

菸煙再起 四面埋伏



戒菸衛教師
陳佑禎

| 電子煙的吸引力

電子煙最吸引人的主要因素來自其口味眾多，讓成人迷茫於沒有傳統菸品的三手菸菸臭味、沒有尼古丁等，誤以為電子煙有戒菸效果，「我抽的不是菸，它沒有菸味！」，在青少年族群中，有煙霧、沒有菸味、造型多樣等，能達到新奇、好玩的心理滿足，又不易被師長發現、處罰。

廠商更貼心的將電子煙油的內含物「客制化」分為是否添加尼古丁鹽，讓使用者可依據自己的吸菸、煙習慣，而添購各式口味的電子煙油。

且目前台灣針對電子煙商品的規範不明，導致電子煙氾濫販賣，網路、社群媒體，甚至專賣店的林立，都讓一般民眾誤以為電子煙的合法化。



| 沒有菸味，就沒有害？

多數人被電子煙商的廣告行銷話術迷惑，以為電子煙非以明火燃燒、沒有尼古丁，就代表沒有致癌物焦油、不會成癮，甚至提到沒有二手菸或三手菸的問題存在，而事實是電子煙油之致癌物為甲醛（油漆內成分），尼古丁是可以添加的，而廠商聲稱其冒出煙霧非煙是水蒸氣，這所謂的水蒸氣分子更小且全都化學物質，只會讓有害物質更深入體內。

吸菸的人以為電子煙可當作傳統菸品的替代品，自認為是戒菸的工具，似乎像是家長們希望孩子少吃含糖食物、擔心對身體不好，而孩子們卻說我都吃雞排是鹹的。換湯不換藥、換個牌子在吸菸、煙的概念。

電子煙絕對不是戒菸的替代品
尋求正確的戒菸管道
臺灣戒菸管道多元、便宜又方便

在健保制度下，於醫療院所拿3-7天的感冒藥需支付掛號費與部分負擔約150-500元不等，而在國民健康署推廣二代戒菸下，無論在門診、住院、急診都能夠「順便」處理戒菸的問題並開立戒菸藥品，包含口服藥、貼片、嚼錠、含錠等，最多可拿1個月藥份但藥費部分負擔皆不超過200元。吸菸者每個月花在菸、煙品上的費用，遠遠超過了200元。

二代戒菸補助管道除了在醫療院所外，各地衛生所、住家鄰近的合約社區藥局都有唷！且皆有專業的戒菸衛教師給予實用、安心的戒菸計畫。

若吸菸者還徬徨不前，試試戒菸專線0800-636363，手機、市話皆能撥通，針對不想用藥、未滿18歲青少年、成癮度不高的人皆能透過戒菸諮詢專線達到便宜又方便的戒菸效果。

在臺灣戒菸真的很便宜又方便，請大家告訴大家，期待吸菸者戒菸、不吸菸者戒除各種菸、煙害。

| 電子煙的氾濫

國民健康署於107年調查國、高中生吸食電子煙比率分別為1.9%及3.4%，遠大於成人0.6%吸食率；108年青少年電子煙使用率較107年增幅超過五成，推估超過5.7萬名青少年使用電子煙，且青少年吸菸率為98年《菸害防制法》新規定實施10年來首度上升，推估超過8.1萬名青少年使用傳統紙菸。

依據美國研究，電子煙使用者中，成人及青少年約有59%及76.3%為雙重使用者(dual user)，與我國於107年調查國中生(0.8%)、高中生(1.9%)同時使用紙菸與電子煙的比率同樣也大於成人(0.5%)。

夏至

中醫節氣養生專欄一

永康奇美中醫部 林佳穎 醫師



夏至養生宜忌與刮痧

夏至是二十四節氣中進入夏季的第三個節氣，亦是二十四節氣中最早被確定的一個節氣。夏至前後，氣溫一般都在30度以上，最高氣溫常常突破39度。可能天氣太熱的緣故，依據宋《文昌雜錄》描述：「夏至之日始，百官放假三天，以避夏日酷暑，做好對防暑的準備。」

《黃帝內經·素問·四氣調神大論》提到夏季的起居與養生之道：「夏季，艷陽普照，地熱蒸騰，天地之氣交合。這是自然界萬物繁榮之好時節。」在這個季節，應早一些起床，不要被白天的漫長所困厭，應保持心情愉悅，切忌發怒，這樣才能使我們體內之小宇宙與大自然的大宇宙之蕃秀相應。要使氣機通暢，毛孔疏泄正常，向外舒展，不要閉於體內，造成諸多疾患。因此，夏季應盡量少開空調，讓毛孔得以疏泄，同時也把體內積聚的毒素隨著汗液排出體外。

假如違背此法則，就會傷及人體的心。到了秋天，還會產生瘧疾。秋天為豐收季節，如果秋天患病，自然一年四季吸收之精華較少，精力儲存不足，到冬天，還會產生許多雜病。

暑易傷氣，若汗泄太過，令人頭昏胸悶、心悸、口渴、噁心，此乃中暑現象。

如何使用刮痧來解決中暑現象

- 準備刮痧板與具潤滑性的精油或油膏。
- 沿著下面圖案所指示之箭頭，由上往下且由內往外。
- 刮出痧後，用75%酒精噴灑局部，具消毒與解暑作用。



清朝養生叢書《頤身集》提及：「夏季心旺腎衰，即外熱內寒之意，因其外熱內寒，雖天氣酷熱，但冰涼冷食不宜多吃，少則猶可，貪多定會寒傷脾胃，令人吐瀉。」

夏季益氣祛暑之茶飲

沙麥祛暑飲

功效 益氣祛暑、養陰生津。

材料 沙參3錢、麥門冬3錢、

白茅根3錢、燈心2錢

荷葉3錢、甘草2錢、淡竹葉3錢

滑石3錢(包煎)、烏梅3粒。

作法 將滑石(包煎)先放入鍋壺中煮15分鐘後，再將其餘藥材放入。加水淹過藥材約大拇指高度，煎煮至沸騰且藥味出來即可。



● 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元。

