出时间运动，早晚会被迫腾出时间生病”

吸氧替代训练方案

人活着就有呼吸，彻底没呼吸了人就死了。所以古话讲，人活一口气！但是，每个人的呼吸都是不一样的，从一个人的呼吸状态，就可以看出一个人的身体能量状态。吸气浅的人，身体精神都较弱；呼吸深的人，精神身体都较强。

吸烟的人感觉吸烟行为最具魅力的地方就是深吸一口烟，然后感觉身体放松了，现在用另外一种方式替代这种最具魅力的感觉。结果是让你更加精力充沛，活力四射。

要想身体健康，就得有正常的血液循环，把氧气和养份带给身体各部的细胞，如此你便能活得长寿健康。

最近在加州大学圣塔巴巴拉分校里，由一位甚被推崇的淋巴学教授席尔兹博士做了一项十分有趣的研究。在研究中，他在人体内放置了一部微型摄影机，拍下淋巴系统的清理过程，他发现扩张横膈膜的深呼吸是最有效的清理方式。

我想单单告诉你深呼吸的重要性，就足以使你大大地提升你的健康水准，这也是为何瑜珈术里特别看重健康的呼吸法，因为没有其他更好的清理体内的健康之道了。

对健康最有帮助的化学元素就是氧气。诺贝尔生物奖得主、德国的伐尔布博士曾做过二项研究，关于氧气对细胞的影响。结果显示只要降低细胞的氧气供给量，它便会从良性转变成恶性。

后来美国的戈德布拉特博士又接续他的研究，他的研究是从一种从未长过恶性细胞的某品种新生鼠身上取下一些细胞，然后分成三组实验样本。

第一组样本在实验时，一度停止供应氧气达 30 分钟，另两组则一直维持着正常的供氧量。结果发现在第一组样本中，有许多细胞在数周之内相继死亡，另外有一些活动减缓，剩下的细胞开始改变结构，呈恶性的反应，一如伐尔布博士所做的研究。

在实验进行 30 天后，戈德布拉特博士将此三组的实验细胞，分别注射在三组老鼠身上。两周后，注射正常细胞的两组老鼠未发生异样。然而在另一组的老鼠，因体内注射了一度断氧 30 分钟的实验细胞，全体都在身上滋生了恶性细胞。随后这三组老鼠被追踪了整整一年，他们身上的细胞，良性依旧是良性，恶性也依旧是恶性。

从这些实验里，透露了什么信息呢？那就是细胞缺氧对造成恶性肿瘤或致癌，是有很大连带关系。缺氧确会影响细胞的品质良恶。

在此我要你记住，你身体的健康与否，全看你身体细胞的品质好坏。所以充份供应身体的需氧量，是维持健康的首要工作，而正确的呼吸便是起步。

有太多的人不知道如何正确呼吸，所以每三个美国人，便有一人致癌。不过在运动员方面，致癌的比率仅有七分之一。知道原因吗？因为运动员的血液能充份得到最重要的维生素——氧，同时他们身体的免疫系统，发挥最大的功能，来推动淋巴系统的活动。

一种新型的上瘾方式代替你的吸烟上瘾，尼古丁上瘾方式，你需要支付多少钱？

有一种香烟的理想替代品：你可以随时随地使用它，你无需点燃它，但他却能让你放松和精力充沛，让你胃口更加好，食物更美味，既能帮你放松，又能帮你集中注意力，并且价格非常便宜，甚至是免费的。

这种替代品不仅存在，并且是你一直拥有的，在你吸烟之前就拥有它，在戒烟之后会重新拥有它，只是你不知道怎么把它发挥更大的作用，能让你上瘾，这需要一些专业的技巧。

这个最理想的替代品就是**吸氧技术**，吸氧技术具备上述罗列的所有优点，并且没有任何一项缺点，用吸氧替代吸烟，这个天壤之别的上瘾方式，让你的生活每天都是生龙活虎。

如果你吸烟超过十年以上，吸烟动作已经变成第二本能，能够替代它的只能用第一本能：呼吸！用吸氧的方式来替代吸烟。

我给你四种呼吸方式的训练方案，就是让你的吸烟习惯变成吸氧习惯，呼吸的调整和锻炼都是非常重要的，一个人通过调整呼吸，就可以逐步改变身体能量状态。

第一种是歌唱家的深呼吸方式：

1、叹气式吸气：你知道叹气在日常生活中是很普通的现象，它是放松的也是向下的。它有利于吸气肌肉群的放松，以便更好的吸入气息做准备，你可以想象是排除你身体里面过去积累的烟毒。

具体做法是先叹后吸，你心里主要想着叹气，而不是吸气。当气息随着“叹”被排出后，也就是呼气肌肉群的工作做完了，接着吸气肌肉群就会立即开始工作——吸气，这个循环是自动完成的。

如果你脑子里想的是吸气，就会使你的吸气肌肉群总处于一种工作状态，无法放松，气息也就难以正常的被吸入。

注意：叹到那里就吸到那里，不要人为地做强制性的动作。练习的过程中要保持叹气的感觉，每个乐句都是如此，形成良好的呼吸循环。

2、闻花式吸气：闻花式吸气方法容易使气吸得深，而且没有吸气时的抽气声和多余的动作，也较容易体会和掌握。

闻花时，因花香使人的心情特别愉悦，辨别花香时又要求特别认真和用心，是一种既放松又兴奋的感觉。

具体吸气时是：上身完全放松，腰围很舒服地向往松开，随即胸部也有舒张感，体内空间增大使气息很自然地流进去。

这样的吸气既松畅又适度，吸后人很兴奋，胸有宽敞感。

用这种吸气的感觉来训练，气息通畅，声音圆润。

闻花式可开口，也可闭口，闭口时嘴不能闭的太紧，太紧会影响进气的速度和灵活性。

单纯练习吸气时，可采用闭口吸气。训练时最好自然张开嘴与鼻子同时吸气为佳。

不论是闭口还是开口与鼻子同时吸气，最关键的是要体会气息流入体内时的感觉。

3、惊讶式吸气：就是利用人在惊讶时，生理作出的快速反映，达到快速吸气的目的。

这种吸气既吸的快又吸得深，它能使呼吸肌肉群在瞬间完成收缩与放松的循环，能锻炼呼吸器官的快速灵活性。这种吸气也称为“喘气”。表现悲愤和激昂情绪效果较好。

第二种是一四二呼吸法：

1：4：2呼吸法：

要想好好清理自己体内的系统，你就得做最有效的呼吸法。那就是每吸气一个时间单位，便得憋气四个时间单位，吐气两个时间单位。例如你吸气花了4秒钟，那么憋气就得16秒，吐气8秒。

为何吐气得花两倍的吸气时间呢？那是要让你的淋巴系统能充份排除毒素。

为何憋气要花四倍的吸气时间呢？因为这样才能使血液充份地利用氧气和推动淋巴系统。

所以当你呼吸时，你得吸足呼尽，把体内血液里的毒素完全排光。

在运动后，你会有多大程度的饥饿感觉呢？跑了四英里后，你会有想坐下来吃一大块牛排的食欲吗？我相信不太可能有这样的人。为什么呢？因为在做过激烈的呼吸后，身体已经得到它最需要的东西了。

