

年輕新一代—預防吸煙(上)

時下的年輕人都很聰明，懂得如何好好利用人生：保持年輕瀟灑，當然要無煙了！

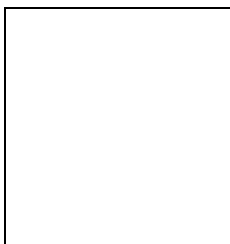
一旦認識有關煙草的事實，你必定知道正確的選擇：

一開始就不要吸煙

事實

- 吸煙可引致許多疾病和健康問題，煙草含有超過 4000 種有害化學物質，其中超過 40 種已知會致癌。
- 煙草內的尼古丁是極易上癮的物質之一。每 10 個嘗試吸煙的人當中，約有 8 個會上癮。
- 煙仔內的焦油會薰污手指和牙齒，減弱你的吸引力。
- 吸煙引致口氣，令頭髮和衣物發出難聞的氣味。
- 吸煙影響健康，減低專注力。
- 吸煙耗費大量金錢。

切記：千萬不要吸第一支煙



有關煙草的真實情況

「我們不用擔心一吸煙要到年紀很大時才會影響健康……對嗎？」

真實的情況

你已經知道吸煙可引致癌症和心臟病等疾病，除此之外，不管你多年輕，只要開始抽第一支煙，身體就會出現一些短期的症狀，包括氣促、咳嗽、噁心、眩暈和有痰。

「不過，如果適可而止，便不會有損害……對嗎？」

真實的情況

當你抽第一口煙時，可能會不停咳嗽，喉嚨和肺部感到疼痛或灼熱，甚至覺得噁心。那種不適的感覺甚至會令你嘔吐。此外，有些吸煙者即使每星期只抽一支煙，也會出現氣喘和咳嗽等症狀。

「吸煙的年輕人覺得自己很有型……可不是嗎？」

真實的情況

有些吸煙者自以為瀟灑有型，但在他人眼裏卻並非如此。他們身上會發出像骯髒的煙灰缸的氣味。也有吸煙者變得脾氣古怪，容易鬧情緒，以致難於與人相處。吸煙可不是世故和時髦的表現，反而會令你的皮膚起皺紋、牙齒、手指和指甲熏污、頭髮和衣物發臭、口腔發出口氣及健康受損。