

讲述人：陈汴季 烟龄：25年 戒烟时间：8年

“25年烟龄，我说不吸就不吸了”

徐州这位资深烟民到底经历了什么？

本报记者 杨波 整理

今年是我戒烟成功的第8个年头。对于很多人来说，戒烟反反复复，最终以失败告终，但也有人不用吹灰之力，说戒就戒，他们常被外界称为“狠人”，我就是这个“狠人”。

我烟龄25年，也曾为戒烟做过很多糗事、傻事、自欺欺人的事，但我的戒烟过程，顺利得甚至不能称之为“戒”，更像是一场不动声色的自我博弈——一场对自己最成功的PUA。



哪怕只是忍住几分钟不吸，也是收获

我从没把烟瘾当成“敌人”，反倒把它视作身体的一部分。大多数时候是它控制我，但我也会给它立规矩：在什么情况下绝对不能吸。我反复告诉自己，它只是暂时寄居，总有一天会离开。

家人的态度给了我一种温和而坚定的支撑。大多数情况下妻子是容忍、默许，只在发现我做得太过分时，才会发火教训。这种支撑并非纵容，而是给我一种清晰的界限感，让我自己学会去衡量和取舍。

在最终成功之前，我也经历过许多不成功的尝试。比如试图通过“减少每支烟的吸入量”或“改吸细支烟”来控制，结果往往适得其反，吸得更加频繁或复杂。这些经历让我明白，自我欺骗在确凿的习惯面前是无效的。

从这些尝试中，我总结出两点比较务实的心得：

第一，别骗自己，做不到就不要硬撑，但不要放弃。

第二，从小处开始，积累信心。不必一开始就发誓“永远不抽”，可以从“这几个小时不抽”开始。哪怕一次只成功了一小段时间，那也是属于你自己的、实实在在的进步。

就这样，烟，在不经意间离开了我的生活。随之而来的体重增加，我也坦然接受。生活继续向前，只是换了一种更平静的节奏。这整个过程，与其说是一场艰苦的征服，不如说是一次对自己的清醒认识和重新安排。

这场没有硝烟的博弈，我没有靠毅力，没有靠药物，只有一场长期的PUA——但那不是打压，不是对抗，更不是说教，而是默默地鼓励，坦诚地面对，从不放弃地坚持。

一场与过往的温柔诀别

理解吸烟，才有机会戒烟。我是典型的处女座，凡事爱纠结，可在戒烟这件事上，却干脆得连自己都惊讶。我的吸烟时间很集中，常常3个小时就吸掉一整包烟，哪怕吸到想吐，也会习惯性地点燃下一支。

2018年最后一天，我在朋友圈宣布，自己已经成功戒烟，评论区炸开了锅，有人夸我有毅力，也有人调侃我“太可怕”。他们口中的“可怕”，大抵是说我对自己够狠，可只有我知道，这场戒烟，不过是水到渠成的自然退场。

我母亲对此将信将疑，反复确认了好几个月：“真的一根都不抽了？”直到完全确信后，我的例子便成了她劝说父亲时最有力的素材。

戒烟的伏笔，早在多年前就已埋下。父亲年轻时在煤矿工作出过工伤，身体不算硬朗，我妈劝他戒烟“斗争”了几十年。随着年岁渐长，劝诫里多了几分心

酸：“你儿子上有老下有小，咱少抽点烟保重身体，多拿几年退休金，就是对他最大的帮助。”

说实话，吸烟25年后，你会发现，你能搜索到的戒烟方法基本没用，除非有外力介入或生活变故。2016年，母亲查出肺部磨玻璃结节，检查、住院、手术的日子里，我和父亲轮流陪护。一天，我在医院楼梯间拍下和父亲并肩抽烟的照片，配文：“互相告诫少吸点，然后一同点上。也许对长辈来说，开心有时比健康更重要。”那条朋友圈收获了很多点赞，背后的心酸却只有我们懂。

后来，父亲也因为肺部问题进行了手术，本以为父亲会因为这事戒烟，但出院后仅仅半年又开始吸起了烟，只是和以前相比数量少了很多，我妈也不再唠叨我爸，关于戒烟两人似乎达成了某种默契，经历变故，双方在亲情面前都改变了许多。

我相信改变需要一点“契机”

我的戒烟过程，或许不那么具有“典型性”。它没有一地鸡毛的斗争，却充满顺势而为的必然。

我相信改变需要一点“契机”。2014年我曾成功戒烟8个月，后来在一次好奇的尝试后复吸。但我心底始终觉得，自己总有一天会彻底告别它。

真正的“契机”在2018年秋天到来。那段时间我因嗓子发炎引发头痛发热，不得不挂水治疗。身体的不适自然压制了吸烟的欲望。我没有把这看作一种剥夺，而是顺势将它作为一个起点。把“不想吸”变成“不吸”，当一周后身体康复，不吸烟已经成了一种新的微弱习惯。我开始有意识地维护它，告诉自己“先试着坚持一段时间看看”。为了应对偶尔出现的吸烟念头，我找到了一个简单的替代：嗑瓜子。从咸味到原味，不知不觉，瓜子成了新的陪伴。半年过去，吸烟的

念头渐渐淡去，体重却增加了不少，这也算是另一种“代价”。

很多人问我戒烟的感受，那种感觉很奇特，像即将离开熟悉多年的单位，对一景一物都生出不舍。我买了个笔记本，写短文、配漫画，记录下办公室的梧桐树、蔫绿萝，还有打印机的嗡嗡声，字里行间满是心安与平静。

戒烟一年后的深夜，我突然梦到自己又拿起了烟，熟悉的感觉扑面而来。醒来后我愣了很久，心里生出一丝怅然。这是我戒烟后第一次梦到吸烟，此后便再无踪迹。我把这个梦说给妻子听，她笑着打趣：“是你老朋友来看你了。”那一刻我忽然有些难过，它陪了我25年，只是出了一趟门，我却永远把它关在了门外。



AI制图