

少一根菸 多一分鮮

我拒菸 我更美

I refuse to smoke, I'm more beautiful.



每天忙碌，還不趁空檔健康呼吸！

紙菸、加熱菸、電子煙、水菸、雪茄…等

所有菸品，全部毋湯！拒絕菸害，是讓美麗、健康、自信同時上線！



讓自信成為最美的妝容

妳的笑容、妳的堅定，比任何彩妝都閃耀。拒菸，不只是拒絕一根菸，而是主動選擇一種更健康、更自信、更美麗的生活方式。真正的美麗，不只於外在光鮮，更來自身體與心靈的和諧健康。

吸菸不僅危害妳的健康，還悄悄偷走青春與光采，它加速肌膚老化、影響生理機能，更在不知不覺間削弱妳的個人光芒。根據國際癌症研究機構(IARC)調查，菸草中含有超過70種致癌物質，對女性的身心健康構成極大威脅。

現在起，用自信取代菸霧，用堅定的選擇展現女性真實的美，勇敢做無菸時尚的代言人。



2.....一根菸 讓妳的保養品白忙一場

肌膚老化速度快2倍：青春不耐菸

黃牙、口臭率高出2-3倍：微笑不再是優勢

子宮頸癌機率高出2倍以上：健康失守

菸品含93種致癌物：侵蝕美與健康根本

4.....新類型菸品 比較沒有危害？

迷思1：加熱菸比較沒有菸霧，所以也比較沒有傷害？

迷思2：加了香甜氣味或各種香氣，沒有紙菸的臭味，
尼古丁含量比較少？

迷思3：我吸的「維他命棒」，只是水蒸氣，沒什麼害吧？

迷思4：大家都說加熱菸、電子煙危害比較小，可以有效戒菸？

6.....情緒可以釋放 美麗不能冒煙

吸菸的心理壓力與行為需求

7.....無菸，是一種生活美學

拒菸大使邵智源對妳說

每日自我肯定打卡表

一根菸 讓妳的保養品白忙一場

外貌 × 健康 × 癌症

肌膚老化速度快2倍：青春不耐菸

吸菸會直接破壞皮膚支持系統，加速膠原蛋白與彈力蛋白的流失，使肌膚提早出現鬆弛、暗沉並浮現細紋。尼古丁造成的血管收縮，使肌膚缺氧、修復力下降，保養品難以發揮效果，長期下來，細紋、皺紋與黯沉快速生成，年齡感提早到來。

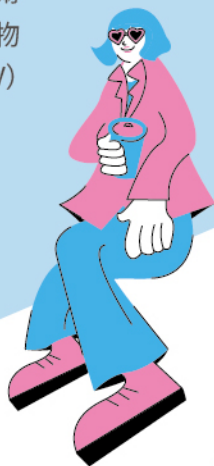
黃牙、口臭率高出2-3倍：微笑不再是優勢

焦油與尼古丁會造成牙齒染色、牙周病以及口臭問題，使吸菸者的牙齒變色與口腔疾病發生率比不吸菸者高出2至3倍。這不僅影響外貌觀感，更直接損害口腔健康，讓原本自信的笑容失去光彩，也逐漸削弱妳的外在吸引力與人際自信。



子宮頸癌機率高出2倍以上：健康失守

菸害不只是外貌問題，更深層影響女性荷爾蒙、免疫力與生殖健康。尼古丁與菸霧中的致癌物質會削弱免疫功能，增加感染人類乳突病毒 (HPV) 後的癌變風險。



菸品含93種致癌物：侵蝕美與健康根本

一根菸不只是煙霧飄散，而是7,000種化學物質的集合，其中93種已被世界各國認定為致癌物質。長期暴露會影響女性荷爾蒙代謝，導致膚況惡化、骨質疏鬆、甚至提前更年期。

新類型菸品 比較沒有危害？

破解新類型菸品迷思

迷思

1

**加熱菸比較沒有菸霧，
所以也比較沒有傷害？**

加熱菸和紙菸一樣，由菸草製成都含尼古丁會成癮，也會釋出乙醛、丙烯醛、甲醛等有害物質，反而大多數人會成為傳統紙菸與加熱菸雙重使用者，而且容易更頻繁使用菸品，讓吸菸者更依賴尼古丁而難以戒除菸癮。

迷思

2

**加了香甜氣味或各種香氣，
沒有紙菸的臭味，尼古丁含量比較少？**

菸品添加花果香、薄荷等香氣，並不代表尼古丁的含量較少或危害較低。這些添加物是菸商試圖掩蓋菸草辛辣的刺激味、吸引年輕族群的手法。研究證實，常見的香料：香莢蘭醛在高溫加熱後，會釋放苯、萘、蒽等有害物質，這些都是潛在的致癌物！

