

■菸商黑白說～小心別上當

To 女孩們-

吸菸可以減肥？

【真相】菸商用「吸菸可以抑制食慾」作為噱頭，將吸菸誤導成減肥的方式。其實吸菸並不能減肥，只是對身體造成傷害後導致消瘦！唯有均衡飲食、適度運動、良好的生活作息才能保持健康的體態。

加味菸對健康危害小？

【真相】菸商在菸品中加入薄荷及花果各種香料，讓消費者失去戒心、引誘年輕族群開始嘗試吸菸。其實加味菸就是包裹糖衣的毒藥，危害更大。

淡菸對健康較無害？

【真相】菸商運用消費者追求健康的渴望，誤導宣稱某些產品是低焦油、低尼古丁。但其實淡菸並不存在，所有菸品對人體造成的危害都是相同的，許多國家皆已明文禁止標示「淡菸」。

不要在懷孕期間吸菸就沒事？

【真相】錯了！對女生而言，吸菸會損害內分泌功能，造成經期不規律、甚至提早停經。除此之外，吸菸還會造成卵細胞病變，減低輸卵管的功能，而導致不孕症。對於懷孕前吸菸的女性來說，造成日後流產、早產、嬰兒水腦、體重不足、胎兒畸形的可能性也越大。

To 男孩們-

吸菸比較帥嗎？

【真相】菸商雇用帥氣、性感的模特兒來美化吸菸行為，其實吸菸會導致各種癌症、心血管疾病、陽萎，還會使牙齒變黃、臉上皺紋變多等，實在是帥不起來啦！

吸少量的菸，或不將菸吸入肺部，就沒危險？

【真相】菸品一旦點燃，會產生7000多種化學物質，其中已確認二手菸內含至少93種致癌物。即使少量吸菸或不將菸吸入肺部，還是會讓有毒物質進入體內。每吸一根菸，等於賣了數分鐘的命，與其吸得少危害依舊，不如完全不吸菸，才是安全之道。

電子煙不是菸、電子煙無害？

【真相】電子煙一樣對人體有害！電子煙多含尼古丁、甲醯和乙醯、丙二醇、二甘醇、可丁醇、毒聚鹼、菸草生物鹼或其他超微粒子與揮發性有機化合物等有害物質，不僅傷害人體健康，還潛藏爆炸的危機和更多不明的危害。事實上，使用電子煙一樣會上癮，也不能幫助戒菸，且仍未有科學證明是健康無虞的。

「只吸一支菸而已」陽痿不會找上我？

【真相】對年輕男性來說，吸菸對生育力與性能力的危害是直接且明確的！菸品中的尼古丁會破壞陰莖海綿體的血管功能，導致充血不良、反應慢，引起勃起功能障礙。此外，吸菸時間愈長，愈會影響精蟲活動力及品質，甚至造成不孕。

■幫助親友戒菸，您還可以這樣做

想幫助吸菸者戒菸，除了給予支持，提高決心與自我意志力，更要用對方法與尋求資源。有專業協助可以提高戒菸成功率，讓多元戒菸管道祝您一臂之力！

1. 戒菸門診：

衛生福利部國民健康署在各特約醫事機構（合約醫院、診所和社區藥局）提供戒菸治療服務，詳情見「衛生福利部國民健康署戒菸治療管理中心」網站。

2. 戒菸專線0800-63-63-63

民眾可撥打免費戒菸專線。週一至週六上午9時至下午9時，提供國、台、客、英語服務，並依照您的需求，提供轉介、諮詢、宣導資料等服務。

3. 參加各地方政府衛生局(所)辦理的戒菸班

或兩年舉辦一次的Quit & Win「戒菸就贏比賽」，展現戒菸決心。

4. 運用「董氏基金會-華文戒菸網」www.e-quit.org

■戒菸四招



1 深呼吸15次



2 喝大杯開水



3 用力伸懶腰



4 刷牙或洗臉

衛生福利部國民健康署 | 財團法人董氏基金會

審稿醫師

賴志冠醫師 臺北榮民總醫院家庭醫學部主治醫師

薛光傑醫師 高雄榮民總醫院家庭醫學部戒菸治療管理中心主任

廣告 | 本項經費來自菸品健康福利捐



拒菸最魅力！

吸菸不單只是一種壞習慣，而是一種成癮性的疾病！更是最致命的健康殺手！

你身邊有吸菸的人嗎？同學？朋友？還是親愛的鄰居？或者是不太熟悉的鄰居？面對吸菸的人，你會視而不見？好言相勸？還是看心情，有時勸兩句、有時假裝沒看見...