因此，想要过健康的生活，首先便得按照前面所教的方式，每天三次，每次来十个深呼吸。

还记得那种呼吸方式吗？**一吸四憋二呼**。可千万别太勉强自己而造成不舒服，持之有恒地去做，便能慢慢地增进肺活量。

这种每天三次，每次十个深呼吸，必然能大大地增进你的健康，它的效果远胜过食物和维他命丸所能提供给你的。

固然深呼吸会使你身体比先前更健康，不过那是给抽不出时间运动的人去做的，如果你是有心人，我希望你能起码拥有一项有氧运动，不论是慢跑、游泳、打球，甚至于骑脚踏车，都能使你的身体吸取更多的氧气，也带来更多的健康。

第三种呼吸方法：双重呼吸法

如何在一分钟内，让自己充满能量？

已经忙得浑身乏力的你，突然面临着一个关键的会议，或是一次重要的讲话，这时候难免有些措手不及。

如何快速的提升体能，打起精神，让自己充满干劲呢？如何在一分钟内，让自己的身体，充满能量？

原理很简单，首先，你的能量来自于哪里呢？

一方面，能量来自于体内物质的氧化，氧化的效率越高，身体提供的能量就越大；

另一方面，能量来自于大脑兴奋所带来的清晰感，大脑的供氧越足，精神越兴奋。

具体的方法，就是“双重呼吸法”，操作步骤相当简单

我们平时的呼吸，都是浅呼吸，吸气不足，吐气不尽。

如果让你突然改变呼吸方式，会很习惯。

现在分享给你的“双重呼吸法”，稍微的改变呼吸习惯，一学就会，马上能用，并达到“吸足吐尽”。

下面，请你跟着，一起来试试，这种呼吸方法.....

准备：坐在椅子上，或是站着，身子保持直挺，这样空气可以顺畅的吐纳
吸气：先吸一口气，稍停一秒，再继续吸一口气。呼气：先自然吐气，稍停一秒，再用力吐一口气。

把你平常习惯了的一呼一吸，变成了两呼两吸。

注意：

1. 第二次吸气时，不要太过用力，免得憋气。
2. 第二次吐气时，腹部用力收缩，把气排尽。
3. 吸气和呼气之间，可稍微闭气几秒，让氧气尽量进入肺部血液。

效果：

1. 脑部有微微的清凉感，大脑变得清晰很多；
2. 兴奋度会有明显提高，整个人看上去精神许多；
3. 说话谈吐变得中气十足，声音更具磁性；

更多效果，你可以自己去体验。

现在就开始练习“双重呼吸”一分钟吧！效果立竿见影哦！

第四种是游泳的呼吸方法：

游泳的呼吸方式和吸烟的呼吸方法最相像，都是用口呼吸。

你可以买一盘游泳的光盘，模仿自由泳，蛙泳，仰泳，蝶泳的动作做这种呼吸的练习。

每当你烦烟瘾的时候，你可以练习零器械健身法中的三个动作；当你做三个动作时，把注意力有意识的放在你的呼吸的方式上，三种动作的呼吸和游泳一样，用口呼吸，每次犯烟瘾的时候立即做三个动作，时间和你吸烟的时间差不多，但是却是两种截然不同的结果。

人的精力不好，犯困，脑袋混沌都是因为缺氧，这时候如果吸烟会再次麻痹大脑，暂时性的休克一样，而锻炼则是真正的提高新鲜的空气给身体细胞，让你变得精力旺盛和体能充沛，

五分钟煎熬法则：一般烟瘾发作的时间是 2-5 分钟时间，几分钟即可平息，最长也不会超过 10 分钟，在你烟瘾发作的十分钟里，进行深吸氧替代训练，直到烟瘾平息为止，这在戒烟前期的克服生理戒断症状最好的方式。

在你吸烟时，你通常都会比正常呼吸深吸一口气，这正是吸烟过程中最令人着魔的部分，而呼吸替代训练完全可以达到相同的效果。

呼吸练习强调，深深地，慢慢地呼吸，有助于抑制吸烟的强烈欲望。

如果你感觉不到的话，现在就可以立即体验两件事。

第一件事：要像吸烟那样吸气，要非常慢的吸气，带着意识，深深的吸入肺部，最大限度的吸氧，然后回味。

第二件事：在你晚上睡觉之前，花十二分钟坐在床上，在想像中当吸烟。没错！你可以尽情吸烟。

但是要完全像你正在吸烟一样，只要将这整件事视觉化：将你空无一物的双手伸向嘴巴，然后吸它、品它、尝它、闻它、吞下它。

在三到四天之后你会觉得那几乎是真的一样。而它将会给你比真正实物更多的满足，因为你需要的真正东西并不是香烟。你需要的是别的东西，对吗？香烟只是一种代替品。

饮水方式

对于香烟的天然替代品除了空气中的氧气以外，第二个最有效的就是水。

慢慢的享受喝水。

当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制。事实证明水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水，但谁的喝法不同，你要一次一小口，就像在沙漠里得到一杯无比珍贵的水一样，感觉每一口水在你体内的走向，就像烟雾一样在你全身流走，滋润你过去被烟草侵害的每一个细胞。。

运动方式

英国埃克塞特大学运动与健康心理学教授艾德里安·泰勒医生说：“如果我们能在药物研制实验中发现相同的结论，那么这可能会立即成为帮助人们戒烟的热卖商品。”

泰勒和他的同事重新回顾了 12 篇相关论文，查找运动和戒除尼古丁之间的联系。他们逐渐将重点放在了能在健身房之外进行的室外运动，例如散步和静力锻炼法，或者能收缩、绷紧肌肉的运动。

根据他们的研究成果来看，只需短短 5 分钟的运动就足以帮助吸烟者克服对尼古丁的强烈需求。

人们在进行完多种适度运动之后，研究人员要求他们为自己当时对香烟的需求做一下评析鉴定。这些运动完的人都纷纷表示自己的渴求不那么明显了。

伦敦大学健康心理学教授罗伯特·韦斯特医生说：“运动的魔力令人惊奇。”韦斯特并没有参与回顾论文。

他说：“他们发现运动的效果相当于吸入了一些尼古丁。”但是韦斯特也提请人们注意，运动的这种奇效能够持续多久依然不得而知。

他说：“你能从理论上用运动克制短期的尼古丁欲望，但是我们并不清楚其是否长期有效。”不过研究人员很有可能会将运动与其他更为重大的禁烟技术策略相结合以成功帮助人们戒烟。

几乎所有能使人们摆脱吸烟的方式都被认为对戒烟有所帮助，但是科学家很早以前就猜测运动也许更为行之有效。

泰勒提出了这样的理论，即运动能够使人体产生提高情绪的荷尔蒙——多巴胺，而其又能够减轻吸烟者对尼古丁的依赖程度。但是专家们依然无法确定此次研究的实际应用效果。

伦敦玛丽女王学院附属医院的临床心理学教授彼得·哈爵奇医生说：“医生叮嘱患者所做的事情有时会气得他们脸色发青，运动的效果虽然有限但也许会使患者真正开始勤加锻炼。”

哈爵奇并未参与此次研究。哈爵奇说，如果教给人们一些包括静力锻炼法在内的简单运动，让他们在桌边就能锻炼，那么运动能潜移默化地使他们摆脱香烟的诱惑。

他说：“当你特别想抽烟的时候，试着做做运动吧。”

