

深呼吸。
煙不吸。

Breathe In • Tobacco Out



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH



由深呼吸開始



呼吸是生命的核心，簡單的一個呼吸是與生俱來基本的能力。研究證實¹，深呼吸有助減壓，用上適當的呼吸方法，能為人提供動力、放鬆心情；對吸煙人士來說，深呼吸更是有效幫助戒除煙癮的天然方法，讓吸煙人士分散注意力，降低對煙草產品的依賴。

當一個人專注於吸氣和呼氣時，會影響大腦反應，經過反覆練習，找出適合自己身體的呼吸狀態。透過深呼吸練習，嘗試把呼吸與心率協調，當心跳穩定下來，即使未能完全消除當前面對的壓力，亦有效減低或抑制緊張、焦慮等負面情緒。

深呼吸幫助戒煙

吸煙時，尼古丁會令人體釋出多巴胺，令大腦彷彿產生「幸福感」和放鬆的情緒，引致成癮現象，繼而對煙草產品產生需求。因此，當吸煙人士開始戒煙時，體內由於缺乏尼古丁吸收而使多巴胺分泌大大減少，容易令戒煙人士出現情緒低落和緊張感覺。

研究²顯示透過深呼吸練習，可以顯著減低吸煙人士對煙草的渴望和戒煙所產生的影響，對長期或重度吸煙人士尤其有效。因此，深呼吸為最簡單而常見的戒煙方法，戒煙輔導中亦推薦多進行深呼吸以減輕退癮徵狀。



¹ Christophe, André(2019), Proper Breathing Brings Better Health. Scientific American. Retrieved from <https://www.scientificamerican.com/article/proper-breathing-brings-better-health/>

² F. Joseph McClerona, Eric C. Westmanb, Jed E. Rosea (2004). The effects of controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers

呼吸法大全

深呼吸有很多不同的方法，以下介紹五種簡易呼吸法³，幫助大家增強無煙能量及健康。



清涼呼吸法

1. 嘴巴吸氣時，咬住牙齒，嘴唇張開，並將舌頭微捲，輕碰下排牙齒
2. 止息數秒後，使用鼻腔平穩呼氣

功用：改善燥熱



蜂鳴呼吸法

1. 食指蓋住耳道
2. 閉上眼睛，用雙鼻孔深呼吸
3. 呼氣時平穩且深層，雙唇閉上，舌頭放鬆，發出嗡嗡的聲音

功用：舒緩焦慮，改善偏頭痛



左右鼻孔交替呼吸法

1. 坐下
2. 食指跟中指輕按在眉心上，拇指按在右邊鼻翼上，將右邊鼻孔閉起來。接著從左邊的鼻孔吸氣，吸完氣之後，將拇指移開右邊鼻孔，並且把無名指按在左邊鼻翼上，將左邊鼻孔閉起來，再從右邊鼻呼氣
3. 來回交替

功用：改善鼻炎，平衡左右腦



側腹呼吸法

1. 盤腳坐下，雙手放在肋骨兩旁，保持脊椎骨盆的穩定
2. 鼻吸嘴呼，吸氣與呼氣時間為1：2
3. 吸氣時想像自己的肋骨位置像把手風琴拉開的感覺
4. 呼氣，像吹口哨一樣並且等速穩定，有助於有效使用腹橫肌

功用：幫助運動時動作的流暢性，減少肌肉繃緊，改善腰背痛困擾



腹式呼吸法

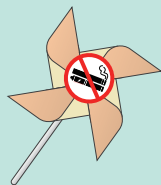
1. 選擇坐下或躺下
2. 鼻子吸氣，將腹部鼓起，鼻子呼氣時將腹部收縮

功用：提升睡眠質素



³周韶蕙 (2018)。《療癒瑜伽：呼吸、脈輪與正念陰瑜伽，從身體到情緒的自我和解之旅》。台灣：悅知文化

無煙風車



大家可以於練習深呼吸的時候，藉吹動風車以訓練專注力，並將深呼吸變成有趣的練習。大家可以跟隨「無煙大使」方力申一起自製「無煙風車」，甚至與家中小朋友一同創作，加入自己喜歡的元素，一邊深呼吸，一邊轉動彩色「無煙風車」，向家人朋友分享無煙能量。

歡迎大家下載「無煙風車」製作懶人包，當中包括紙模，所需材料及工具建議，過程只需十分鐘，大家便可以親手造出獨一無二的「無煙風車」，完成後可於風車上加入你喜歡的裝飾，並寫上無煙願望，一同轉出無煙能量。

