

士商春暉

校長：黃贊瑾
指導老師：廖貞惠教官
編輯：士商春暉社

【本社訊】連續假期大家出門在外要特別注意自身安全喔~

- 一、隨時注意個人言行舉止，注意安全並維護校譽。
- 二、PUB、網咖、撞球場、KTV等場所都是有可能接觸不良物品的地方，同學要特別提高警覺！
- 三、堅毅地拒絕不良誘惑，不吸菸、不賭博、不酗酒、不嚼食檳榔、不接觸毒品、拒絕加入不良幫派及組織，以維護個人健康及學校榮譽。
- 四、如果遇到任何困難記得要馬上向警察單位或是學校求助，千萬不要因為害羞而讓自己陷入危險的環境或是不良物質的危害中喔！

【春暉社】關心您！

菸菸一熄，無菸好青春 【女生必看喔！】

「菸，絕對不是好東西！菸所產生的煙霧含有致癌物，女性最好不要嘗試吸菸，不然會變醜。」

台大醫院家醫科醫師郭斐然表示，女性長期吸菸，除了牙齒變黃之外，還導致皮膚血管含氧量降低，產生老化、黑斑、暗沈，過了中年後，皺紋會比同齡不吸菸的人來得多。

吸菸女性皮膚比不吸菸女性老 4.7 倍

吸菸，絕對無法替外觀容貌的美麗永遠保鮮，會讓女性皮膚未老先衰，有七九%吸菸者會出現皺紋多、皮膚粗糙暗沉、連努力擦保養都難以回春的「菸槍臉」。美國內科醫學會研究指出，女性每天一包菸，連續吸一年以上，皮膚老化速度為一般人的兩倍；若每天一包菸、連吸五十年，或者每天兩包菸、持續二十五年，皮膚老化速度將是不吸菸者四點七倍。菸除了把女性變醜之外，還會危及生命健康。郭斐然指出，長期吸菸會嚴重傷害女性身體器官的機能，引發子宮頸癌、乳癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、肺癌、食道癌、膀胱癌等諸多癌症，支氣管炎、胃潰瘍、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病，以及造成不容易受孕、早發性停經。

淡菸、濃菸通通會致癌

此外，也有一些人認為標榜水果口味、低尼古丁、低焦油的淡菸，對身體健康的危害較低，抽淡菸似乎可以降低罹癌、死亡的風險。「這世界沒有對健康有幫助的菸！」郭斐然說，水果口味、light、低焦油的淡菸，標榜尼古丁、焦油含量低，但尼古丁、焦油等致癌的有害成分依舊存在，不會消失，一定會對人體產生傷害。吸菸壞處滿籬筐，女孩若要成為不老的美眉，就得趁早戒菸。醫師建議十八歲以上、吸菸成癮者，可尋求醫院門診協助戒菸，透過戒菸藥品，搭配行為療法，循序漸進地戒除菸癮。

若覺得門診戒菸隱私性不足、上門求診會害羞、花錢或花時間，更可以向戒菸最經濟的「0800-636363」免費戒菸專線，尋求協助。打這支免費專線電話，一對一諮詢，隱密性高；諮商過程完全免費，專線隨時都有諮商員，方便民眾彈性運用；諮商員會在電話裡幫助戒菸者擬定戒菸計畫，定期發電話簡訊關懷戒菸者，並陪伴、鼓勵戒菸者度過戒斷症候群，是女孩最放心信賴的戒菸靠山！

資料來源：行政院衛生署國民健康局

日期：2009/10/28



菸



拒菸、拒檳、拒酒！
青春、快樂又健康！

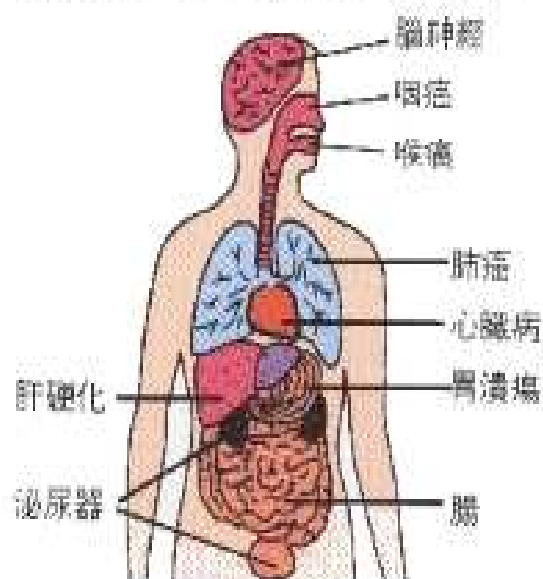
*香菸的成分：

1. 尼古丁
2. 焦油
3. 一氧化碳
4. 其他化學成分

*香菸的壞處：

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

吸菸對於人體各部位的影響



無菸環境，從你開始