卖家内参为男士准备的《零器械健身方案》，为女士准备的《零器械瘦身健体方案》每天只需要十几分钟，几个动作，就可以让你远离香烟的诱惑。

一个癌细胞的自述

我是人体里的一个细胞。在我们细胞家庭里，我算是淘气的。我不喜欢沿着上帝给我安排好的路走，我喜欢东游西逛。人类给我这样的细胞起了个恐怖的名字，叫癌细胞。

不少人被我们夺去了生命，那是因为他们对我们一无所知，我们对这些人惋惜。我们这些淘气的细胞在一起聊天时常说：如果我们的世界里也有诺贝尔奖，我们一定授予那个将我们定名为“癌”的医生，是他给我们起的这个杀气腾腾的名字帮我们打败了人类。

其实我们真正的名字——淘气细胞。假如当初那位医生这样给我们定名，保准我们败在人类手下。

我把我们家族的底儿交给人类，是违反纪律的。可我不忍目睹人类中的一些孩子因我们在他们体内的存在而离开人世间。经过一段时间的犹豫，我终于决定豁出去把我们家族的秘密告诉人类：

人体里有许许多多细胞，我们所从事的工作就是在一条宽阔的道路上进行接力赛跑。从人诞生开始，我们细胞家族就一代接一代地往前跑。是我们的这种运动支撑着生命的存在。当我们跑到终点时，这个人的生命就结束了。

在每个人体内的这个庞大的细胞家族中，并不是所有细胞都是那么循规蹈矩的。有的细胞天生淘气——比如我。

我不愿意沿着跑道跑，我觉得这样太枯燥，我想去别处看看。于是，当我发现大道旁边有小路时，我就悄悄离开家族，溜到小路上去了。这种从大道上溜到小路上去的现象，人类管它叫正常细胞的癌变。

这是不是有点儿言过其实或者叫做危言耸听？

现在我再告诉你，我们细胞家族和人体里的所有部位一样都听大脑指挥。大脑和我们之间的通讯系统比人类现在使用的最先进的通讯设备还要先进 100 倍。

什么卫星通讯啦，什么移动式电话啦，什么国际直拨长途啦，在我们看来都是原始社会的陈糠烂谷子。

不信你现在做个试验，你只要稍微一想起你的右手，你的右手马上就动起来了，不是吗？这说明你身体的任何一个部位都服从于你的大脑的指挥。

连那么大的胳膊都毫无条件地听命于你的大脑，何况我们这些微不足道的小小细胞了。大脑给我们下的指令比皇帝给臣民下的圣旨更加神圣不可违背。

对于我们这些淘气的“癌”细胞，其实当事人的大脑只要发出一道威严的圣旨——立即返回跑道，我们都会诚惶诚恐连滚带爬地归队的。

遗憾的是，每当我们走上小路时，就会有医生告诉当事人说他得了癌症。

当事人的大脑就乱了方寸，恐怖和绝望占据了大脑的所有空间，大脑不但不命令我们归队，反而发出“我不行了”的指令，这导

致更多细胞跟着我们离队。

这时医生又告诉当事人说，你的癌细胞扩散了！

于是当事人的大脑更加惊慌失措，所有通讯系统失灵，所有细胞群龙无首，成群结队地离开大道。坚持在人体的主跑道上运动的细胞越来越少，大伙都去身体的各处旅游，这个人的生命也就该结束了。

说到这里，你该恍然大悟了吧？你的大脑是你全身所有细胞和一切的皇帝，而你又是你的大脑的皇帝。你全身的一切都无条件地听你指挥。

如果你身体里有几个细胞离队，你千万别忙，也千万别听医生瞎说管我们叫“癌”，你就管我们叫淘气细胞好了。你通过你的大脑向我们下一道威严的圣旨——立即归队！我们一准会乖乖归队的，不信你试试？

你也许还半信半疑，那我给你举个例子，听说人类中有个叫美国的地方医疗科技最发达。可你知道吗，美国的癌症误诊率百分之四十。

也就是说，一百个被医生确诊患癌症的病人中有四十个并未患癌。可这四十个被误诊“癌”的人却会因“癌”而死去。为什么呢？

当他们知道自己得了“癌”后，大脑立即放弃了对全身的指挥权，人体顿时陷入无政府状态，各机构纷纷独立，军阀混战，生灵涂炭，人能不死吗？

假如二十位医学权威对一个健康人说：你患了癌症！假如这位健康人的所有亲朋好友都由此对他无微不至地关怀，开导他想开点劝他多吃好的多玩好的多用好的，这位健康人十有八九活不过两年。

你不信我向你透露一个绝密的统计数字：自有人类以来，还没有一个人是被癌细胞夺走生命的——上帝没赋予我们这么大的本事。

那些被诊断后因癌症死亡的人，都是由于自己放弃了大脑对淘气细胞的指挥权而丧生的。哟，我接到信号了！瞧，这是我生活的人体里的大脑发给我的，它命令我立即无条件归队！我得回到主跑道上继续我们家族的接力赛去了。

你看，我的主人牢牢握住指挥权不放，我们这些淘气细胞没辙，生活在人家体内，不听人家的听谁的。

我可是细胞家族中第一个泄露天机的。你的生命的生存权其实就掌握在你自己手里。再说关键的几句：

- 一、千万别放弃你的大脑对全身的指挥权；
- 二、一定要学会**吸氧训练**，让淘气细胞不再偏离轨道；
- 三、加强正常细胞的营养，让它们身强力壮，即便我偶尔开小差，也没力气带它们一起开小差！对我们最致命的天敌就是**维生素 C**。

维生素 C 治疗癌症的作用

从某种意义上讲，一个人一生能获一次诺贝尔奖就可谓功成名就，不虚度此生了。能两次获得诺贝尔奖的人不说绝无仅有，也可谓真正意义上的凤毛麟角。

美国化学家鲍林因为将量子力学应用于化学领域并阐明了化学键的本质、并致力于核武器的国际控制并发起反对核实验运动而荣获 1954 年的化学奖和 1962 年的和平奖。

英国生物化学家桑格由于发现胰岛素分子结构和确定核酸的碱基排列顺序及结构而分获 1958 和 1980 年的诺贝尔化学奖。

爱因斯坦只有 1 次获得诺贝尔奖，是在 1921 年诺贝尔物理学奖。

三次获得诺贝尔奖的科学家至今还没有一个人，如果有，那也应当颁发给这位科学家，因为他的发现能够有效的防癌，抗癌的简单方法。

莱纳斯·鲍林这个名字对大多数中国人来说还是陌生的。然而就世界范围来说，他是一个知名度相当高的科学家。

他曾在两个截然不同的领域两次独获诺贝尔奖，这在迄今为止的700为左右获奖者当中是独一无二的。

1954年，他因在化学领域的卓越成就而荣获诺贝尔化学奖；

1963年，又因在禁止核武器和争取世界和平事业上的巨大贡献而荣获诺贝尔和平奖。

一个科学家的影响力和知名度与他的著作和名字被他人引述的次数成正比，也许是基于这一理由，著名英国《新科学家》杂志将他列为人类有史以来最著名的20名顶级科学家之一。

然而，鲍林也是一个颇具争议的科学家之一，其中争议最大的集中在他对维生素C的态度上。

鲍林65岁在纽约市为他举行的“卡尔·纽柏格奖”颁奖典礼上，鲍林应邀致辞。在讲话中他提到，这辈子还想做许多事情，还想

看到科学和社会的新发展，真希望能多活 15 至 20 年。

过了几天，鲍林收到以为名叫欧文·斯通的生物化学家的来信。

信中说；在颁奖宴席上有幸与鲍林见面并听到鲍林的这段话，他希望鲍林如愿以偿。他寄去一份营养素特别是维生素 C 用量很大的“营养处方”，并称，这种维生素摄生法的处方是他多年的研究成果。他向鲍林保证，如果大剂量服用维生素 C，他可以健康地多活 25 年。

