

吸煙非可持續減壓 隨時適得其反



### 吸煙非可持續減壓 隨時適得其反

新聞觀看次數：1k

【本報訊】現代人壓力沉重，不少人透過吸煙紓解情緒，然而，吸煙並不是一個健康且可持續的減壓方法，反而可能會增加壓力，並導致一系列健康問題。有專家建議，將運動、靜觀、健康飲食與專業支持結合，制訂個人化壓力管理計劃，亦能提升戒煙成功率。

#### 其他熱爆話題：



Powered by Gliastudios

#### 運動可產生多巴胺予愉悅感

吸煙看似能短暫紓緩壓力，但其作用稍縱即逝，且後果嚴重。尼古丁雖能刺激大腦釋放多巴胺，帶來短暫愉悅，卻會迅速加劇壓力，形成惡性循環。長期吸煙更損害身心，增加健康風險。相比之下，健康的生活方式能為壓力管理提供長遠解決方案，幫助市民重拾心理平衡。

運動是其中一種減壓方法。運動能產生多巴胺，可帶來愉悅感及輕鬆，比吸煙而產生的多巴胺更為持續，並且可以提高心理健康。此外，「靜觀」練習有助掌握呼吸和感覺，從而實現內在的和諧，和改善呼吸的生理循環。

健康飲食同樣重要。進食天然並含有豐富纖維的水果及蔬菜，可以幫助維持健康的身體和個人生活作息。社交支持在戒煙過程中亦不可或缺。與支持戒煙的家人朋友交流，或尋求專業輔導，能有助減輕焦慮。

戒煙具挑戰性，社區資源為此提供不少支持。尼古丁替代療法，如戒煙貼或尼古丁香口膠，能減輕戒斷症狀，降低吸煙欲望。戒煙輔導則提供心理支持，通過訪談治療鼓勵吸煙者。基督教聯合那打素社康服務表示，可以將這些方法融合起來，創造一個適合自己的壓力管理計劃。戒煙是改變行為習慣的一個重要步驟，當遇上任何困難時可考慮尋求專業幫助，以確保壓力管理計劃是安全和有效。

#### 你可能會喜歡

by Taboola ▶



Don't miss exclusive fares to Kuala Lumpur, Tokyo...  
Malaysia Airlines



趙希洛狀態十足晒水着



From Abandoned Shed To A Stunning 280 Sq Ft Tin...  
BuzzFond

送給親友的一份心意  
訂閱 東方日報 電子報  
30日計劃 HK\$60  
365日計劃 HK\$500

Money 香港交易所指定免費實時基本報價網站  
即秒報價

搵樓 網上搵樓  
租/售 租 售 搜尋  
地區 任何  
樓盤由property.hk提供

#### 東網最高瀏覽

- 04月14日(二) 03:30  
6 東方日報A1：宏福烈燄熊熊 消防作供無法重啟警鐘 疏散方案欠奉
- 04月13日(一) 23:23 更新  
7 假扮援交中介與4未成年少女非法性交 36歲無業漢涉3罪被捕
- 04月14日(二) 09:00  
8 特朗普稱中方希望伊朗戰爭結束 尚未直接通話
- 04月14日(二) 08:00  
9 牛頭角街頭女子遭兩男以利器襲擊 腿部受傷送院治理
- 04月14日(二) 07:11 更新  
10 速遞員經常上門幫忙 趁機轉走八旬婦畢生積蓄

人人做記者 歡迎全球網民爆料  
6500 6500 | 3600 3600