

必須戒煙的100個理由



吸煙不僅會影響人的外表、健康、人際關係，還會威脅家人身體健康，破壞生態環境。戒煙的好處立竿見影，但很少有人能付諸行動。近日，世界衛生組織總結了100條理由，希望可以成為你戒煙的動力。

1. 吸煙者成為新冠肺炎重症患者并死于新冠病毒的風險更大。
2. 吸煙者的皮膚、手指、衣服甚至房間都會有異味。
3. 煙草會使牙變黃，牙菌斑更多。
4. 煙草會導致口臭。
5. 吸煙會限制血液流動，影響皮膚的彈性，致使皮膚過早老化。
6. 吸煙會使皮膚變得粗糙乾燥。
7. 吸煙會增加患銀屑病的風險，引起全身發癢和滲液性紅色斑塊。
8. 每年有100多萬人因二手煙死亡。
9. 非吸煙者接觸二手煙也會增加患肺癌的風險。
10. 吸煙是意外火災的重要原因。
11. 使用電子煙會使周圍人接觸尼古丁等有害物質。
12. 接觸二手煙可能會加大結核感染發展成活動性疾病的風險。
13. 接觸二手煙與2型糖尿病有關。



14. 吸煙者的子女會出現肺功能下降，并在其成年後以慢性呼吸系統疾病的形式繼續影響身體健康。
15. 兒童接觸電子煙，存在設備洩漏或吞煙液體的嚴重風險。
16. 電子煙引起的火災和爆炸可能造成燒傷等嚴重傷害。
17. 接觸二手煙的學齡兒童，會因呼吸道發炎而面臨哮喘的風險。
18. 兩歲以下兒童接觸二手煙可能會患中耳疾病，導致聽力損失或耳聾。
19. 戒煙可降低二手煙引起的許多兒童疾病風險，例如呼吸系統疾病。
20. 有毅力和自制力的戒煙者，可以成為孩子、朋友和親人的好榜樣。
21. 使用煙草會對社會交往和人際關係產生負面影響。
22. 戒煙有利于在社交場合與人交往，不會因到外面吸煙而被孤立。
23. 戒煙可以提高工作效率。
24. 使用煙草會影響健康和生產力，進而減少出勤天數。
25. 吸煙產生的費用平均達140萬美元/人，包括煙草支出、醫療費用及吸煙造成的工資水平低。
26. 將家庭支出從食物、住房等基本需要轉移到煙草上，助長了貧困。
27. 煙草相關疾病、死亡，造成1.4萬億美元的醫療費用和人力資本損失。
28. 女性吸煙容易不孕。
29. 男性吸煙會限制血液流向陰莖，導致勃起功能障礙，除非在生命早期戒煙，否則極有可能造成永久性障礙。
30. 吸煙會使精子的數量減少、活力下降、出現畸形。
31. 每年有800多萬人死于煙草。
32. 煙草可造成半數使用者死亡。任何煙草使用形式都會導致衰弱。
33. 水煙與其他煙草一樣有害。
34. 咀嚼煙草可導致口腔癌、牙齒脫落變色和牙齦疾病。
35. 與傳統煙草相比，無煙煙草的尼古丁更易吸收，從而增強了成癮性。
36. 煙草種植者會通過皮膚吸收尼古丁，還可能接觸大量殺蟲劑和煙草粉塵，造成健康危害。
37. 一些國家的兒童受雇于煙草種植業，不僅損害