凑巧，当时手头并没有特别紧迫的课题，鲍林决定严肃地按斯通的建议去做，他敏感的意识道，这起码还是个科学问题呢！

不久，鲍林夫妇发现，斯通的“处方”非常有效，他们不仅感到身心舒畅，精力充沛了许多，而且从这以后患感冒的次数开始大大减少，感冒的程度也大为降低。

从此，鲍林将其在科学界的声望置之身后，转而成为斯通理论的信徒。从此，鲍林的又一次人生征战——“卫生远征”开始了！

鲍林对医学的贡献是十分巨大的。但当他真正涉足维生素 C 与感冒的关系时，医学界的权威竟以为他只不过是化学家和诺贝尔奖获得者，各种批评纷至沓来。

鲍林想到，历史上曾有多次重大科学发现被忽视被束之高阁的事例。比如，青霉素是1922年幼弗莱明发现的，弗莱明当时就指出了青霉素的抗菌作用，但是知道1941年这一重大发现才被其他科学家再次挖掘出来，并用于临床治疗疾病。

这些重大科学发现在人类健康事业上应起的作用却被大大忽视了。所以鲍林大声疾呼：“我们不仅进入了原子时代，电子时代，航天时代……我们还进入了维生素时代。”

鲍林“入侵”营养学领域，在医学界和科学界引起了一场轩然大波。有人认为，鲍林已经步入老年，或许已经成了老糊涂。还有人更认为，鲍林是捞过界，跨入了自己不懂得营养学领域。

鲍林特别擅长解决跨学科领域的课题，因为他的知识既广博又深入。

就拿维生素C与感冒的研究来说，它涉及认识论，进化论，统计学，免疫学，流行病，营养学。双盲实验就属于流行病范畴，流行病学又离不开统计学，而统计学实际上又是数学。

大量摄取维生素C能否治疗肿瘤呢？

卡梅伦医生是苏格兰莱文谷医院的外科主任，他是癌症专家，曾为数百名癌症患者做了大量的手术。

和其他医生一样，他认为，对引起如此巨大痛苦的疾病需要用一种新的治疗方法。他收集了有关癌症的大量信息，并建立了癌症起因的一种新理论。1966年，他写了《透明质酸酶与癌症》艺术，阐述了该理论。

他认为，可以通过加强人体自身的免疫力达到对癌症的有效控制。他特别强调，恶性肿瘤会产生一种酶，叫透明质酸酶，它会侵袭周围组织的胞间结构，使其机能衰退，从而致使癌瘤能侵入这些组织。

他认为，可以找到某种加强胞间组织的方法，巩固人体的自然抵御机能，防止癌细胞的侵入。

在以后的几年，他开始给晚期癌症患者服用各种维生素和其他化学药物，希望达到这个目的，但却一直没有找到。

鲍林阅读了卡梅伦的书，被他的想法深深地出动。那时他已经开始研究卫生C与普通感冒和其他疾病之间的关系。

鲍林在芝加哥大学伯利茨克医学院致辞时强调了上述观点。这是卡梅伦也在苏格兰通过实验获得了初步结果：抗坏血酸可能参与了透明质酸酶抑制体的合成。同时，他已经开始谨慎地给那些濒临死亡的癌症患者服用维生素C。

卡梅伦读了鲍林发表在《纽约时报》上的一篇文章后写信给鲍林，很快，他们认识并一拍即合，开始了长期有效的合作。

1973年，卡梅伦和鲍林以及另一位苏格兰一声阿合·坎贝尔开始在苏格兰的格拉斯哥进行一系列实验，以验证维生素C的抗癌功效。这些实验后来被称为格拉斯哥实验。

他们首先选择了50位从未做过化疗的晚期癌症病人，每位病人都至少经两位一声诊断被认定为“无得救希望”。他们让病人口服维生素C，每天四次，每次2500毫克，即每天10克，然后进行仔细观察。

大约有21位患者（约占中暑的42%），病情没有任何改善。有10位患者症状有暂时改善，但效果未能持久（约占20%）。有11位患者（约占22%）癌瘤的生长虽未停止，但已显著减慢。

例如其中一位67岁的老人，患膀胱癌和肝癌已至晚期，预料活不过当月。经大剂量服用维生素C一周后，胃口顿开，体重渐增，竟可以自己回家。他在回家7个月后才去世，大大出人意料。

另有8位患者（16%），癌瘤的生长则已完全停止，在有些病例中，甚至观察到有退缩的迹象。

其中 3 位后来又转为进行期, 最后, 还是癌症夺去了他们的生命, 但其中一位多活了近两年。2 位死于其他原因, 尸检证明, 他们的癌瘤已明显消退。

这 8 位中有 3 位一直活着, 机体功能已恢复正常。

癌症, 特别是晚期癌症, 即使是暂时回复, 也是非常偶然的, 完全消退的例子则是更为罕见。

下面的例子最能说服仍然持怀疑态度的人。

这是一位卡车司机, 42 岁。他的癌细胞已在身体各器官和组织中广泛扩散。经大剂量服用维生素 C 10 天后, 患者的肝和脾即回缩至正常大小, 淋巴结的症状也迅速改善, 胃口恢复正常, 夜间盗汗停止, 自述感觉身为良好。1974 年 1 月, 即住院后 3 个月, 胸部 X 光透视正常, 认为已可恢复工作。

后来, 他自行减少维生素 C 的用量, 至 3 月末完全停用。4 周后, 他又开始改到癌症症状重新出现, 最明显的是咳嗽和疲乏。经医生复查, 胸部 X 光透视发现, 两肺组织再度出现癌变。

医生赶紧恢复了对该病人的维生素 C 治疗, 但看来效果已不如前。这时, 为控制癌肿, 他们决定加倍计量, 即增至每天 20 克, 这样持续两周后又降到每天 12.5 克, 即比原先的剂量仍高 25%。

这一次，病人再度开始好转。1974年11月的胸透表明，两肺组织已恢复正常。病人终于又可以回到工作岗位，但仍坚持每天口服12.5克的维生素C。

实验结果表明，大多数病人的健康状况得到改善，而健康状况的改善和生存期的延长则说明，维生素C直接或间接地通过提高人体免疫机能对恶性肿瘤细胞进行抵御。

后来他们决定，以1000名在同一医院而非他们主管的从未服用过维生素C的病人做对照进行试验。他们把这些人的病例根据癌的类型、年龄、性别分成10组，每组100人，然后再与接受维生素C治疗的100名患者进行分析比较，做出评价。

