



93 吸烟为什么会上瘾?



人们开始吸烟的原因各不相同，但一旦成为烟民往往都有烟瘾，这主要是尼古丁长期作用的结果。尼古丁就像其他麻醉剂一样，刚开始吸入时并不适应，会引起胸闷、恶心、头晕等不适。当尼古丁进入人脑，并在脑相关区域与相应受体尼古丁乙酰胆碱结合后，会使脑中的多巴胺增加，吸烟时间久了，血液中的尼古丁达到一定浓度，反复刺激大脑，

最终使嗜烟者受到“奖赏”产生愉悦和放松的感觉。此时，烟瘾就缠身了，若停止吸烟，会暂时出现烦躁、失眠、厌食等所谓的“戒断症状”。加上很多吸烟者对烟草产生一种心理上的依赖，认为吸烟可以提神、解闷、消除疲劳等，所以烟瘾越来越大，欲罢不能。这种心理依赖导致吸烟者的一种行为依赖，使得吸烟者感到戒烟困难甚大，无形中增加了戒烟的难度。

94 过滤嘴低焦油高档香烟危害就小吗?

过滤嘴低焦油香烟的过滤嘴可滤掉约4毫克的烟焦油和约1/4的尼古丁，如果在吸烟量不变的情况下少吸入些烟焦油和尼古丁当然是好