



戒烟并非易事，往往需要顽强的意志力和坚定的信念感，方能成功。在戒烟的路上，你有什么故事想和读者分享吗？

今天，本报编辑部征集了一些读者戒烟的故事，与大家分享。



我的戒烟故事

我与香烟，有长达二十二年的“不解之缘”。

开始，只是节假日休息、训练归营后或战友谈心时，点燃一支烟。渐渐地，抽烟从偶尔为之变成了习惯，甚至一天不抽就浑身不自在。

时光飞逝，转眼间我四十岁了，脱下军装，告别了熟悉、紧张的军营生活。我发现，香烟带来的不再是慰藉，而是难以抗拒的无节制。无节制

的吸烟会影响身体，且孩子也总抱怨爸爸身上的烟味难闻，于是我下定决心——戒烟！

戒烟的过程并不轻松。起初，戒断反应十分强烈，心里像猫抓一样难受，手指也不自觉地做着夹烟的动作，还会时不时地自觉不自觉地摸自己的口袋。每当烟瘾上来，我就嚼口香糖，或者出门跑步，用忙碌转移注意力。妻子也全力支持我，在家里摆满了我爱吃的水

果，帮我抵抗烟瘾的诱惑。

对健康的渴望和对家人的责任让我坚持了下来。就这样，一天、两天、一周、一个月……我坚定忍受煎熬，慢慢地摆脱了对香烟的依赖。

戒烟后的我，身体状况越来越好，呼吸变得顺畅，精神也更加饱满。戒烟不仅让我重获健康，更让我明白：人生就像一场修行，只要有决心和毅力，就能战胜任何困难。 张明月

老刘戒烟

老刘老刘，烟不离手，说的就是我们厂里的刘师傅。

一有时间，他就点起一支来，吞云吐雾，极为享受。好好的办公室，经常飘着烟，李姐有鼻炎，最受不了这个：“太呛人了，外头抽去！”他说：“李白好酒，老刘爱烟，那都是雅趣。”气得李姐半天不想理他。金姐劝：“一包烟不便宜，又伤身体又花钱，简直搞不懂你！”他把脸别过去：“饭后一支烟，赛过活神仙！你们不懂。”我们只好天天抽他的二手烟，一点

办法也没有。

老刘熏我们，也就罢了，可是还惹了麻烦。那是春节前安全检查，老刘迎检。从工作计划到重点项目，从执行情况到人员安排，车间里的业务没有一个能难倒他。我们几双眼睛都十分钦佩地望着他，今年的先进工作者，老刘又稳了。

领导检查的时候，老刘正抽烟呢，慌乱间，他把烟掐了，踩一脚藏在桌角，盘算着等领导们一走，再来过瘾。结果，地下的

机油被烟头点燃，跟着又点燃了桌子下面的一团废纸，明火就这么点燃了！火势不大，很快被扑灭，但是老刘被当场罚款200元，外加全厂通报批评。

老刘后悔不已：“这烟，我戒！”

老刘是个言出必行的人，现在已经一个月了，他真的再也没有抽烟，实在忍不住了，就摸出一支来闻上一闻，那根烟已经被他摸成了黄色，却还是完整的一根。付娟

毛毯里的“烟味”

我第一次知道“三手烟”是在医院的宣传窗口。当目光触及“三手烟散发的有害物质会残留在衣服、家具等物品上，持续危害接触者的健康”这段文字时，我不禁浑身一颤。原来，在过去有段漫长的12年里，我竟一直如蒙眼行路之人，在“三手烟”的阴影下度日。

父亲是老烟枪。早期他是用烟筒吧嗒着自家种的烟草，香烟出现后，先是旱烟与香烟交替相伴。后来为了节省开支，他选择了最便宜的香烟，让那呛人的烟雾，陪伴自己度过无数个艰辛的日子。

田间劳作疲惫不堪时，一

支烟，能如同一束光，重燃他继续前行的斗志；困乏得眼皮直打架时，香烟又似一阵清风，驱散那如影随形的睡意，让他坚守在工作的岗位上……香烟仿佛是父亲独有的“护身符”，陪伴他抵御生活的“小麻烦”。

父亲离世后，我将他生前用过的毛毯铺在自己的床上。那股混合着烟草焦香与陈旧织物气息的味道，恰似父亲温暖的拥抱，陪我走过无数个夜晚。

每当忆起医院宣传橱窗里的那段文字，无数在承载父亲气息毛毯上安睡的夜晚便涌上心头，心中隐有不安。

然而，当回忆如潮水般汹涌而至，我又渐渐释怀。那床毛毯，不仅仅是父亲的遗物，它更像是一位无声却又无比睿智的人生导师。那熟悉的烟味似乎就在鼻尖萦绕，提醒我要像父亲一样吃苦耐劳。

生活就像这复杂的“三手烟”现象，有许多隐藏的未知与风险。但正是这些经历，无论是无知时的懵懂，还是醒悟后的反思，都塑造了我们对生活更深层次的理解与敬畏。我们应珍视每一次经历带来的启示，以更加从容且智慧的姿态，去拥抱生活的每一个细微之处。笑天