实验结果令人震惊。截至1976年8月10日，1000名对照组的病人都去世了，而100名用维生素C治疗的癌症患者中还有18人仍然活着。

在被宣布为“无药可救”之后，用维生素C治疗的病人，平均存活时间是对照组的4.2倍。这100名用维生素C治疗的病人比对照组病人的存活时间平均延长300多天。

令他们印象很深的是，这一组病人在临终前的这段时间要比对照组病人获得轻松一些。鲍林在他1985年的著作中提到，直至他

写作的当时，其中的某些人还活着，每天仍然坚持服用维生素 C。

还有一些人由于消除了癌症迹象，被认为已痊愈，从而开始过正常人的生活。

卡梅伦和鲍林认为，这是一个伟大的成功，如果癌症死亡率能减少 5%，在美国每年就有两万癌症患者的生命获救。

1979 年，卡梅伦和鲍林将他们在苏格兰莱文谷医院的研究成果整理成熟，命名为《癌与维生素 C》该书的结论认为；

大剂量服用维生素 C 是一种既简单又安全的治疗方法，对晚期癌症患者的治疗有一定价值。虽然证据还不够充分，但我们相信，维生素 C 对早期癌症患者的治疗有更大的价值，对预防癌症也一定的作用。

我们大力主张，在治疗所有癌症患者是（也许，除了在高强度的化疗期间外）应尽可能早地补充维生素 C。

我们相信，这种简单的方法可以十分显著地改善整个癌症治疗的结果，不仅使患者对他们所患疾病有较强的抵抗力，而且避免癌症治疗本身带来的某些严重的，偶发的，致命的并发症。

我们深信，在不久的将来，补充维生素 C 在所有的癌症治疗方法中将占一席之地。

我们有幸研究那些在接受高强度化疗期间每天服用 10 克或更多维生素 C 的病人的情况。可以很明显地看到维生素 C 带来的好处，它把对细胞有毒的化疗药物的副作用（如恶心，头发脱落等）控制在有限范围，对增强化疗药物的作用似乎也有益处。

现在，我们建议尽可能早地开始服用大剂量维生素 C，对某些病例，剂量可以高达肠道耐受量。

在治疗癌症患者中，把维生素 C 作为常规治疗的补充手段有许多有点。维生素 C 很便宜，不仅没有严重的副作用，而且能改善食欲，减轻折磨癌症患者的痛苦感觉，改善患者整体的健康水平，增强患者活下去的信心。

通过使用维生素 C 结合适当实施常规治疗，以及适量服用其他营养素，每个患者的癌症都有机会得到长久的控制。

在美国纽约附近，有一间著名的医院叫梅约诊所，它也是一个医学研究机构，在医学界十分权威。

梅约诊所的结论认为：维生素 C 的保护作用很小，维生素 C 治疗癌症的效果极为可疑。

美国国家癌症研究所对此评论说：用维生素 C 治疗晚期癌症没有价值，并认为梅约诊所的研究是确定的，肯定的，可以下最后结论的。

梅约诊所在美国极富盛名和信誉。而且，他们的实验也相当严谨。他们挑选出 150 为晚期癌症患者，将他们分成两组进行比较，而不是使用鲍林和卡梅伦那种病例比较方式。其中一组服用鲍林他们所建议的维生素 C 剂量，而另一组则服用安慰剂。

卡梅伦和鲍林仔细分析了梅约诊所的研究报告，马上发现了问题的关键所在并提出了异议：

第一，梅约诊所的多数病人已服用了大量对细胞有毒的化疗药物，这些药物破坏了免疫系统，干扰了观察维生素 C 的作用。

第二，服用维生素 C 时间太短，且有间断。而鲍林与卡梅伦的病人却是不间断地服用大剂量维生素 C，有的甚至长达 14 年。

鲍林和卡梅伦是正确的，后来，梅约诊所不得不重做实验。然而，第二次实验仍然存在同样的问题，即这群病人同样也接受过广泛的化疗。

梅约诊所也有他们的辩解。因为，他们认为，不向病人提供现代医学所能提供的最佳疗法，包括放疗和化疗，是医德所不能容忍

的。如果为了验证某种臆测的理论（暗指鲍林他们的理论）而刻意不对病人进行这些治疗，无异于拿病人的生命做赌。因为，贻误时机将意味着癌症的迅速扩散。

双方各执一词，整个事件走入了死胡同。

上世纪最大的这场医学论战还未结束。但我们要告诉读者的是，治疗癌症时，你有选择用大剂量维生素 C 的治疗权利。

霍夫医生 原来是一名精神病科医生，他是怎样开始研究癌症的呢？

1960 年，以为很有名气的退休教授撒先生住进了霍夫医生的精神病病房。他是一名精神病患者，但此前被诊断患有肺癌，做过活体检查，拍过 X 片，通过气管镜可以直接看到肿瘤。正当医生决定对他的癌症进行治疗时，他患了精神病。

这样，医生认为他的癌症已发生脑转移，由于已成为精神病患者，因此，不再适宜动外科手术，转而改为钴 60 放射治疗。其实，这对精神病毫无助益。在精神病病房两个月期间，他完全是疯疯癫癫的。他被列入晚期癌症患者的名单。

霍夫医生从某星期的周五开始给他每天服用维生素 E 和维生素 C 各 3 克。周一后，他的精神正常了。

几天后，霍夫医生问题：“你知道你得了癌症吗？”他说：“我知道。”因为此前霍夫医生曾医好他夫人的酒精中毒，撒先生对他很友好。

后来霍夫医生对他说：“如果你同意一直服用这两种维生素，我可以免费为你提供。”撒先生表示同意。

霍夫医生之所以免费提供者两种维生素，主要是为了观察和研究，因为这样一来撒先生每周都要来他的办公室拿这两种维生素。

当时，霍夫医生只是对他的精神状态感兴趣，并不知道这可能有助于他的癌症治疗。不过，令霍夫医生吃惊的是，撒先生没有死。

一年以后的一天，霍夫医生与撒先生的癌症科医生一起吃午餐。二人叹气撒先生的病情。癌症科医生说：“我们弄不懂，肿瘤再也找不到了。”

霍夫医生以为他会说：“这不很好吗？”但得到的回答却是：“我们开始考虑，我们诊断错了”

从霍夫医生第一次见到撒先生算起，他一共活了 30 个月，（两年半），而且不是死于癌症，是死于冠心病。

1979年，霍夫医生转到维多利亚省某医院。在这里，又发生了一件前所未闻的事情。

病人是一位妇女，因为出现黄疸而被诊断必须做手术。手术中发现，她的胰头上长有一个6厘米直径的肿块，并使胆管阻塞。凭经验，他们知道这是险恶的胰头癌。本应做活检，但病人及家属惧怕活检会使肿瘤扩散，因此不同意活检。

鉴于不能手术切除，医生迅速缝合了刀口，结束了手术。之后，医生让病人写下她的愿望，并对她的家属说，她顶多能活3至6个月。

她曾在书店工作过，读过诺曼·卡森的书《一个患者对疾病的剖析》。于是她对自己的医生说：“见鬼去吧，我不会死。”开始吃维生素C，每天12克。

当她的医生发现她这样做时，建议她去找霍夫医生。因为这时，霍夫医生已被看做对维生素颇有研究的医生。

霍夫医生让她每天吃40克维生素C，此外加上维生素B3，多种维生素丸，多种矿物质丸以及锌。改变饮食结构也是霍夫医生治疗方案的重要内容，他让她远离高蛋白和脂肪。

大约过了半年，霍夫医生一直没有她的音讯。一个星期天，霍夫医生接到她的电话。凭以往的经验，霍夫医生以为星期天打电话来都是坏消息。但这次是例外，她开口即说：“霍夫医生，好消息！他们刚给我做了 CT，发现已找不到肿瘤，堵塞的胆管也通了。他们不相信，认为是机器出了问题，于是又重新做了一遍，但结果还是一样。