健康，還影響上學。

38. 煙草使用者患病和早亡風險高得多，增加了家庭衛生保健費用支出。
39. 絕大多數煙草行業工人收入很少，大型煙草公司則獲得了巨大利潤。
40. 加熱煙草制品(HTP)的有毒排放物可導致癌癥。
41. HTP屬於煙草制品，從使用傳統煙草制品改吸HTP并不等于戒煙。
42. 沒有足夠的證據支持“HTP比傳統煙草危害小”的說法。
43. 使用電子煙的兒童青少年以後吸煙的可能性至少增加1倍。
44. 使用電子煙會增加患心臟病和肺部疾病的風險。
45. 電子煙中的尼古丁是一種高度成癮物質，會損害兒童大腦發育。
46. 全球癌癥死亡病例中，煙草使用造成的死亡占25%。
47. 吸煙者一生中患肺癌的幾率是非吸煙者的22倍。吸煙導致全球2/3以上的肺癌死亡。
48. 1/5的吸煙者會患上慢性阻塞性肺病，尤其是在兒童青少年時期開始吸煙的人，因為煙草會顯著減緩肺部的生長發育。
49. 吸煙會加劇成人哮喘，限制活動，增加殘疾和嚴重哮喘發作的風險。
50. 吸煙會使結核病從潛伏狀態轉變為活動狀態的風險增加1倍以上，而且會促使該病的自然進程惡化。
51. 每天祇抽幾支煙、偶爾吸煙或接觸二手煙，都會增加心臟病風險。
52. 吸煙者中風的風險會增加1倍，患心臟病的風險會增加3倍。
53. 煙草會損害心臟動脈，引起斑塊積聚，最終導致心臟病和中風。
54. 吸煙和使用無煙煙草都會導致口腔癌、唇癌、咽喉癌及食道癌。
55. 手術切除喉部腫瘤的人，需要在頸部和氣管造一個孔，以便呼吸。
56. 吸煙者患急性骨髓性白血病、鼻竇和鼻竇腔癌癥、結直腸癌、腎癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、卵巢癌以及下尿道癌癥的風險要高得多。
57. 吸煙與乳腺癌風險增加有關，特別是重度吸煙者和首次懷孕前就開始吸煙的婦女。
58. 吸煙會增加感染人類乳頭瘤病毒的婦女患上宮頸癌的風險。
59. 吸煙會導致多種眼部疾病。
60. 吸煙者更有可能罹患黃斑變性，導致不可逆轉的視覺喪失。
61. 吸煙者患白內障的風險較高，表現為晶體混濁，導致視力障礙。
62. 吸煙會導致青光眼，損害視力。
63. 成年吸煙者更容易聽力喪失。
64. 終身吸煙者平均至少失去10年壽命。
65. 每吸一口煙，就有至少70種致癌物質被送到體內。
66. 吸煙者糖尿病風險較高。
67. 吸煙是痴呆癥的危險因素，該病會導致智力衰退。
68. 阿爾茨海默病是最常見的痴呆癥，約14%的阿爾茨海默病可歸因于吸煙。
69. 吸煙的女性更容易出現痛經和嚴重的更年期癥



狀。

70. 女性吸煙會影響卵巢功能，使更年期提前1~4年。
71. 煙草會減少向人體組織輸送的氧氣。
72. 吸食煙草會限制血液流動，如果不加以治療，可導致組織壞死甚至截肢。
73. 煙草會加大牙周病風險，逐漸損壞牙齦、破壞下顎骨。
74. 吸煙者出現術後并發癥的風險明顯高于非吸煙者。
75. 吸煙病人較難停用呼吸機，使其在重症監護病房和住院時間延長。
76. 吸煙者更容易患胃腸道疾病，如胃潰瘍、炎癥性腸病、胃腸道癌癥，常伴有腹部痙攣、持續腹瀉、發燒和直腸出血。
77. 吸煙者更容易骨質流失，發生骨折及嚴重并發癥的幾率增加，延遲愈合或無法愈合。
78. 煙草會削弱免疫系統，使吸煙者面臨肺部感染風險。
79. 有自身免疫性疾病遺傳傾向的吸煙者，罹患多種疾病的風險會加大，包括風濕性關節炎、克羅恩病、細菌性腦膜炎和癌癥。
80. 吸煙會增加免疫受損者(如多發性硬化癥或癌癥患者)罹患相關合并癥和早亡的風險。
81. 煙草的免疫抑制作用會使艾滋病毒感染者罹患艾滋病的風險加大。艾滋病毒陽性吸煙者平均喪失的生命年為12.3，是艾滋病毒陽性非吸煙者的2倍以上。
82. 懷孕期間使用煙草或接觸二手煙會加大胎兒死亡及流產的風險。
83. 煙草中的一氧化碳及尼古丁會引起胎兒缺氧和胎盤異常，導致死產。
84. 吸煙者出現异位妊娠的風險較高，這是有致命風險的孕產婦并發癥。
85. 戒煙和避免接觸二手煙對計劃懷孕和正懷孕的育齡婦女尤其重要。
86. 孕婦使用電子煙會損害正在生長的胎兒，構成重大風險。
87. 女性吸煙、使用無煙煙草或在懷孕期間接觸二手煙，嬰兒早產和低出生體重的風險較高。
88. 全球隨手丟棄的垃圾中，煙頭是最常見的，同時也是全世界海灘等水域邊最常見的垃圾。
89. 煙頭含砷、鉛、尼古丁和甲醛等有害物質，能夠滲入水和土壤中。
90. 煙草產生的煙霧與城市空氣污染水平有關。
91. 假如1根火柴可燃2支煙，全球每年吸6萬億支煙，需要3萬億根火柴，砍伐約900萬棵樹用于生產。
92. 電子煙和HTP可能含有電池及其他不可生物降解的材料。
93. 大多數電子煙所使用的塑料煙芯是不可回收和重複使用的。
94. 據估計，加工煙草產生的排放量相當于300萬次跨大洋航班。
95. 煙草產生的煙霧含有三種溫室氣體：二氧化碳、甲烷和一氧化二氮，會破壞室內外環境。
96. 全世界每年約有2000平方千米土地用于種植和烤制煙草。
97. 砍伐森林用于種植煙草，造成了許多嚴重後果，包括生物多樣性的喪失、土壤侵蝕和退化、水污染、大氣中二氧化碳的增加。
98. 種植煙草通常會使用大量化學品，包括農藥、化肥和生長調節劑，可能會影響飲用水源。
99. 烤制300支卷煙所需的煙葉，就需要用掉一棵樹。
100. 每年生產6萬億支煙，大約需要3000億個包裝盒。假設每個包裝盒6克重，就相當于180萬噸垃圾，再加上用于分銷包裝的紙箱等垃圾，每年煙草產品產生的固體垃圾總量至少200萬噸。



