

B.Duck™



www.smokefree.hk

© 2018 Semk Products Limited Licensed by Ens Global Marketing Limited

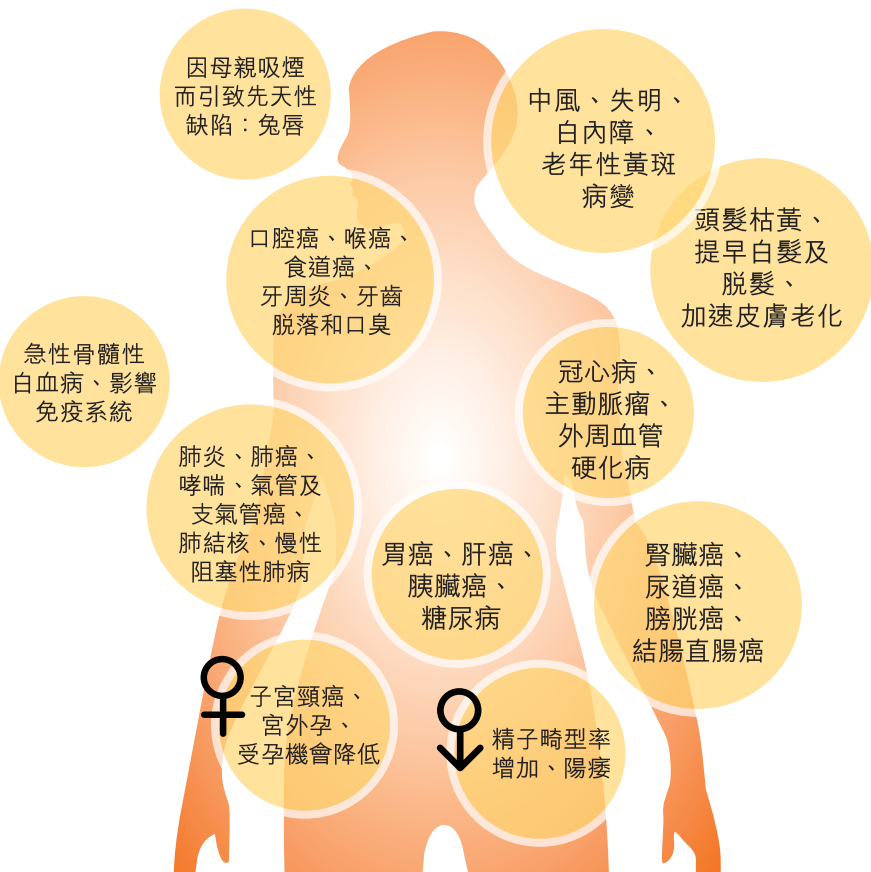
無煙健兒手冊





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¹。吸煙對健康危害極大，多項研究均顯示**兩個長期吸煙者中，一個會因吸煙而提早死亡**²，平均損失壽命15年。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，吸煙引致的疾病包括³：



¹ 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.

² Peto, R. et al. Mortality from Smoking in Developed Countries: 1950-2000. Oxford University Press, 1994

³ 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.



二手煙與三手煙禍害

二手煙

煙草不僅對吸煙人士有害，同時也會對其他接觸到煙草煙霧的人造成傷害。「二手煙」是指燃點捲煙時散發出的煙霧（支流煙）加上吸煙人士吸煙後呼出的煙霧（主流煙），已被美國環境保護局列為「**一級致癌物質**」。長期吸入二手煙會增加患慢性呼吸病、哮喘、癌症及心臟病等機會，亦會即時刺激眼部及氣管，引起咳嗽、頭痛、喉部疼痛及噁心等。

「二手煙」對**孕婦**及**兒童**影響特別大，會有機會造成以下的傷害：

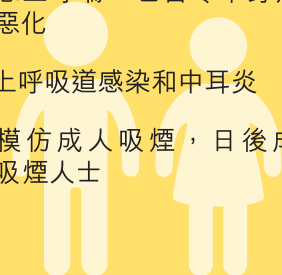
孕婦

- 胎兒缺氧、發育不良、較大機會早產，甚至流產、夭折
- 嬰兒出生時體重會較輕，增加猝死風險
- 嚴重可使孩子有先天性缺陷，如兔唇



兒童

- 患上哮喘，也會令本身病情惡化
- 上呼吸道感染和中耳炎
- 模仿成人吸煙，日後成為吸煙人士



三手煙

煙草燃燒時釋放的有毒物質能依附在牆壁、衣服，甚至吸煙人士的頭髮和皮膚上，這些殘留物被稱為「三手煙」。三手煙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，對幼兒的影響特別大，包括引致呼吸系統、認知及閱讀問題。