對於身邊熟識的朋友，我會力勸他們戒菸，可能是我勸的太頻繁或太雞婆，所以朋友都說我是他們的吸菸糾察隊。

私底下的我非常害怕及討厭菸味！一來，菸味嗆鼻，頭髮和衣服上的菸臭味不僅令人難受而且難以去除。二來，太多的醫學證據證實菸品對人體的危害，且傷害的不只是健康與荷包而已，也細綁了自由。

面對吸菸的親朋好友，我選擇挺身而出，勸導他們戒菸，勇敢向菸說不！助人戒菸有很多方法，我曾經遇～

1. 請他們嚼口香糖、幫他們倒水，讓他轉移注意力，忘記去吸菸。
2. 纏著吸菸的朋友，吵著想聽他唱歌，讓他沒嘴巴可以吸菸。
3. 把對方的菸折斷、剪半，讓他抽不成。
4. 送他原子筆或奶嘴，讓他隨時可以手持把玩，或咬一咬滿足口慾。
5. 尖叫、狂叫，叫到對方受不了～把菸熄掉...這應該是我做過最瘋狂的拒菸事情了。

吸菸不但危害自己健康，產生的二手菸、二手菸還會傷害家人和身邊親近的人。

愛護自己、保護身邊的家人、朋友，跟我一起站出來，成為拒菸舞士，拒菸，最魅力！



拒菸舞士，show出拒菸五式

「拒菸五式」就是「拒絕菸害、菸癮掰掰、最愛自由、魅力展現、力勸親友」。拒菸舞士-張鈞甯號召大家成為「拒菸舞士」，一起show出「拒菸五式」，表現出拒菸最有魅力的自信風範！

1. 拒絕菸害

不讓菸害，傷自己也害別人



2. 菸癮掰掰

因為拒一口菸，就是爭一口氣



3. 最愛自由

自由自在，不被菸癮細綁



4. 魅力展現

健康環保，自信做自己



5. 力勸親友

向菸說不，主動關懷



你不可不知的菸害

說到吸菸對健康的危害，大多數的人可能只知道吸菸會引起心肌梗塞、中風和肺癌、口腔癌、咽喉癌以及COPD(肺阻塞)等疾病。事實上，吸菸還會帶來更多可怕的傷害，甚至讓人付出意想不到的代價...

年輕就是青春無敵！但無論燃燒的紙菸或是所謂的電子煙中都含有大量的有害物質，吸入後會阻礙內分泌系統和腦部的發展，使思慮變得遲鈍，影響課業學習與生活，還會延緩青春期的成長、抑制身高。身上的菸臭味會破壞人際關係，讓許多朋友避開、甚至遠離。吸菸的代價遠遠高於你的想像，不僅犧牲了健康，還有青春與自由。

拒絕青春被「菸」沒～讓我們一起成為「拒菸舞士」，活出「拒菸五式」，展現屬於自己的「拒菸最魅力」！

皮膚變差：吸菸是容貌的大敵！吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命A及抗氧化物(如維他命C)，導致吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋變多、魚尾紋、法令紋變深。

有菸臭味：菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色，還會有全身滿口的菸臭味。

視力惡化：吸菸會使許多眼瞖疾病惡化，包含：白內障、老年性黃斑部病變。每日吸菸超過20根的人增加2倍的機率發生白內障，吸菸會導致體內氧化壓力增加，造成視網膜傷害，並可能造成失明。

口腔衛生：吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者牙周病的罹患比率是非吸菸者的3倍。

肢體殘障：吸菸會損壞動脈壁，造成血管硬化，阻礙心臟將血液運送到肢體末端，嚴重時會造成肢體組織壞死，甚至需要截肢，這就是在吸菸者身上會發生的「柏格氏症」(Buerger's disease)。

記憶力提早退化：菸品中的尼古丁會破壞腦細胞，阻礙新細胞生長，使腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。

免疫系統的傷害：降低抵抗能力、疲憊勞累、打鼾、容易感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。

意外災害：吸菸除了會造成身體傷害之外，更要注意可能引發意外災害，造成更大的生命財產損失。吸菸容易引起火災、燒灼傷及中毒等災害。其中，因吸菸引起的火災更是台灣火災發生原因的第3位。

Ning Chang

姓名：張鈞甯
生日：1982/9/4
星座：處女座
身高：167cm
體重：49kg
專長：游泳、籃球
學歷：中央大學產業經濟學系碩士(法學組)
語言：華語、台語、英語、德語
最難忘的經驗：貴州攀岩、西藏登山、南極滑雪、澳洲高空跳傘、曾參加前美國總統歐巴馬也參加過的野外求生實境節目
座右銘：牙一咬就過去了！

