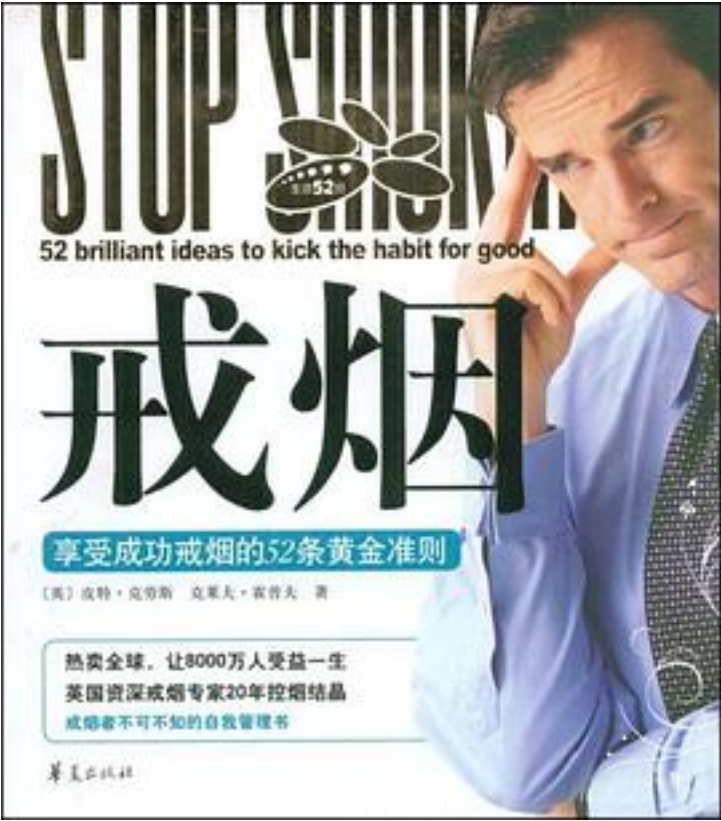


# 戒烟



[戒烟 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508049205

《戒烟:享受戒烟的52条黄金准则》作者皮特·克劳斯是英国著名的戒烟专家。他来自重度吸烟者的家庭，对烟草深恶痛绝，虽然自己从不吸烟，却在由英国皇家海军和精神病医院支持的戒烟研究机构中，倾注了20多年的心血来研究戒烟方法，帮助千千万万的人戒烟成功，成为当今世界上最有发言权的控烟实战家。

另一位作者克莱夫·霍普夫是一位作家。他曾经是一个“铁杆烟枪”，经过千辛万苦的

努力，最终脱离了烟瘾的控制。他相信自己戒烟的切身感受和珍贵经验能为戒烟者提供借鉴和帮助。

在书中，他们总结了成功戒烟的52条黄金准则，提供了300多个戒烟妙招，例如，如何巧妙地避开烟友，如何摆脱烟具的诱惑，如何使用尼古丁替代品，如何保持戒烟成果…最终让戒烟者通过自然、健康、渐进的方法彻底走出烟草的阴霾。

作者介绍:

目录:

[戒烟\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[戒烟\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[戒烟\\_下载链接1](#)