運動與戒煙

運動能夠提升心肺功能，而吸煙則使心肺功能下降。如果有時間的話，就算是幾分鐘，你會選擇食煙傷害身體，還是做運動強身健體呢？

吸煙危害健康，會增加患上多種疾病的風險，因此吸煙人士應儘早計劃戒煙。在戒煙過程中，你會不時面對煙癮的挑戰，身體亦有可能因正在適應體內尼古丁減少而出現一些退癮徵狀，若能在戒煙期間配合運動，戒煙將會事半功倍。

常見的退癮徵狀：

- 焦慮、易怒、沮喪、情緒不穩、精神難集中
- 難以入睡
- 便秘
- 咳嗽、口乾
- 食慾增加

運動可以減壓

運動可以令腦部釋放荷爾蒙如多巴胺、安多酚等，這些荷爾蒙都能幫助改善情緒⁴。其中多巴胺會影響腦中的「獎賞路徑」(reward pathways)，這種腦部神經傳遞物使人感到愉悅，替代尼古丁刺激產生的愉悅感，同時更可以減低壓力荷爾蒙、改善血液循環和睡眠質素，從而減少戒煙期間的不適。

運動可以控制體重

戒煙後味覺和嗅覺逐漸回復、新陳代謝下降、胃口亦好了，如果不注意飲食，體重有所增加也不足為奇。只要保持均衡飲食，加上適量運動幫助燃燒卡路里，自然有效控制體重。

運動可以減輕煙癮

運動不但可以分散注意力，更可以減低戒煙人士對吸煙的渴望。每當有強烈煙癮的時候，你可嘗試做 10 至 15 分鐘運動，尤其是中強度運動，可以幫助減輕煙癮。

⁴ American Heart Association, Fight stress with healthy habits. (June 2014)



運動熱量消耗表

要擁有健康的體魄，當然要戒除不良嗜好如吸煙，此外必須培養健康飲食和恆常運動的習慣，於日常生活中注意控制食物的熱量吸收和透過運動消耗熱量，達到維持熱量平衡。以下為部份運動所消耗之熱量：

運動項目		消耗熱量*(卡路里)
	跳繩	264
	跑步	249
	踏單車	225
	網球	219
	足球	210
	籃球	195
	游泳(自由式)	174
	羽毛球	165
	健身舞	150
	高球	144
	急步走	129
	乒乓球	120
	行樓梯	120
	散步	105
	社交舞	90

* 註：以體重60公斤人士、活動30分鐘計算。上表所列數字僅供參考，實際消耗熱量會因個別人士年齡、性別、體能、技術水平、活動的劇烈程度而有所不同。

資料來源：衛生署、康樂及文化事務署

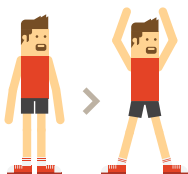


幾分鐘運動的建議

香港人生活忙碌，但其實只要有幾分鐘時間，都可以好好把握用來做運動，所謂積少成多，一樣可以強身健體，千萬不要浪費幾分鐘來吸煙，傷害身體。建議以下每個動作做 30 秒，每組動作之間有 10 秒休息⁵。切記先熱身，讓身體熱了才開始。

第一組：開合跳 (Jumping jacks)

這動作的做法是：雙腳跳的同時雙手橫向展開、跳第二次雙手揮至頭頂、然後不斷重複動作。相信大家的體育課一定做過了。做完30秒，就休息10秒，準備第二組動作。



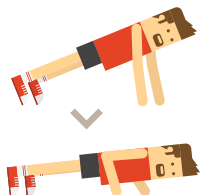
第二組：無影椅 (Wall sit)

背部靠牆，屈曲膝蓋模仿坐著的動作，靜止30秒。注意大腿與小腿間要成90度。



第三組：掌上壓 (Push-up)

相信不用多介紹了，記著雙手向前，十指張開，腰直收腹，不要翹屁股。若是女士或力量不強者，可膝蓋著地地做，按每人能力去跟隨就可。



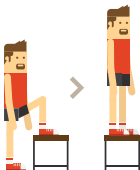
第四組：仰臥起坐 (Abdominal crunch sit up)

