

關於抽煙的事實



誤解或事實？

我偶爾抽一枝煙，不會有害吧。

誤解。即使偶爾抽一枝煙也會使你更容易因為心臟疾病和肺癌而早逝。哪怕只是抽幾枝煙也會令你上癮。香煙中含有一種化學物質叫尼古丁，跟可卡因和海洛因一樣令人容易上癮。

誤解或事實？

吸煙讓你很酷。

誤解。煙草給你煙漬的牙齒，口臭，使你的皮膚乾燥和變黃。煙草也令你的衣服和頭髮有臭味。

誤解或事實？

吸煙清空你的錢包。



事實。在紐約，一包香煙售價約 10 元。如果你每一個星期吸煙一包，這是每月 40 元或幾乎一年 500 元，足夠讓你購買一個 iPhone 或一台筆記本電腦。

誤解或事實？如果我要抽煙，唯一受傷害的人就是我自己。

誤解。吸煙會危害你的家人和朋友。你周圍的人經常吸入你抽煙釋放的煙霧。這會導致嬰兒猝死綜合症，及與吸煙者一樣的健康問題，包括哮喘發作、肺部感染和癌症。

誤解或事實？煙草公司吸引兒童和青少年購買香煙。

事實。煙草公司做生意的手法是通過出售香煙，賺最多的錢。他們通過銷售煙糖以及利用名人、電影和雜誌來向兒童和青少年促銷煙草的產品。

誤解或事實？

吸煙會影響你的運動表現。

事實。吸煙會損害你的肺部，令你在打籃球或做其它運動時，呼吸更為困難。它也會令你跳舞、唱歌或演奏樂器更加困難。



誤解或事實？水煙袋是比吸煙更安全。

誤解。水煙含有的尼古丁，一氧化碳和焦油並不少於香煙。所有類型的煙草和吸煙都是危險的，不管是“淡味”或“特淡味”香煙、雪茄、有味道的香煙、咀嚼煙草和大麻都是危險的。



誤解或事實？

如果有人給我一根煙，“不”接受是無禮。

誤解。你不需做任何你不想做的事。如果有人給你一根煙，你可以這樣對他說：

- 「我對煙敏感。」
- 「煙味讓我感到噁心。」
- 「我不想我的頭髮和衣服有臭味。」
- 「我要為我的球隊保持最佳狀態。吸煙會影響我的表現。」



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心

王嘉廉社區醫療中心鼓勵以非牟利性的電子信息或印刷品形式使用本資料，同時請注明本資料是由王嘉廉社區醫療中心編製。未經許可，不得以牟利為目的使用本資料。這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。如需更多資料，請致電健康教育部 (212)966-0461 © 4/2012