

是健康无害的“戒烟神器”，还是新的空气污染源—— 关于电子烟，你了解多少？



宁波市第一医院呼吸科主任曹超在今年的“世界无烟日”为社区居民提供戒烟指导。（陈敏 摄）

记者 陈敏

有人用它戒烟瘾，有人只想赶时髦 电子烟在朋友圈中大行其道

电子烟，正式名称是电子雾化器。它是用可充电电池驱动的雾化器，通过雾化烟油或加热烟草（不燃烧）等手段，将烟油等变成蒸汽，供消费者吸入。同时，电子烟与普通香烟有相同的外观、烟雾、味道和感觉。由于这种电子产品模仿卷烟，故称电子烟。

世界上第一支电子烟诞生于中国，创始人是一名叫韩力的药剂师。21世纪初，这款名为“如烟”的电子烟开始走向海外，并且很快风靡欧美地区。而国内流行电子烟还是最近几年的事，数据显示，我国2016年电子烟产量为12.1亿支，市场消费规模约32亿元，其中18亿元是线上渠道销售所得。到2022年我国电子烟产量将达到47.5亿支。

宁波人抽电子烟的同样不少。从采访来看，我市抽电子烟的人群主要分为两类：

第一类是老烟民，本身烟瘾很大，希望通过抽电子烟来达到戒烟的目的。

宁波市第一医院戒烟门诊的朱宁医生告诉记者，他接连做了两年的临床统计，发现到戒烟门诊接受治疗的烟民中，约15%曾抽过电子烟，而他们抽电子烟的初衷是想借此戒烟。

张先生的烟瘾较大，保持在一个星期一条烟的量。3个月前的一天，他与同样是老烟民的朋友聚餐，发现这位朋友不知什么时候已经“鸟枪换炮”，改抽电子烟了。朋友给他介绍了一种从日本进口的电子烟，说是自从抽电子烟以来，自己的抽烟量明显少了，再不会是整天一身烟味了。更让张先生动心的是，朋友介绍说抽电子烟可以帮助戒烟。抱着试试看的心情，张先生

一手烟二手烟，有害物质一样多 电子烟已对公共健康造成威胁

记者在采访中了解到，电子烟之所以受到这么多人的追捧，一个重要原因就是电子烟面世时即宣称“无害、健康”，甚至有电子烟厂商在产品详情中贴出成人边抽电子烟边抱婴儿的照片，并称“再也不用担心宝宝吸入有害的二手烟”。

抽电子烟是否真的对身体无害？宁波市第一医院呼吸科主任曹超摇头说，这绝对是一个美丽的谎言。

长期从事吸烟与呼吸系统疾病研究的曹超非常关注电子烟，他告诉记者，世界卫生组织曾发表文章，指出电子烟同样存在危害，是

开始改抽电子烟。很快他就发现，其实身边有很多朋友在抽电子烟。张先生告诉记者，他抽的电子烟需要充电，每吸15口至18口，电子烟会自动断电，充电5分钟后才能继续。尝试了3个月，张先生感觉自己现在的抽烟量有所减少，折算成传统香烟的话，现在他每周的抽烟量大概是6包。张先生希望，自己能通过抽电子烟达到戒烟的目的，但最后能不能戒掉烟瘾，还有待时间的检验。

记者在采访中了解到，电子烟市场红火，很大一部分原因是商家给电子烟贴上了“戒烟神器”这一标签。比如，只要打开淘宝、京东等电商APP，检索“戒烟神器”，就会弹出成百上千款电子烟产品。那么电子烟能起到戒烟的效果吗？在宁波市第一医院戒烟门诊接受治疗的邵先生摇头说，自己抽电子烟一年多，烟瘾还是跟以前一样大，所以只能求助于戒烟门诊的医生。

第二类人群，是把抽电子烟当成时髦的年轻人。

电子烟刚面世时，其高昂的价格曾是许多上流人士身份的象征，穿着优雅得体的晚礼服，在宴会上掏出一支电子烟，吞云吐雾，像玩弄梦幻烟雾的人间精灵。在众多年轻人眼里，抽电子烟是玩时尚，是要酷。

