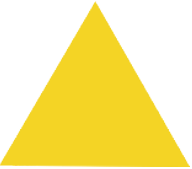


预防吸烟

智能制造学院23机电本



目录

CONTENTS

1

了解吸烟的危害

2

避免接触吸烟

3

建立健康的生活方式

4

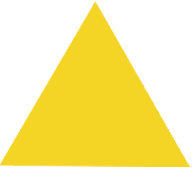
寻求帮助和支

5

结论

6

创造无烟环境



预防吸烟

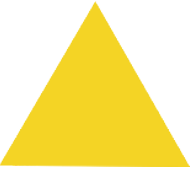
预防吸烟
下面是一
助你预防

吸烟是一种非常不健康的
行为，它不仅危害个人
健康，还会影响周围的人。

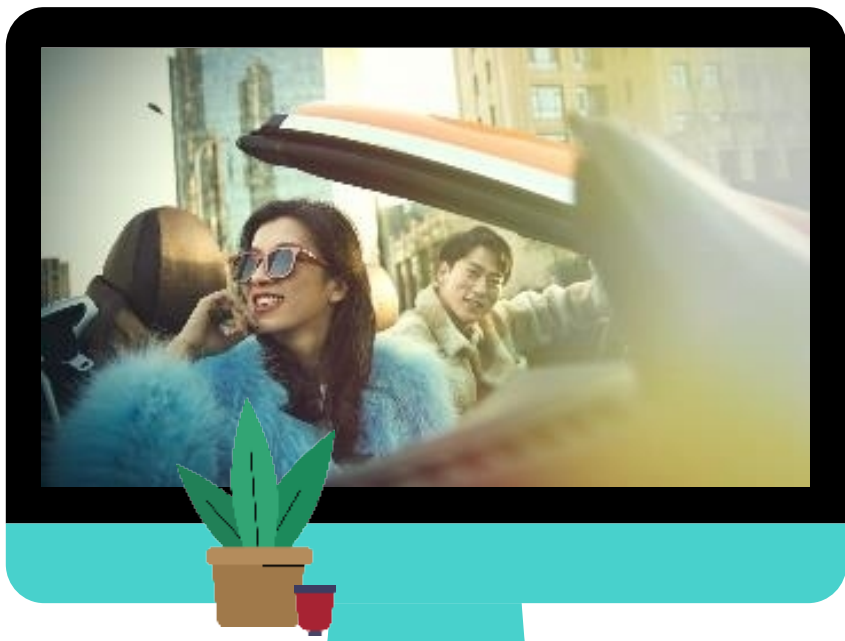




了解吸烟的危害



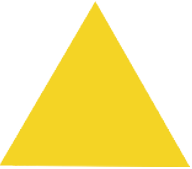
了解吸烟的危害



- 1 了解吸烟的危害是预防吸
- 2 吸烟可以导致各种健康问题
心脏病、中风、呼吸系统
- 3 而且吸烟不仅危害个人健康
围的人造成二手烟的危害



避免接触吸烟场所



避免接触吸烟场所

尽量不要去吸烟场所，如酒吧、夜总会、餐厅等

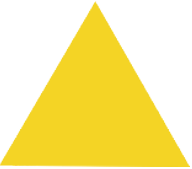
避免接触吸烟场所是预防吸烟的重要方法

如果必须去这些场所，可以找无烟区或者远离吸烟者的位置

此外，避免与吸烟者密切接触，特别是避免在家



建立健康的生活方式



建立健康的生活方式

01

建立健康的生活方式可以帮助你预防吸烟

02

保持健康的饮食习惯，适量的运动和充足的睡眠都可以增强身体免疫力，降低吸烟的诱惑

03

此外，可以寻求心理支持和帮助，例如通过冥想、瑜伽等方式来减轻压力



寻求帮助和支持

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/206003223055010120>