如今，很多家長都為孩子有厭學情緒而頭疼。美國哈佛大學前校長吉爾平演講中曾提到：“如果孩子學習沒動力，就帶他去三個地方，這比打罵更有效。”她提到的三個地方分別是火車站、地鐵站、飛機場，原因是孩子在這裏能看到生活百態(光鮮與不易)，領悟到學習的重要性，從而激發自身動力。

對於這個觀點，中國青少年心理成長基地主任陶然很認同。他表示，想讓孩子心靈受到觸動，就要讓他體驗。孩子多到這三個地方體驗，用心觀察行色匆匆的路人，一定程度上能觸動內心。一位韓國心理老師做過類似體驗練習：他讓孩子們暑假拍攝各自家長

美國哈佛大學前校長，教你如何提高孩子學習主動性

的一天，然後談感想。很多學生表示，看到父母的工作狀態後，才明白他們究竟承受了怎樣的艱辛。上了一天班，回家還得照顧老小，非常不易。自己祇有好好學習，才能更好地應對社會競爭，報答父母。

陶然說，孩子厭學有多種原因。近些年，心理和家庭教育因素對孩子厭學情緒的影響日益明顯。一方面，孩子會有心理的不成熟。比如，不適應新的學習環境；青春逆反，學習目的不明確；沉迷網絡，不能自控；自感競爭壓力過大，產生焦慮、抑鬱情緒。另一方面，家長教育不得法。比如，教育中過多批評指責，造成孩子自卑；總是控制，孩子自我成長受壓抑；家庭不和睦，父愛或母愛缺失，引發孩子學習動力不足。

從家庭教育方面講，關鍵要平衡好民主和權威的關係。孩子厭學，歸根結底是家庭關係沒有處理好，該民主的地方太專橫，對孩子打擊過大。陶然說，在孩子的興趣愛好、專業選擇方面，家長應尊重孩子自己的意願。經常有厭學的大學生來做心理輔導，都是因為所學專業違背心願，學習沒有動力。去年一項調查顯示，86%的中國大學生，其志願都是家長填的。

年紀小些的，家長報了各種輔導班，如果孩子不喜歡，全是硬着頭皮勉強學。厭學的孩子一般智商都很高，就是輸在精神動力上。如果家長總將自己的意願強加給孩子、壓制孩子，孩子從怕到躲避，從冷戰到對着幹，就不可能很好地成長。如果用民主方式和孩子商量探討，孩子就會根據自己的興趣、愛好或潛質，從被動不願意學，變為主動學。

國際教育學界在家庭教育中強調權威和珍惜兩種關係。權威關係是讓孩子遵守規則。比如行為習慣、倫理道德和家庭規矩，家長必須立威，作息時間、上網時間、自己整理房間，都要有約束。珍惜關係指一家人相處要互相珍惜，互相滋養，給予理解、支持與愛，才會充滿力量。如果有學不好的課程，家長不要總是責備批評，可以關心地問問孩子：“是不是壓力很大，哪方面不行咱們想辦法？”這就是民主協商。如果總學不好某門課，壓力特別大，家長可以說說自己上學時有什麼偏科，怎麼苦惱，又是怎麼克服的，與孩子共情。如果實在學不好，也可以告訴孩子，將來可以找個與這門功課無關的行業，給孩子減壓。孩子得到家長的理解，心情放鬆了，反而更願意主動努力，有所進步。