5 年后的 1984 年，她做了最后一次 CT，没有肿块，她一直到 1999 年 2 月 19 日才去世。

随着治愈病人的增加，霍夫医生的名气越来越响，他的病人也越来越多。上述患胰头癌的患者康复后，立即把霍夫医生治愈癌症的事告诉周遭的众多亲友，似乎不吐不快，似乎这种宣传时她的义务。

霍夫医生认为，她的康复改变了他的医生生涯，是对所有癌症患者进行补充疗法的重要贡献。

后来，再一次抗癌明星大会之前的预备会议上，当霍夫医生讨论到她的病例时，曾公开向她表示感谢。她也向霍夫医生表示谢意，称他也同样改变了她的一生。

不仅如此，霍夫医生认为，她还改变了数百名癌症患者的命运，使他们成为战胜者而非牺牲品。

霍夫医生的病人中 80%对传统治疗没有反应，包括外科手术，放疗，化疗。病人的故事大同小异，不外乎肿瘤科医生或病人的家庭医生告诉他们，我们已尽了最大努力，但已无能为力。大多数病人都是晚期，但并非全部。

所有病人都由他们的家庭医生、肿瘤科医生、外科医生治疗过，如果病人仍在接受上述治疗，霍夫医生并不鼓励病人放弃传统治疗，这时，霍夫医生实施的营养素补充疗法只是与传统治疗结伴同行。

霍夫医生所能做的只是改善患者的总体健康水平，改善他们的免疫系统，使他们能更成功地应付他们的癌肿。更具体地说，霍夫医生做的只是告诉他们，怎样调整饮食结构，应该补充哪些营养素。

霍夫医生告诉患者，营养素补充疗法可提升他们对化疗的耐受度，降低化疗的毒性而增强其有效性；可令手术后伤口愈合及体力恢复加快，减轻疼痛。

霍夫医生认为，这种疗程的设计师支持机体控制癌症；而非直接攻击癌瘤。攻击癌瘤是由患者的内科医生，外科医生，放化疗医生，肿瘤科医生，以及患者的家庭医生负责的。癌症的诊断和治疗全由患者和他的医生决定。

霍夫医生听说卡梅伦医生和鲍林博士成功地进行了用维生素C治理癌症的研究。这时，他开始认识到，在治疗癌症的过程中，主要的治理因素是维生素C，而不是维生素B3。

1990年，霍夫医生按照鲍林的建议，将自己1978年7月至1990年1月之间所治疗的134名癌症病例进行整理和统计。统计采用鲍林创立的“兵团法，”这是一项对治疗效果进行评估的新方法。

霍夫医生的论文发表在1990年第5期《正分子医学杂志》上。

在134名病人中，有33人拒绝采用他建议的维生素C疗法。

另外101人被分成两组，第一组40位是患有乳癌，卵巢癌，子宫癌及子宫颈癌的妇女。第二组则是61为患有其他各种癌症的病人。

除继续目前进行的放疗，化疗或手术治疗外，加服各种营养素。

最主要的是每天服用12克维生素C，如果不腹泻，就增加用量，当有轻微腹泻时，即稍减用量。此外另加1~3克维生素B3，复合维生素B，800单位维生素E，30000单位胡萝卜素，200~500威客硒，及其他矿物质。

结果是，没有接受维生素 C 的 33 人很快都过世了，平均存活 5.7 个月。第一组平均存活 122 个月，第二组平均存活 72 个月，1990 年追踪时，第一组有 22 人健在，第二组有 26 人健在。接受他建议的癌症患者，不但活得较久；他们的生活品质，也大有改善。

.....

.....

.....

以上内容都是来自于《维 C，今天你吃了吗？》，《20 世纪的科学怪杰鲍林》，《癌与维生素 C》等三本书的内容，目前还可以买到旧书。

这几本书是一位七十多岁的老医生推荐我看的，是在我父亲患癌症期间开始阅读的，我向来读书很慢，但这三本书我用几天时间就读完了，并且立即马上用到我父亲的癌症治疗上面。

我父亲于 2006 年末因肺癌去世。

我非常感谢北京天坛医院的呼吸科主任张杰医生和党温斌医生，尽管目前医患纠纷很多，有很多黑心医生，但这两位医生的医德让我钦佩至极，恩情终身难以报答。

2005年初，我父亲低烧一个月不退，在秦皇岛市人民医院诊断出肺癌之后，转到北京肺癌中心确诊，后来到武警总医院进行医治，住院一个多月后，医生告知父亲体内癌细胞已经无法控制，生命倒计时，还有一个星期时间，及早准备后事。

就在我们绝望之际，万幸遇到一位白衣天使，是一位女医生，在这里不能透露姓名，她给了我最后一线希望，她参加北京专家论坛时听到天坛医院一位教授讲解的氩气刀切割手术学术报告，适合鳞癌晚期治疗，推荐我去试一试。

我抱着最后一线希望到那里，当时是酷热难当的夏天，那是周六的下午，我清楚记得我找到张杰教授的时候，他正在开会，在中间休息时间耐心的听了我的陈述，只是天坛医院暂时没有床位，让我等消息，我知道北京各大医院都是人满为患，之前和天坛医院任何医生都素不相识，根本没有抱多大的希望。

出乎意料的是周一就接到张杰教授的电话，通知我可以转院，已经空出一个床位，上苍保佑，那时我父亲已经呼吸困难，当天就顺利转院到北京天坛医院进行抢救。

一个多月期间在北京天坛医院，做了三次氩气电刀冷冻治疗系统的手术，手术非常成功，包括发明这项技术的前西德的专家在北京举办的第三届天坛国际呼吸内科微创技术论坛研讨会还拿我父亲的病例做过讨论，会后专家会诊说在北京天坛做的手术已经

达到世界顶级水平，就是在技术发源地德国做这个手术也就能做到这个最高水准了。

氩气刀手术特别适合鳞癌，做这个手术需要很大的毅力，手术费用不贵，手术过程异常痛苦，但也是值得的，我父亲从还剩不到七天时间又多活了一年半时间，并且第三次手术后有几个月的时间还能一起出游去钓鱼，甚至周围不知情的人根本看得出来这是肺癌晚期的病人。

之后又做了两次氩气刀手术，但最后几个月我父亲抗拒治疗，导致体质严重衰弱，已经失去了手术的条件，痛苦万分。那段经历让我痛彻心底，永生难忘。

在这期间，唯一没有间断的是，我父亲每天都大量服用维生素 C，从进入武警总院第二天就开始服用，一开始是用仙妮蕾德的维生素 C 产品，后来用安利的维生素 C 片。

我都是把那些维生素片压成粉末，然后再冲水给我父亲服用，因为维生素 C 片的味道很酸，我父亲很排斥这种味道，但也必须每天分三次服用，就是这些令人反胃的维生素 C 起到了决定性的作用，不然后来的手术根本不可能完成。

在一年多的时间里，我真正领略到科学家莱纳斯·鲍林所推荐的维生素 C 功效的威力，实际上我在书上，网上也看到很多反对鲍

林的声音，但在我父亲身上，我看的了维生素C产生的奇迹。

尽管父亲最后还是离开，但我还是非常感谢天坛医院的两位医生，感谢1994年已故的伟大科学家莱纳斯·鲍林。我能多陪伴我父亲一年多的时间，因为常年在俄罗斯，陪伴父亲的时间太少了，这一年多的时间意味着什么，我深深知道，那是有些人用一个亿来买都买不到的。