製作懶人包

材料：

紙模

25毫米長尾夾

裝飾貼紙

棉花棒

家用筷子

裝飾彩筆

工具：

剪刀

扣針



立即觀賞「無煙大使」
方力申的星級教學

步驟：



1 用剪刀於四個角位向中心點剪開約2/3 距離



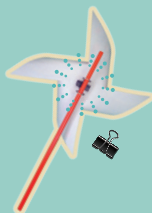
2 在四個三角型角位和中心點(黃點位置)，用扣針各戳一個小洞並微微擴大
(注意：小洞需比棉花棒頭小)



3 用剪刀將一端棉花棒頭剪去，另一端棉花棒頭向上方，依順時針方向穿過四個三角型角位的小洞



4 最後棉花棒穿過紙張中心點，於背面露出少許末端



5 用長尾夾住棉花棒末端，將家用筷子穿過夾的兩個耳朵作固定



6 在棉花棒頭貼上無煙標誌便完成！

煙草禍害

煙草含有逾7,000種化學物質，其中很多是帶有毒性及帶放射性的，當中超過70種是致癌物⁴。吸煙對健康危害極大，現時全球八大死因中的六個致命疾病（包括心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺病、肺結核及氣管、支氣管和肺癌），都與煙草使用有關。

多項研究均顯示兩個長期吸煙人士中，一個會因吸煙而提早死亡⁵。香港每年仍有約6,800人因煙草而死亡，其中672名非吸煙者因吸入二手煙致死。美國衛生部報告2014指出吸煙對身體幾乎每一個器官均造成損害⁶，吸煙引致的疾病包括：



哮喘、氣管及支氣管癌、肺結核及慢性阻塞性肺病



冠心病、主動脈瘤、外周血管硬化病



中風、失明、白內障、老年性黃斑病變



口腔癌、喉癌、食道癌、牙齒脫落和口臭



頭髮枯黃、提早白髮及脫髮、加速皮膚老化



腦血管疾病、癌症（腎癌、胰臟癌、胃癌、肝癌等）



子宮頸癌、宮外孕、受孕機會降低



精子畸型率增加、陽痿

⁴ US Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

⁵ Peto, R., Lopez, A. D. & Boreham, J.(1994). Mortality from Smoking in Developed Countries, 1920-2000. Oxford: Oxford University Press

⁶ US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking – 50 years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

二手煙及三手煙禍害



二手煙

- 燃點捲煙、煙斗或雪茄時散發出的煙霧（支流煙），加上吸煙人士吸入肺部後再呼出的煙霧（主流煙）
- 被美國環境保護局列為「一級致癌物質」
- 即時刺激眼部及氣管，引起咳嗽、頭痛、喉部疼痛及噁心等
- 長期吸入會增加患慢性呼吸病、哮喘、癌症、心臟病等機會

三手煙

- 依附在牆壁、衣服，甚至吸煙人士的頭髮和皮膚上的煙草殘留有毒物質
- 可存留數周甚至數月，即使開風扇、抽氣扇或開窗，都無法消除
- 影響幼兒的呼吸系統、認知及閱讀能力等

另類吸煙產品禍害



- 另類吸煙產品包括電子煙及加熱非燃燒煙草製品等
- 利用產品設計和包裝宣傳為潮流玩意，吸引年輕人及非吸煙人士使用
- 另類吸煙產品釋出的化學物聲稱較傳統煙少，只是宣傳伎倆，意圖淡化吸煙對身體帶來的傷害
- 市面上大部份的電子煙成分不明，可能會產生有害物質，影響健康
- 世界衛生組織曾公開指出電子煙並非認可的戒煙方法
- 吸煙人士使用另類吸煙產品或成為雙重尼古丁使用者，無助戒煙
- 所有形式的煙草使用均有害，部分有毒或致癌物質是沒有安全水平，同樣危害市民健康

戒煙好處



身體健康，精力充沛



節省金錢



建立無煙健康家庭



建立良好形象

無煙減壓秘笈



聽音樂可以使人滿足



跑步、行山遠足等可以提升心肺功能，紓緩退癮徵狀



靜觀可以減壓、清除負面情緒



零時間運動可以燃燒能量、加強肌肉及促進心理健康

下載無煙貼圖

以「深呼吸·煙不吸」為主題 WhatsApp 無煙貼圖正式上架！歡迎大家下載使用，齊齊向身邊的家人朋友發放無煙能量！



立即下載

衛生署綜合戒煙熱線：1833 183



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

地址：香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室

電話：2185 6399

傳真：2575 3966

電郵：project@cosh.org.hk

網址：www.smokefree.hk/deepbreathing

Facebook：無煙大家庭 (@smokefreefamily)

©香港吸煙與健康委員會版權所有 2020年5月版



無煙風車

親手製作獨一無二的「無煙風車」，與家人朋友一同轉出無煙能量！



吸煙不吸 · 吸煙不吸

www.smokefree.hk

戒煙熱線：1833 183

Breathe In · Tobacco Out



深呼吸 · 煙不吸

Breathe In · Tobacco Out

戒煙熱線: 1833 183

www.smokefree.hk