

年輕新一代—預防吸煙(下)

拒絕示範

「吸煙有助我們放鬆和思考……
可不是嗎？」

真實的情況

吸煙不能助你放鬆和思考，反而會
令你血壓上升，甚至可能會令你頭
痛難當。

「吸煙的年輕人看來更加成
熟……可不是嗎？」

真實的情況

吸煙不是成年人行為。在所有吸煙
者當中，約有九成人在18歲之前便
開始吸煙。很少人會在成年後才開
始吸煙。反而成年的吸煙者都很希
望能夠戒煙。

「嗯，如果吸煙有這麼多害處，大
可把煙戒掉，那會有多難呀？」

真實的情況

大多數吸煙者都想戒煙，但因為香
煙所含的尼古丁，令他們無法戒除
煙癮。

請勿受朋友慫恿吸煙。試試用以下
方法拒絕他們：

- 堅定直接地說「不」。
例如：「吸煙？我不要。別再
來煩我！」
- 找個適當的借口離場。
例如：「對不起，我有急事要
辦，馬上要走了。」
- 另提建議。
例如：「為什麼要吸煙？不如
要點口香糖吧。」

正面的選擇

除了吸煙以外，試試其他活動如：

- 體育活動和運動
- 以健康和具建設性的方式處
理緊張和壓力，例如去散
散步、聽聽音樂、深呼吸、洗個
澡、與朋友聊天

切記：不吸煙比嘗試戒煙容易得多

拒吸二手煙

吸煙者吸吸煙枝時吸入及呼出的煙氣，稱為「主流煙」。主流煙只
佔全部煙氣的15%，其餘的85%，則是煙枝在
閒置時放出的「支流煙」。吸二手煙就是吸入
支流煙。在支流煙中，有害物質的含量往往
比主流煙還高。例如：兩倍的尼古丁、三倍
的焦油、五倍的一氧化碳、五十倍的其他致
癌物。

