

一. 吸菸只是一個壞習慣？

不！吸菸是一種成癮性的行為。吸菸導致尼古丁依賴，不吸菸時，身體有不舒服的感覺，最後吸菸成為一種「不得不」的行為。對某些人而言，尼古丁的成癮強度等同於海洛因與古柯鹼或甚至更強。

二. 吸菸能幫助放鬆心情？

吸菸使人的血壓上升，心跳加快，並不能達到放鬆的目的。但是有菸癮的人沒有吸菸就會容易緊張，比較可能的情況是當體內缺乏尼古丁時，吸了菸後會解除缺少尼古丁的緊繃。也可能是吸菸的情境讓你覺得放鬆。壓力的紓解有許多健康又有效的方法，不須靠吸菸這個百害無一益的行為。

三. 吸菸能幫助思考？

一氧化碳會使末梢神經缺氧，日積月累將使腦部記憶力衰退。有菸癮的人當體內尼古丁濃度下降時，便產生「注意力不能集中」等戒斷症狀。吸菸只是讓菸在短時間內將心跳及血壓升高，讓吸菸者回復到他健康時的精神狀態。

四. 吸菸能提神、使工作效率提高？

吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。根據統計，吸菸的人出車禍的機率比一般人高出兩倍。菸是否能使人提神，值得懷疑。事實上，戒菸成功後腦中含氧量增加，精神更能集中。

五. 吸菸會帶來快樂嗎？

長期吸菸的人不快樂。吸菸成了許多菸槍唯一的快樂來源。目前已有研究顯示，吸菸導致憂鬱症。如果只有吸菸快樂一點，其他時間鬱悶，這樣的快樂是人生真正的快樂嗎？

六. 吸菸的感覺很舒服？

舒服的感覺是來自補充尼古丁的解癮。吸菸真的能讓人快樂似神仙嗎？恐怕沒有一個人在第一次學吸菸的時候就有這種感覺，第一支菸往往令人咳嗽、頭暈、噁得眼淚直流。不吸菸的人，飯後散散步、看看報、喝喝茶也是一種享受喔！

七. 吸菸讓我感覺更有型？

菸商將菸品與人類的需求做了意識上的結合，讓人以為吸菸代表了獨立、成熟、世故的感覺。然而，根據聯合國資料，吸菸導致貧窮、吸菸帶來疾病。吸菸者真正給人的印象偏向貧窮、多病、低社會階層、低學歷等特徵。

八. 吸菸拉近了與朋友的距離？

過去社會上有所謂「敬菸」文化，請別人吸一根菸，似乎拉近關係。然而現在大家都知道吸菸對自己身體不好，「請人吸菸使對方身體不好」是否為妥當的社交手法？其實可以改看一場電影、吃頓小飯，送一份小禮物，顯示出你的細心與尊重。