莱纳斯·鲍林发现的这个治疗癌症的科学实验和方法已经存在四十多年了，只是不广为人知而已。

我向来对很多医学理论持怀疑态度，但从我父亲治疗的过程中，我知道这个维生素C不仅能够治疗癌症，我更相信它能预防癌症，因此也就有了后来的抗癌实验计划。

抗癌试验计划

因为有很多从头到尾读过《零戒烟方》的人，还是无法让自己戒烟，尽管他还有戒烟的强烈意愿，但就是无法做到。

因为我从不相信这个世界上有无法戒烟的人，但如果一个人从主观意愿上不想戒烟，就像一个比我小三岁的朋友说的：

“如果不让我吸烟，说实话，活着真没啥意思。”

他觉得，生活里没有烟，就算长寿几年，也是漫长而糟糕的人生，用不吸烟去换取多活几年是没有意义的，少活几年就少活几年吧。

正因为有和我这个朋友的观念和想法一样吸烟人士，所以我后来推出了抗癌试验计划。

这样不怕死的真正铁杆老烟枪，好像是看开了，少活几年也无所谓了，但他还是希望自己不要在生命最后几年遭受癌症的折磨而死去。

那么，问题就来了：怎么能即可以不必戒烟，同时又避免患上癌症的风险？

实施这个试验计划的目的：

我不相信这个世界上有真正戒不掉烟的人，所以希望参加这个计划的人能够证明自己真的不能，不想戒烟，同时用一种科学手段来预防和克服癌症的隐患，完成一个中国版的试验，也算是铁杆烟民对社会的贡献，如果真的有不怕死的烟枪。

这个试验有两个结果：

一是试验者中途退出，证明没有铁杆烟枪的存在，你及时戒烟退出，早戒早受益，你没有任何损失，你会省下很多买烟钱和患癌症治疗的巨额费用。

二是你一直坚持到最后，完成一个真人版是数十年的试验，也是世界上最长试验的记录，你将获得我的私人奖励，你对社会做出的贡献，对以后的人会有很大的价值。

参加这个实验的期限：

从你接受试验计划的开始，直到你离世

参加这个实验的条件：

- 1、完整看过一遍零戒烟方案之后，你打算今生不再戒烟
- 2、你的烟龄在二十年以上，也就是说你的年龄至少在 35 岁以上
- 3、家族有癌症史，你的长辈有癌症史，或者你有熬夜，酗酒，压力大等易导致癌症的生活习惯，或者你有易怒，易生闷气等性格习惯。

参加这个试验的资格：

你的个人医疗保险额度达到三十万元或者用于私人大病的存款有三十万元，有三个原因：

一旦出现癌症晚期诊断，你能够有资金实力进行自救而不影响家人的生活质量，以后的医疗费用会越来越高，三十万是最低限额，房价有可能会崩盘暴跌，但医疗救命的费用只能水涨船高。

这个计划需要你每天的烟钱会增加两倍到三倍，因为你有二十年以上的烟龄，烟瘾，吸烟量会很大，为了保证过滤嘴、烟蒂对你的口腔，喉部的危害降至最低，需要你每次吸烟时可能要连着点燃两支烟，每支烟直吸到一半就扔掉，在吸食另一支，有时候可能一次需要三支烟才能满足你的烟瘾，同时将危害降至最低程度。

前面我说过，吸烟本身就是一个奢侈品，不是普通人能够玩的，你玩烟，就要提防有一天被烟所玩弄，需要足够的钱来保证你最后能够有尊严，不痛苦的死去，我会告诉你一些方法，而这些减少你痛苦的方法，需要大量的钱来支撑。

目前参加这个试验计划的都是我认识的人，我已经戒烟七年，属于完全戒断。参加这个试验计划的人开始都是心中有疑虑，要求我一同进行，开始被我拒绝，但是 2013 年 11 月份舅舅因肺癌离世的那三个月时光里，我考虑很多，父亲和舅舅都是吸烟史超过四十年，最后的肺癌虽然和吸烟没有直接因果关系，但吸烟也是重要原因之一。

我本人吸烟超过二十年，家族癌症史让我也带有癌症基因，医生说原则上活不过六十六岁，我无法肯定那个获得鲍林发明抗癌方法是否真正能够提前预防，为了证明这个方法是否能够让我活过六十六岁，也为打消参加这个试验朋友的顾虑，获得第一手资料，从2013年12月12日起，我也加入这个试验计划，重新点燃香烟。

截至到今年，我已经接近五十岁，实际上我生命的一半都是在自我试验中度过的，这个试验是早在几年前就要开始的，主要原因是我本人已经戒烟，不能亲自参加这个试验，即使很多很熟悉的朋友也有些怀疑它的真实性和可行性，所以才一拖再拖。现在只有以身试法才能获得第一手资料。

参加这个试验的要求：

- 1、你吸烟可以是任何价位，任何牌子，我按照普通标准每天只吸十元一盒的香烟，每次吸两到三支烟，每支烟之吸到一半就扔掉；
- 2、每天按照规定服用一些饮食和营养品，用以抵抗癌细胞的生成和扩张；
- 3、每天按照特殊的呼吸方式进行锻炼几次，可以有效减少吸烟的欲望，并且提高你的精力；

4、每天按照量身定制的零器械健身方案进行运动和锻炼，可以让你身体很强健，能够抵抗疾病的侵袭；

5、你每半年就行一次全面体检，每次体检后向我书面提交体检结果；

6、在《选择与尊严》公益网站签署生前预嘱，在你身体健康和意识清晰的时候签下文件，选择将来有尊严的离开。

参加这个抗癌计划的费用：

这个计划里面的内容可以让你降低患癌症的风险，或者延长你的寿命十年以上，包括发明者莱纳斯·鲍林也因为这个原因活到 93 岁，这样一份极具价值的东西免费送给你，你可能不会珍惜。所以这个计划不会免费让你参加。

参加者每人一次性支付 5 万元人民币，不需要你用还贷的钱来支付，也不想你把自己的全部积蓄拿来支付，我需要真正能够负担得起全额付款的人，所以才要求你的大病储蓄金在三十万以上。如果你如约按照合同完成计划，我退还你双倍的钱，也就是退 10 万人民币。

抗癌试验计划中途可以退出，不可以退款。当你决定彻底戒烟退出的时候，不算将来患重病治疗费用，单单余生省下的买烟钱就远远超过5万元了，你所缴纳的五万元钱，我不会扣留一分钱。

你缴纳的五万元钱会以你的名义捐献给任何一个你指定的公益组织，或者捐给癌症研究机构，孤儿救助，“大地之爱，母亲水窖”等慈善组织。

切记：中途退出你所缴纳的五万元不会退给你一分钱，同样我也不会扣留你的一分钱，而是全部捐献给由你指定的慈善组织。

按照我的预判，参加这个试验的人不出三年都会中途戒烟而退出，只要你退出，五万元就算捐献给公益组织或者慈善机构，相对于你因吸烟而导致将来可能损失的大笔钱而言，仅仅是九牛一毛。

实际上我希望你能够退出，这说明你真正摘掉了铁杆烟枪的帽子，再重申一遍，因为我从不相信这个世界上有铁杆烟枪，戒不掉的香烟的人。

不要误解，我不是想要通过这个试验赚钱，相反我还要支付给你一些钱，如果你真的做到临终前还遵守协议，完整的按照这个试验执行，不仅会全部退回你的五万元，另外我会奖励你五万元，你会得到十万元。

