

酷炫外表下的陷阱 別讓新興菸品偷走青春與健康

臺南市政府衛生局
國民健康科 林泳禎技士

「只是試一下」的開始

「這個現在很紅耶，而且是水果口味，不會像菸那麼臭啦。」

放學後，幾名學生聚在校門口聊天，其中一人從口袋拿出一支會發光的電子煙。淡淡的葡萄香氣飄出來，外型看起來很時尚。

「沒關係，試一下，電子煙比較安全，又不會上癮」、「很多人都在抽啊，又不是真的菸。」

一句「只是試一下」，往往就是許多青少年接觸新興菸品的開始。

近年來，電子煙、加熱菸等新興菸品快速進入青少年生活圈，透過網路社群、短影音、同儕分享及各式潮流包裝，讓許多年輕人誤以為：「這不是香菸，所以沒關係。」

但事實上，這些看似新潮、無害的產品，背後隱藏的，仍然是對健康的危害。

菸商正在瞄準青少年

傳統紙菸，總給年輕人刺鼻、老氣的印象；如今的新興菸品，卻刻意設計得像精品、玩具或科技產品。它們快速出現在校園、網路社群及年輕人的生活圈中，刻意塑造「時尚」、「酷炫」、「成熟」的形象，吸引青少年目光，甚至搭配水果、飲料、甜點等口味，降低年輕人的戒心。

根據最新一次衛生福利部國民健康署青少年吸菸行為調查，本市高中職學生吸菸率有上升趨勢，國中生吸菸率雖未上升，卻也無下降趨勢；另，115年截至5月止，本局已收到學校通報學生吸菸案件92件，其中電子煙47件，佔總案件50%以上。數據背後顯示菸品已對青少年形成嚴重健康危機，越來越多年輕人正暴露於尼古丁成癮風險中。

香香的氣味、酷酷的外觀，不代表沒有危害

「這沒有臭味，應該比較安全吧？」、「電子煙跟加熱菸可以幫助戒菸喔！」

這些是許多人對電子煙最大的誤會。

電子煙雖不像傳統香菸有濃厚菸臭味，但其氣霧中仍可能含有尼古丁、重金屬、甲醛及其他有害化學物質。長期吸入，可能對肺部、呼吸道及心血管造成影響。

而加熱菸雖然相較紙菸沒有濃厚菸味，但也不代表「無害」，仍會釋放尼古丁與多種有毒物質，同樣可能造成健康危害與成癮問題。

換句話說，新興菸品只是換了一種使用形式，並沒有真正遠離傷害，更無法幫助戒菸。

青少年大腦，更容易受到尼古丁傷害

美國疾病管制與預防中心（CDC）指出，多數電子煙含有尼古丁，而尼古丁具有高度成癮性，會影響青少年大腦中掌管注意力、學習、情緒與衝動控制的區域。

衛生福利部國民健康署也提醒，青少年正值大腦發育階段，尼古丁可能影響認知發展與自我控制能力，使年輕人更容易產生依賴。

當身體開始習慣尼古丁後，就容易出現煩躁、焦慮、注意力不集中等戒斷反應，甚至進一步接觸傳統紙菸或其他成癮物質，這也是為什麼許多研究指出，使用電子煙的青少年，未來吸菸機率可能比一般人更高。

真正的酷，是勇敢拒絕

青春容易受到同儕影響，也容易因好奇而想嘗試新事物。很多青少年接觸電子煙，不一定是因為想吸菸，而是害怕被排擠、想融入朋友圈，或覺得這樣「比較帥」、「比較成熟」。

但真正成熟的人，不是盲目跟風，而是知道什麼對自己有害，並願意堅定拒絕。

當有人遞來電子煙時，可以勇敢說：

「這個對身體不好，我不想碰。」、「我不需要靠抽菸來證明自己。」

對家長與師長而言，也應多留意孩子接觸的新興產品與網路資訊，主動關心、傾聽與陪伴，比責罵更能幫助孩子建立正確觀念。

「青春不該被菸（煙）控制，別讓菸（煙）偷走你的未來！」

中醫師教你

夏日避暑

預防熱傷害



崇學馬光中醫診所
黃千瑞醫師

「未吃五月粽，破裘不敢放」這是小時候後常聽到的俚語，長輩總是會提醒還沒吃到端午節粽子，厚重衣被先不要收納起來，因為過了端午節之後，才算是真正進入夏季。而台灣的夏天又濕又熱，如果長時間處在高溫環境沒有適度的防護，身體無法順利調節體溫就會產生熱傷害。熱傷害包含熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑。中暑是大家最為知曉的，卻不一定完全了解及明白該如何避免中暑。

不是只有「曬太陽才會中暑」

中醫古籍《景岳全書》裡面提到，暑證有陰陽二證，分為陰暑與陽暑。許多人以為中暑只會發生在烈日下，其實不然，兩者的病因與症狀截然不同。

「陽暑」：可以當作是高溫環境下的直接傷害，指的是長時間在戶外高溫、通風不良的環境中工作或活動，損傷人體陽氣，出現身體發熱且大量流汗、口乾舌燥、解尿不暢，甚至更嚴重時會出現呼吸急促、意識不清、暈倒休克。

「陰暑」：可以想成是身體與環境的劇烈溫差，例如業務人員從室外高溫環境進入冷氣房，這時候皮膚腠理(毛孔)緊閉，體內熱氣無法排出悶在體內，出現身體發熱但無汗、全身疲倦、頭暈昏沉、噁心想吐、食慾不振的症狀，很容易被誤判為感冒。

中醫的夏日保健觀： 避暑、解暑、不貪涼

1. 防曬通風多喝水，避暑養生

《內經》提「壯火食氣。」過度炎熱的天氣容易損傷人體陽氣，同時熱逼汗出，耗氣傷津。提醒民眾減少正午烈日出門或注意防曬，配戴寬邊帽或穿著透氣長袖衣褲。室內環境保持清涼通風，打開窗戶風扇或開啟空調設備。記得多補充水份預防中暑，不要等到口渴才喝水，少量多次補水或是補充運動飲料，也可以在水瓶投入幾顆話梅，因為梅子「酸能斂汗」，且梅子在性味上「酸甘化陰」，酸甜食物容易生口水減少陰液消耗。

2. 清涼解暑好食物，涼補養生

高溫濕溽，可以選擇清涼解暑的食物來達到節氣養生。須注意的是中醫的「涼」是指食物屬性，並非溫度高低，就像是綠豆湯或仙草茶，都是夏日隨手可得的飲品，媽媽們更可以煲個冬瓜湯來慰勞家人。不過脾胃虛寒或敏感體質民眾就要注意，建議由醫師根據個人體質辨證論治來決定可否飲用或調整配伍。

3. 慎防「因暑貪涼」

如同前面提到，涼補並非摸起來或吃起來冰涼的東西，例如挫冰就是NG食物。為什麼呢？大家都知道天氣炎熱就容易出汗，如果碰到一些不適合的食物例如冰飲冰品，會使皮膚腠理(毛孔)很快收縮，除了無法正常排汗，體內熱氣或濕氣也無法排出，造成皮膚搔癢伴隨疹塊或濕疹病灶。另外，脾胃功能也會受影響，出現腹痛或腹瀉。

夏日避暑涼補養生



瑞瑞醫師
中醫小教室



綠豆 味甘、性涼

清熱解毒、消暑利尿
健脾養胃



仙草 甘淡、涼寒

清熱降火、利濕養陰
改善口乾舌燥



冬瓜 甘淡、性涼

清熱利水、解暑熱
幫助夏日消水腫