雙手放在耳邊，運用腹肌力量做，而非按著後腦用力拉頭，背脊貼近地面，不用像平常的仰臥起坐，整個做起來。就如上一組動作，新手無需太講求速度，只要盡力完成即可，只要每天堅持就會慢慢地進步。



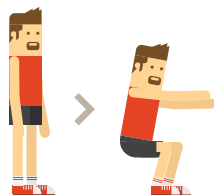
第五組：踏台階 (Step-up onto chair)

找來一張椅子，高度是一至兩級樓梯即可，但一定要穩固。先一隻腳踏上，然後另一隻腳再踏上，立正；然後一隻腳踏下，另一隻腳再踏下，為之一組動作，不斷重複。



第六組：半蹲 (Squat)

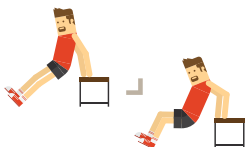
如第二組一樣的半蹲動作。兩腳與肩膀同寬，抬頭挺胸，雙手向前伸直保持平衡，慢慢蹲下，再起身。



⁵ American College of Sports Medicines, High-intensity Circuit Training using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment. ACSM's Health & Fitness Journal: May/June 2013 - Volume 17 - Issue 3

第七組：屈臂支撐 (Triceps dip on chair)

這動作如第五組一樣，需要道具，找來一張平穩的椅子。椅子放於背後，用雙掌支撐身體，雙腳放直，以臂力撐起、放下身體，在背後做類似掌上壓的動作，力有不逮的，雙膝屈曲就比較輕鬆。



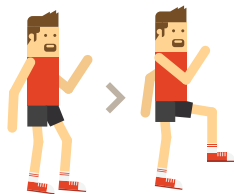
第八組：棒式床板 (Plank)

將身體擬作床板，面向地下做出鋪板動作，以手肘成90度支撐身體，腳部以前腳掌支撐。這可以好好鍛鍊身軀腰背的肌肉，別看輕這動作，要求體力甚大。



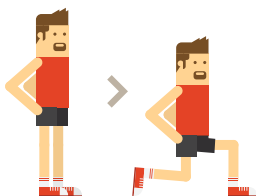
第九組：提膝 (High knees)

左腳立定，提高右膝，大腿與地面成水平位置；然後右腳立定，提高左膝，大腿與地面成水平位置，左右交替做。



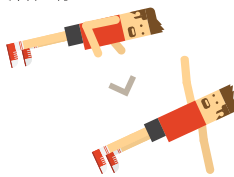
第十組：弓字步 (Lunge)

我們一腳踏前一步，另一腿半蹲下，即弓字步的模樣。做完收回腳部，再做另一腳，循環交替。做的時候腰背挺直，前腳後腳的膝蓋都要成90度。



第十一組：伏地挺身 (Push-up and rotation)

這動作就如第八組動作，只不過改為側身做鋪板的動作，一隻手支撐地下，支撐臂要直，另一隻手不斷向上揮動，在最高點回收，左右兩側可交替進行。



第十二組：側棒式 (Side plank)

繼續側身做鋪板的動作，一隻手肘成90度支撐地下，腰板挺直，保持15秒，完成後轉另外邊，做15秒，這就完成第十二組動作。



一分鐘運動有效嗎？

根據《紐約時報》報道，安大略省漢密爾頓麥克馬斯特大學 (McMaster University) 的科學家們對 1 分鐘運動和 45 分鐘運動進行比較⁶，發現兩種運動模式為人體帶來相同的益處。



⁶ Reynolds, G. (27 April, 2016). 1 Minute of All-Out Exercise May Have Benefits of 45 Minutes of Moderate Exertion.



擊退煙癮你都Duck

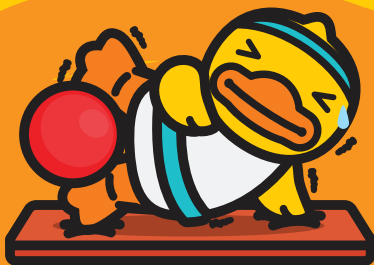
無煙生活
「游」然自Duck



每日做運動，
無煙嘅心Duck



戒煙我撐Duck起你



手fing fing，腳fing fing，
甩走肥肉，fing Duck走支煙



地址：香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室

電話：2838 8822

傳真：2575 3966

電郵：enq@cosh.org.hk

網址：www.smokefree.hk

2018年5月版

香港吸煙與健康委員會版權所有



混合產品
源自負責任的
森林資源的紙張

FSC™ C120915