

春暉專刊

NO.40

中華民國 91 年 9 月 4 日創刊

學務處生教組製

彭晶婉 老師編輯

淡菸只是商業手法

根據研究顯示，淡菸和一般菸品的危害一樣大。美國匹茲堡大學醫學院的研究人員認為，吸淡菸者可能為獲得更多尼古丁而吸得更深且更多。其中在 12000 多名曾經或正在吸菸的人口當中，超過 1/3 的人出於「健康」原因改吸淡菸，真正戒菸的成功率僅為吸一般菸品人的一半。

反菸團體認為，菸商標榜「淡」、「超淡」和「低焦油」的菸品，宣稱對健康的危害較小，只是一種商業手法。靠吸淡菸來戒菸，將導致更多人無法成功戒菸。

為何要吸菸？ 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，不讓自己成為菸奴。

4、戒菸是世界趨勢，勢在必行。

WHO 預測 大陸 1 億菸槍青年恐早逝

中國大陸吸菸情況普遍，是世界上最大的菸草消費國和生產國，超過 15 歲的男性中，60% 是菸槍，估計菸民接近 3 億 5 千萬人，占全球吸菸人口總數的 1/3。在抽菸幾近「全民運動」的情況下，世界衛生組織（WHO）預測：21 世紀間，中國將有 1 億年輕人因吸菸而過早死亡。北京《環球時報》報導，在中國，吸菸能產生重要的社會功能，有助於建立社會關係，與西方民主社會不同。中共當局雖禁止販售菸品給未滿 18 歲者，孩子仍可輕易買到菸；且儘管中共宣稱 2008 年的北京奧運會，將是「無菸奧運會」，但鼓勵民眾戒菸而採取的措施，卻做得不夠。

【禁菸四招】

◎招式一 放鬆深呼吸

想吸菸時，立即將氣深深吸入再慢慢吐出。戒菸時，只靠意志力、一味壓抑吸菸慾望是必要卻相當辛苦的；事實上對抗吸菸慾望最有效的方法，除靠意志力外，建議用行為轉移、情緒舒解的方式，讓想吸菸時做深呼吸 10 至 14 次，配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條，可滿足長期吸菸行為養成的口慾及手慾。

◎招式二 喝杯冷水

可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。戒菸時，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，別忘了多喝水、多排尿，多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。

◎招式三 活動一下

用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍。戒菸初期除會極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、注意力不集中，記得隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，才是立即、有效的提神方法。

◎招式四 清水沖臉

立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。