

您無法擺脫菸癮嗎？中國醫大台北分院中、西醫戒菸健康講座助您一臂之力

◎ 台北分院行政部 蔡淑暖主任 2010-06-03

『減肥』、『戒菸』是世界上最難的兩件事。癮君子想戒菸嗎？中國醫藥大學附設醫院台北分院99年度第一梯戒菸宣導健康講座於6月10日起開課，活動課程完全免費，現場還有一氧化碳測量及戒菸貼片體驗，歡迎踴躍報名參加。

中國醫藥大學附設醫院台北分院吳康文院長表示，很多人都知道吸煙不好，尤其是香菸裏含有四千多種化學物質，其中有有害身體的約有二百種，為什麼不戒掉呢？就是因為會引起「戒菸症候群」的關係，如心情煩躁、嗜睡、易怒、精神不佳等，大部分的癮君子會因為無法忍受這些症候群而常常導致戒菸失敗。

為此，台北分院家醫科與中醫科聯合提供戒菸門診，家醫科的戒菸貼片加上中醫的針灸戒菸，達到事半功倍的效果，讓煙味變苦甚至頭暈噁心，降低吸菸的慾望，降低戒菸症候群的發生，再配合適當中藥調整，可讓菸民們健康地、無壓力地、輕鬆地戒菸。

中國醫藥大學附設醫院台北分院99年度第一梯戒菸宣導健康講座分別於6月10、15、17、22、24、29日上午十點到十二點在內湖路2段352號二樓的會議室授課，活動課程完全免費，現場還有一氧化碳測量及戒菸貼片體驗，課程內容包括1.菸的迷思—家庭醫學科黃鈞源醫師，2.吸煙對肺部的影響—胸腔內科醫師，3.戒菸的經穴按摩與中醫食療—中醫針灸科鄭鴻強醫師，4.戒菸團體討論與戒菸貼片體驗—衛教師鄧昭琪，5.戒菸者壓力調適—身心醫學科許詩惠醫師，6.戒菸者體重控制—營養師蕭慧雯。

您想擺脫菸癮嗎？歡迎報名參加戒菸健康講座，請洽電：02-2791-9696分機1212(鄧昭琪小姐)1008(郭俊志先生)，或傳真：02-8792-9079

【相關圖片】



台北分院戒菸宣導海報

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=931