这个在参加试验进行之前都要进行公证，具有法律效应，你不必顾虑，我也不会食言。

很多细节问题不在这里详细说明了。你有意向就跟我联系。

你可能会对付费 5 万参加抗癌试验计划嗤之以鼻，不可理喻，对此我能够理解，因为没有见识过那些铁杆老烟枪真正患绝症的时刻：那种强烈的求生欲望，不惜一切代价求得活多活些时日，哪怕让自己的家庭负债累累，那一瞬间往日的“不怕死，不连累家人”的豪言壮语只字不提。家人不忍心，只能想方设法筹钱往医院送钱，那是无底洞，你说多少钱能填满？

能参加这个试验的条件之一是烟龄超过 20 年，每天吸烟一包以上，这就意味着吸烟指数超过 400，在医生眼里这样的烟民 90% 已经提前十年被判死刑，缓期执行而已。

所以，如果你的大病储蓄金还没有达到三十万，或者不想捐出 5 万，还是考虑戒烟吧！

参加抗癌试验计划都是**零戒烟漏斗**的最底端一环，其实如果你把零戒烟方案真正理解和执行，就可以完全戒烟了，如果你真正去实施那个享受吸烟的魔法，就能够完成自动自愿戒烟，你就不必一定要准备至少三十万元的癌症储蓄金，5 万元捐款也省了。

同时，你如果按照抗癌计划的部分进行身体上的运动锻炼和饮食上面的调整，你就也可以预防过去因吸烟种下的病患。

以上是抗癌计划的介绍，下面是这个抗癌计划的真正内容，非常简洁，简单。

真传一句话，假传万卷书，大道至简，实际上抗癌实验计划实施起来用一分钟就能说清楚，说白了就是三点内容：

- 1，每天进行吸氧训练至少三次，每天早中晚各一次，
- 2，每天服用维生素C，混杂在饭里，水里，胶囊里都可以，
- 3，每日三餐中必备糙米，洋葱，地瓜这三种中的一种。

说明：

1，维生素C在药店，保健品商店都可以买到，用法和用量在说明书上面都有，你可以根据自己身体适应程度适当加量。

片剂直接服用，粉末状用汤匙倒入口中食用，夹杂在饭当中食用，也可以溶解到果汁或温水中，但不要溶解在开水或者热茶种饮用，因为维生素C不耐热，会丧失很多成分，效果骤减。

2，平日里要多食用一些维生素C含量很高的蔬菜和水果，比如西红柿，西兰花，山楂，柠檬，猕猴桃，柚子等。

中国作为全球第一大烟草消费国和生产国，与吸烟存在很大关联的肺癌早已取代肝癌，稳居中国癌症死亡“排行榜”的首位；

第三次全国死因回顾调查揭示残酷现实：

- 中国人癌症死亡率在过去30年增长八成以上
- 每四到五人就有一人死于癌症
- 肺癌取代肝癌高居中国癌症死亡“排行榜”首位
- 癌症高发折射环境恶化与烟控不力

“今年上半年，我已经参加了三个朋友的葬礼了。两个死于胃癌，一个死于肺癌。年龄最大的只有37岁。”

“不是说只有老年人才容易得癌症么？”

你最近几年是否经常听到这种说辞和感慨？

这一点，在一些特定癌症上表现得尤为明显。以死亡率增长最为显著的肺癌为例，30年间上升了465%；即使按照标准化死亡率来计算，也上升了261%之多！肺癌早已取代肝癌，稳居中国癌症死亡“排行榜”的首位。并且癌症越来越年轻化。

尤其令人忧虑的是，中国肺癌死亡的高峰远远没有到来。从中国人群的吸烟流行状况来看，肺癌的发病率和死亡率肯定还会大幅度增加。

肺癌的发生与烟草消费有直接关联，这一点早在 20 世纪 60 年代在欧美等国家的健康界就得到了公认。全球范围内多项流行病学研究表明，吸烟是导致肺癌的首要危险因素，八成以上的肺癌都是由吸烟引起的。

世界卫生组织最新的统计数字也显示，所有的吸烟者中，有半数最终都死于与烟草直接有关的肺癌等疾病。

在中国这个全世界第一烟草生产和消费大国，有 3.5 亿烟民。此外，还有至少 5 亿人，在遭受“瘾君子”吞云吐雾制造的二手烟毒害。

世界卫生组织下属国际癌症研究机构主任彼得伯耶尔博士也提醒说，中国在吸烟问题上，“正在重走美国 40 多年前的老路”。

早在 1950 年，美国男性平均每日吸烟十支，这个吸烟流行高峰一直维持到 20 世纪 70 年代。由于烟草侵蚀人体需要长期积累，肺癌等吸烟相关疾病的死亡高峰，通常出现在吸烟流行高峰二三十年之后。

因此，1950年，在35岁至69岁这个年龄段死亡的美 国男性中，因烟草导致的约占12%；而到了1990年，这一数字攀升至33%。

中国则在1992年达到成年男性平均每日吸烟十支的量，整个烟草消费高峰期至今仍在延续。而在1990年死亡的35岁至69岁中国男性中，因烟草导致的比例为12%。如果以美国为镜鉴，不难预计，到2030年这一比例也可能会跃升至33%。

“这意味着，在这个年龄段死亡的每三位中国男性，就会有一位死于吸烟。”伯耶尔在接受《财经》记者采访时说。

这种判断，实际上也已经得到了公共健康界的认同。

现在，摆在你面前的零戒烟方案，能够让你远离癌症的侵害，知情权和选择权都在你手里，请多考虑关心你的亲人和朋友，是他们让你读到这本零戒烟方案，同时他们也希望你会送一份礼物，这对他们很重要，比其他任何礼物都能让你的亲人开心，并且你有能力办得到。

这个礼物就是，希望你能为他们读这本书，并不是要求你读完以后一定要戒烟，只是希望你能够完整的读完它，如果你仍然想要继续吸烟，他们仍然会完全尊重你的选择。请遵守法则，定期检查身体，遇到一些症状要警惕。

你是亲人生命里非常重要的人，你的健康和快乐对他们很重要。

我是李大庆，我五年前开始推广戒烟理念，间接影响了一些人戒烟，养成零器械健身的习惯，50岁以后致力于推广“戒烟健身，生前预嘱，母亲水窖”这三项公益活动，仅仅靠李大庆一个人的力量是无法做到的，这需要更多的人来参与。

现在卖家内参的合作伙伴有几千人，这个队伍壮大了，这是我感觉最有成就感的部分，因为这可以辐射更多的人认识吸烟的直接和间接的危害，最起码减少对身边最亲近的人的二手烟伤害。

刚开始进行测试阶段时这本《零戒烟方》电子书曾经以 365 元，720 元，1280 元售出过，迄今为止，无一退款。

凡是买过这本电子书的人，大部分人已经戒烟，也有一小部分人仍在吸烟，只不过都变成不在公众场合吸烟的绅士，不再让家人忍受二手烟的侵害。

现在这本电子书免费发放，请你当作是支付 365 元购买的，才让你更加认真阅读这本电子书。你或你的亲人才能真正受益。

李大庆祝你和你的家人健康，开心，每天好心情!!!