

# “对不起,我失败了,昨天开始复吸”

## 微博达人郑文东的“戒烟日记”以“复吸”告终

# “等我戒烟成功了,你再采访吧”

## 希望成功者越来越多



郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

□记者 张翼飞

### 微博达人写“戒烟日记”

10月24日,新浪微博认证为道邦集团董事长、全经联常务理事、复旦大学地产运营研究所委员的郑文东,开始写“我的戒烟日记”:

“戒烟第7天:睡眠变得极不规律,半夜经常惊醒;早上起来眼皮发麻,头发晕;平时习惯性抽烟时间(例如饭后),会坐立不

### “等我成功了再采访吧”

记者通过微博联系到郑文东,想请他讲讲自己戒烟的故事。他回复说:“等我成功了再采访吧。”

“您给自己定的标准,多少天算戒烟成功呢?”记者问。郑文东说:“我认为如果能坚持一个月不复吸,应该算是成功了。我

安;有人吸烟,会偷偷靠近闻烟味。”

10月25日,他继续更新:“戒烟第8天:主动帮身边吸烟的人点烟,为了能闻到烟味……脑海中不时浮现出香烟那可爱的身影……夜半会笑醒,梦到我在吸烟……”

他真实风趣的心理描述,引发众多网友围观。

这几年戒过好几次了,最长一次坚持了半个月,所以,戒烟成功是非常难的。”

郑文东有约20年的烟龄了。之所以在微博上公布自己的戒烟日记,就是想让大家看到,在众人的视线“监督”下,“逼”自己戒烟成功。

报告

10月28日上午9点,郑文东发微博说:

@郑文东: 支持我戒烟的朋友们,对不起,我失败了。昨天开始复吸。

### 写“戒烟日记”的大有人在

王小爺和 robin 酱: #2012戒烟日记# 重阳夜梦 我赤脚独行,走过雪地,走过沼泽,走过荒漠,只为寻找可以看到绿洲的山! 费劲千辛爬了上去,山顶是……卷烟厂! 一支烟、二条烟、三箱烟……啊哈哈,择一城终老,这地不错! 欲望在唇边蠢蠢欲动,咽口水。这时下起了雨,妆全被冲了,自卑地惊醒……

FM小杨: #戒烟日记# 今天是2012年10月23日星期二,多云:今天去给长辈庆寿,兄弟们到一块儿了发烟不抽,人家还说我说我装呢。加上喝了酒将戒烟的事情忘

得一干二净。都不知道今天吸了多少根烟,所以今天以失败告终。

余明星 mshin: #戒烟# 心里很空,感觉心快要提到嗓子眼了……我感觉每天这样写写这些感受,以后是不是可以出一本叫屌丝的戒烟日记呢!!

anhuitj: #戒烟日记# 3年前我在QQ签名上写道:戒烟买房。结果半年后,我把房买了,但烟依然接着抽。今天我在微博上郑重地写下:戒烟买车。希望明年我不但能够把车买了,还能把烟戒掉。

## 9对伉俪婚礼忙穿越

### 上午穿到“宋朝”,下午穿回现代



□记者 汪永森 文/图

10月27日,某公司大型集体婚礼在开封清明上河园拉开帷幕,9对伉俪喜结连理。

当日上午,在清明上河园,9名新郎身着大宋民俗装,胸戴大红花浩浩荡荡从四方院出发迎亲,新娘则在楼上将绣球抛给各自的新郎。

当日下午,9对新人在“大宋汴梁”穿

越到郑州黄河岸边的思念果岭庄园,伴随着玫瑰花瓣、浓郁的香槟,他们迎来了一场西式浪漫婚礼。

据工作人员介绍,婚礼上的新郎在全国多处工地上默默奉献,红线也是公司想方设法和其他单位牵上的,他们很珍惜和新娘在一起的时间。

农民工友李建林夫妻说,在这场大型穿越婚礼中“感觉非常幸福”。

## 沟赵办事处一违法建设民房坍塌 两人死亡

□首席记者 徐富盈

10月29日下午4点55分左右,郑州高新技术产业开发区沟赵办事处百丈村村民王小孩家的一两层违法建设民房发生意外坍塌。据村民介绍,坍塌时共有16人在现场作业。

事故发生后,郑州市和高新区相关领导第一时间赶赴现场,立即组织公安、消

防、安监、卫生等部门展开现场全力搜救和对伤者的救治工作。截至晚上9点30分,该事故已造成两人死亡,13人受伤,伤者均已送往医院救治。救援人员正在对剩余1人继续进行紧急搜救。

目前,相关责任人已被警方控制,事故原因正在调查处理中。高新区管委会已向全区发出紧急通知,要求立即展开安全隐患排查,防范类似问题再次发生。

■新闻追踪

## 带着奶奶上大学的胡利朋 当上校外辅导员

□首席记者 徐富盈

父母离异,姐姐重病生活不能自理,爷爷绝望自杀……这些都没有击倒胡利朋,在奶奶的护佑下,他考上了大学。

懂事的他,一边在学校创立小小的快递公司挣钱,一边把患白内障的奶奶接到郑州,带着奶奶上大学。

10月24日,本报以《奶奶,我是你的眼睛》为题报道了胡利朋的经历。

27日晚7点,在经七路一礼堂内,郑州

市平行线教育学校的学生和家长共1000余人,听了胡利朋的演讲。

“通过我,让幸福的孩子知道幸福生活来之不易,面对苦难要有积极向上、乐观进取的心态。”胡利朋说。

目前,胡利朋已被聘为平行线教育学校校外辅导员,定期为学生们讲励志课。

昨天上午,中原区两所小学负责人也准备请胡利朋当他们学校的校外辅导员。

### 测试一下自己的烟瘾有多大

- 1.你是否在早上醒来后30分钟内就必须吸上第一支烟?
- 2.你每天是否要吸20支或20支以上的香烟?
- 3.当你已戒烟,在不能吸烟或没有香烟的情况下,会不会感到不安、紧张、焦虑而非常渴望吸烟?
- 4.几小时没有吸烟,你是否觉得很难受?
- 5.生病卧床时你仍会吸烟吗?
- 6.上述问题中,你如果有两题或两题以上的答案是“是”的话(尤其是第3题),你可能已染上了烟瘾,而且在停止吸烟后会产生各种戒烟后的症状。

▶QQ游戏里有更详细烟瘾程度测评,上去测测吧。

### 坚持写戒烟日记是个好方法

将每天的戒烟目标以及所想到的戒烟好处都写下来,不要只是提醒自己戒烟。每一天告诉自己一个不同的戒烟理由和好处。随着你所想出有关不吸烟的好处不断增多,你要把它们加进“戒烟日记”内。

