



健康小撇步報你知

不抽菸

不吸二手菸

第一招：戒菸好處多多

減少菸的刺激物引發的咳嗽，運動耐力增強，身體抵抗力好轉，大腦和心肺功能的促進，有益胃、大腸、腎臟、肝臟和骨頭，無菸的環境，家人、自己更健康，更受大家歡迎呢!!

第二招：多運動，排出體內尼古丁

多運動、多流汗才能加速排除體內的尼古丁等有害物質，建議大家，可以用力伸展四肢，做擴胸運動或原地跳躍。精神不濟時，可以清水沖臉，振奮精神，讓整個人神清氣爽。



第三招：拒吸二手菸有一套



對阿娜搭說：

老公愛我跟寶寶最好的行動，就是別讓我們吸二手菸。

對陌生人說：

對不起！請你不要在這裡抽菸？謝謝！



不妨請老公出馬哦！

對家中長輩說：

爸，我們一起到陽台外抽菸！



第四招：二手菸對寶寶的好處與危害



拒吸二手菸對寶寶的好處

- ◎可以在媽媽的肚子裡
- ◎正常的發育
- ◎出生後比較不會生病
- ◎未來比較不會愛吸菸
- ◎成為活力充沛的乖寶寶

二手菸對寶寶的危害

眼睛疾病眼睛發炎

不易入睡、頭痛
學習效果較差

中耳炎聽力問題

蛀牙

活動力較差

失去胃口

易感冒且不易好
鼻子不通

咳嗽、痰多、氣喘、肺炎、支氣管炎

資料來源：衛生署、國民健康局、健康九九衛教資源網