迷思

3

我吸的「維他命棒」， 只是水蒸氣，沒什麼害吧？

別被廣告語騙了！名稱再炫也改不了本質！「維他命棒」、「果汁棒」就是電子煙！電子煙霧中含有尼古丁、甲醛、重金屬等有害物質，會刺激呼吸道、引發過敏與肺部發炎，有的不肖業者甚至在煙油中違法添加毒品歐盟檢驗發現電子煙含有超過41有害成分，不是清新，是風險。

迷思

4

大家都說加熱菸、電子煙危害比較小， 可以有效戒菸？

加熱菸和紙菸皆由菸草製成，含有尼古丁、甲醛（一級致癌物）、乙醛（二級致癌物）等，危害不亞於紙菸，還可能產生額外的有害物質，提高尼古丁攝取風險。

電子煙已檢測出164種有毒物質，會損害腦、心、肺、肝、腎等器官，並增加精神疾病、糖尿病及新冠重症風險。煙油常含有丙二醇、甘油、尼古丁與香精等。加熱後會釋出甲醛或乙醛，即使不含尼古丁也會刺激呼吸道，引發咳嗽、胸痛與支氣管炎。丙二醇或二甘醇更可能造成腎、肝臟損害。依據衛福部檢驗顯示，近八成煙油都含有尼古丁！

《菸害防制法》已明確規範，全面禁止電子煙及其他類菸品的製造、輸入、販售、供應、展示、廣告推銷與使用，以上行為皆屬違法！此外，對於符合菸品定義的新型態菸草產品（如加熱菸），亦採取嚴格管制，如未經中央主管機關審查通過，製造、輸入、販售、使用一樣違法！



情緒可以釋放 美麗不能冒煙： 吸菸的心理壓力與行為需求

壓力好大，為什麼開始吸菸？

許多人開始吸菸，往往源自情緒壓力與社會角色的負擔，像是：生活的焦慮、家庭的期待、職場的疲憊，以及孤獨感、自我認同與社交需求。但這個看似解壓的出口，往往也是通往健康風險的入口。

菸真的能幫助紓壓嗎？其實是錯覺

吸菸後那一口輕鬆，其實只是尼古丁暫時刺激腦部多巴胺分泌，引起心跳加快、血壓升高、情緒波動等，讓你誤以為放鬆了。真正的放鬆，是身心同步卸下負擔，例如運動、深呼吸、聽音樂、冥想或寫下煩惱。

戒菸很難嗎？

只要尋求專業協助，其實戒菸並不難！臺北市政府衛生局已結合衛生福利部國民健康署及臺北市合約戒菸服務醫事機構，持續提供戒菸藥物治療、衛教諮詢及免費戒菸專線等多元便利戒菸管道，相關資訊都可以到臺北市政府衛生局官網菸害防制主題專區查詢。

無菸，是一種生活美學



視覺

光采無須煙霧：自然膚況與亮眼妝容，就是最好的底妝。

呼吸要清新：遠離菸味，讓空氣與香氣療癒妳的情緒。

嗅覺

聽覺

節奏就是自在：用音樂旋律填滿焦躁、不靠尼古丁救場。

放鬆用身體感受：運動與伸展帶來真正的舒壓，不再手握菸品。

觸覺

味覺

口腔清新小物隨身帶：隨身攜帶無糖口香糖、薄荷錠等，不僅能即時清新口氣，也能在想抽菸的瞬間提供替代選擇，維持自信笑容。

拒菸大使 邵智源：

- 妳都這麼美了，還需要靠尼古丁加戲？劇本也太老套？
- 出場再搞朦朧？太浮誇～自然才是最強記憶點！
- 妳的自然美連空氣都感動得想留下來，搞迷霧是要讓大家迷路嗎？





- 美麗，不需要刻意營造朦朧感，是自由呼吸的樣子。
- 真正的光彩，不靠煙霧襯托，只靠妳自己。
- 不需過多修飾，真正的美是來自妳的態度與生活。
- 照顧自己的美，不需要用尼古丁來證明。
- 不靠菸品撫慰情緒，真正的美麗來自健康與選擇。

每日自我肯定打卡表

在戒菸的日子打✔，可看到自己的努力！

衛生福利部國民健康署

免付費戒菸專線：0800-636363



- **服務時間：**週一至週六 09：00 - 21：00
(除過年期間與週日外，國定假日照常服務。)
- **服務方式：**可使用手機、市內電話、公用電話及網路電話撥打
免付費專線 0800-63-63-63，亦可使用LINE (ID：@tsh0800636363)
進行諮詢。
- **服務內容：**提供專業的戒菸諮詢服務
- **服務對象：**吸菸者本人、吸菸者的親友或希望取得戒菸資訊者等

合約戒菸機構：



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



臺灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION