

<<无烟的日子>>

图书基本信息

书名：<<无烟的日子>>

13位ISBN编号：9787530870280

10位ISBN编号：7530870289

出版时间：2012-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：杨一

页数：265

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<无烟的日子>>

### 内容概要

2011年5月31日，世界戒烟日。

清晨，我起床后，习惯性地点燃了每天的第一支烟，随手打开电视机观看《朝闻天下》。一则关于世界无烟日的报道吸引了我。

我慢慢地吸着烟，思考着心中那个永久的话题：“我什么时候才能戒烟？”

我体会吸入的一口烟，似乎它通过我的喉咙进入了身体，一点点的通过大脑传遍全身。细细感觉，头好像有一点点晕，身体好像有一点点飘。

突然，眼前出现一个可怕的影像：一团烟雾堵住了一段血管，不知是心脏还是大脑7脆弱的血管在膨胀，浓浓的烟雾在拥挤……砰的一声，大脑一片空白，不知是血管爆了还是血管堵了7我一惊，才发现是烟头烫了手。

是谁给我这样一个影像？

是谁在启迪我的觉悟？

这时，一个声音传过来：“熄灭手中的烟吧，一瞬间，你就自由了。”

我的心砰砰地跳着，一个想法浮现在脑海。

我戒烟了。

## <<无烟的日子>>

### 书籍目录

你愿意戒烟吗吸烟的理由吸烟是我的习惯吸烟是一种享受吸烟能理解压力吸烟有助于思考吸烟能让我冷静吸烟有利于社交吸烟能排解无聊吸烟更有男人味烟民的烦恼心理压力生活不自由经济成本高为什么吸烟抽茶叶的感觉尼古丁是什么吸烟就是吸毒尼虫的阴招你的烟瘾有多大七字戒烟法悟明白道理懂得规律面对现实悟道得到爱让爱做主爱她一生此生无憾多些理解信信念自信信用德仁忠孝礼义信智勇和享学会享受与人分享享受戒烟法心法方法渡要没有缘人做戒烟倡导者渡人的收获后记——记住历史

## <<无烟的日子>>

### 编辑推荐

无烟——是我们这代人的希望，更是责任。  
不单为了自身健康，更为了子孙后代。

现代社会选择控烟，将迎求无烟的社会。

当今烟民选择戒烟，将迎来无烟的生活。

子孙后代选择无烟，将迎来无烟的世界。

看了《无烟的日子：一个三十年老烟民的戒烟手记》您就会明白，只要想戒烟就一定能戒烟，人人如此。

与这本书相遇，是天意也是缘分。

这本书讲了七字戒烟法，一定会帮您戒烟成功的。

<<无烟的日子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>