

## 不讓菸滅你，就從滅菸起

今年因新冠疫情導致各國動盪不安，防疫新生活刻不容緩，戒菸更是重要！根據國外研究發現，13 至 24 歲的青少年曾使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸者的 5 倍；曾吸菸又使用電子煙的雙重使用者，被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸者的 7 倍，顯示青少年使用電子煙及菸品不但影響呼吸系統和免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子。

### ▼吸菸對環境的影響

紙菸生產製造過程包含菸草種植（大量施用化肥及農藥）、菸品加工（烘製菸葉及除臭加香料）、菸品包裝（印刷及包材），每支菸可產生 900 公克二氧化碳；而臺灣一年紙菸消費量至少約 440 億支菸；換言之，一年總共產生近 4000 萬公噸二氧化碳！而 1 株 20 年生的林木，一年只可吸收 11~18 公斤的二氧化碳，但臺灣光菸品製造一年就可產生的近 4000 萬公噸二氧化碳，國人再怎麼努力種樹也趕不上這些不斷產生的二氧化碳！

菸從哪裡來？  
又到哪裡去？

單就生產過程，每一支菸可產生 900 公克二氧化碳



### ▼吸菸對身體的危害

根據世界衛生組織資料顯示，全世界每超過五秒鐘就有一人因菸害死亡。九成吸菸者在 21 歲前開始吸菸，菸齡平均達 25~30 年。據醫學報導這些菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命。

吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物，如：維他命 C，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關，記憶力退化也最快。

### ▼菸商操控年輕人七個策略

1. **口味誘惑**：用各式各樣加味菸吸引年輕人，如櫻桃、泡泡糖和棉花糖等香味來吸引年輕人，使其低估相關的健康風險並開始使用這些產品。
2. **造型吸睛**：將新型菸品設計成攜帶容易具掩飾性的商品，如 USB 隨身碟造型或糖果包裝等。
3. **取得容易**：菸商提供經費，促使菸品放置於消費者逗留注目的區域。
4. **傳媒置入**：透過傳播媒體，如新聞、電影、電視節目及網路媒體節目中，間接置入推銷菸品。
5. **菸商誤導**：在毫無客觀科學證據的情況下，宣稱新型菸品「危害較小」或「更乾淨」。
6. **名人推廣**：利用邀請名人或具有影響力者（如網紅）置入，或以贊助活動方式推銷菸品。
7. **政策干預**：菸草公司透過政治、貿易壓力或訴訟手段，干擾各國制定嚴格的菸害防制法規。



參考資料：

<https://tw.news.yahoo.com>

<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=751&ML=3>

<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=1273&ML=3>