



菸=癌

那你還敢吸煙嗎？

為何要吸菸

菸會控制你的生活 = 不自由

藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。

為何不戒菸，藉口何其多

- 1、要吸二手菸不如吸一手菸。
- 2、菸癮來了受不了，戒菸，屢戒屢敗，還是算了。
- 3、菸伴我多年，若說戒就戒，豈不是無情無義。
- 4、想吸就吸、想戒就戒，不算上癮不用戒。
- 5、已經改吸淡菸，勉強可以了。
- 6、戒菸害我反應遲鈍、無法思考、脾氣暴躁。
- 7、戒菸會發胖，而且害我無法噁噁。
- 8、有人吸菸、喝酒、嚼檳榔還不是活到八十歲，免驚啦！

真的有這麼難嗎？藉口一堆！

為何要戒菸

- 1、為了自己的健康及不讓家人擔心。
- 2、遵守法律並為環保盡一份心力。
- 3、檢驗自己的決心與毅力，
不讓自己成為菸的奴隸。
- 4、戒菸是世界趨勢，勢在必行。

戒菸的好處

論短期—

開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。

論中期—

循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。

論長期—

中風及癌症危險性大為降低；減緩老化，讓生活更自在。

戒菸的理由

1、吸菸會導致癌症。

世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。

2、吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。

3、吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。

4、吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。

5、孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。

6、吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。



戒煙不分你我他

JOHN TUNG FOUNDATION

回想過去抽菸的日子，黃義達覺得自己很幼稚，像小男生急於長大的藉口，香菸與男人味、創作靈感沒有相關，漸漸地，很多事都依賴香菸，最後一個男人連自己行為都不能控制，反而更幼稚。如今戒菸成功，他感覺自己好像又重新活過來一樣。