

戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。

吸烟者戒烟越好越早，任何时候戒烟都不晚，只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧，都能做到彻底戒烟。35岁以前戒烟，因吸烟引起心脏病的机会降低90%，59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半，即使年过60岁戒烟，其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟

