

菸的危害介紹

種類：每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部分散佈於空氣中，部分吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

成分：

1. 尼古丁
2. 焦油
3. 一氧化碳
4. 其他化學成分

尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必須，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。

戒菸的妙方：

招式一：放鬆深呼吸，想吸菸時，立刻將菸深深吸入再慢慢吐出。戒菸時，壓抑吸菸慾望是相當辛苦的；事實上對抗吸菸慾望最有效的方法是靠意志外，建議用行為轉法，情緒紓解的方式，想吸菸時做深呼吸 10 至 14 次，並角紅蘿菠和小黃瓜細條，可滿足長期吸菸行為養成的口慾即手慾。

招示二：喝杯冷水，可滋潤喉嚨，又有效抑制吸菸之欲望。吸菸時避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮多果汁、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。

招示三：活動一下，用力伸展四肢，做寬胸運動，原地跳躍。就菸初期除會極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、注意力不集中，記得隨時隨地伸懶腰，活動筋骨，才是立刻、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。

吸菸減少人類的壽命：

全美規模最大，以減少菸草使用量為宗旨的美國傳統協會，該協會指出，吸菸者一旦戒菸，好處立見，戒菸二十分，因吸菸引起的高血壓與心臟加速即開始恢復正常，戒菸後二十四小時，因吸菸可能得心臟病的機率開始下降。一般吸菸者因吸菸折壽 10 至 12 年，女性吸菸者因吸菸平均折壽 14 年。