王女士就是这么抽上电子烟的。一次聚会，她看到几个打扮时尚的年轻人在抽电子烟，漂亮小巧的烟杆，好闻的香味，让她立即爱上了电子烟。

同样抽电子烟的孙先生告诉记者，电子烟在朋友圈里确实很流行，这几年感觉20几岁的年轻人抽电子烟的越来越多了。

新的空气污染源。对比无烟的清新空气，二手气溶胶（由电子烟产生的二手烟）可以使PM_{2.5}值高出14倍至40倍，PM_{2.5}值高出6倍至86倍，尼古丁含量高出10倍至115倍。乙醛含量高出2倍至8倍，甲醛含量高出20%。其产生的某些金属含量，比如镍和铬，甚至比传统卷烟产生的二手烟的含量还要高。

据了解，电子烟虽然有不同款式或者品牌，但内部构造大同小异，主要由盛放尼古丁溶液的烟管、蒸发装置和电池杆三部分组成。蒸发装置由电池杆供电，能够把烟管内的液态尼古丁转变成

雾态，让使用者有一种“吞云吐雾”的感觉。另外，使用者还可以根据个人喜好，向烟管内添加巧克力味、薄荷味的各种香料。

美国食品和药品管理局曾对市场19款电子烟的成分进行测试，发现电子烟的吸烟装置含有致癌物质和其他对人体有害的化学品。他们还分析了两种畅销电子烟的烟管成分，发现其中一份样品中含有二甘醇，大剂量摄入会损害肾脏，其他样品中则发现了亚硝胺等致癌物。法国国家消费研究员也指出，他们调查的部分电子烟产品中尼古丁含量甚高，甚至可以杀死一名婴儿。不仅如此，由于电子烟装置的加热速度过快，还会产生一种叫丙烯醛的剧毒化学品。

此外，电子烟所产生的二手烟，同样可能危及健康。电子烟会向室内释放可吸入的液体细颗粒物和超细颗粒物、尼古丁和致癌物质。也就是说，电子烟不仅会释放有害物质，危害吸烟者健康，同样也会危害被动吸烟人群的健康。“吸食电子烟一样会致癌。”曹超提醒说。

据《中国新闻周刊》报道，现在美国与电子烟有关的死亡事件表明，问题出在烟液上面。在

给烟民挖坑的，不仅仅是电子烟 低尼古丁低焦油香烟危害也不少

在曹超看来，打着“健康、无害”“戒烟神器”幌子的电子烟，其实就是给烟民挖的一个坑。但现实中，给烟民挖坑的不仅仅是电子烟。

近年来，市场上出现了很多所谓的低尼古丁低焦油香烟，打着“低毒”的幌子大行其道，那么这些香烟真的能减少烟草危害吗？

曹超曾在全球著名的医学刊物《新英格兰医学杂志》上发表评论，表明低尼古丁低焦油香烟并不能减少烟草危害，而且“低毒”烟还会误导民众，使其延缓或放弃戒烟。

从香烟的成分上分析，令人成瘾的是尼古丁，产生危害的主要是焦油。曹超说，在现实生活中，改吸低尼古丁香烟的烟民，因为尼古丁摄入量不足，需要吸食更多香烟，这样焦油的摄入量反而增加了。同样，烟民在吸食低焦油的香烟时，会因为焦油的减少而补偿性深吸，从而导致有害物质的吸入量增加。

这几年，国内烟草市场还冒出了大量的“虫草烟”“中草药烟”等所谓的“养生”香烟。某个节假日，曹超在参加家庭聚会时，看到有亲戚抽烟，忍不住上

吸食电子烟时，吸食者使用的烟液中可能含有尼古丁，也可能含有四氢大麻酚（THC，一种从大麻中提取的高浓度化学成分）。美国卫生部门官员透露，此前他们在33个州发现了450例类似的疑似病例，这些病人出现呼吸困难、胸痛、疲劳、呕吐等症状，随即住院治疗。

曹超说，因为强烈的好奇心，近几年，抽电子烟的青少年人数急剧上升。以美国为例，2018年大约有360万名中学生吸电子烟，比2017年多150万人。最新调查结果显示，超过25%的中学生在过去30天内吸过电子烟，2018年这一比例为20.8%，2017年为11.7%。据2018年中国成人烟草调查报告，我国使用电子烟的人群以年轻人为主，15岁至24岁年龄组人群的电子烟使用率为1.5%。与2015年相比，听说过电子烟、曾经使用过电子烟以及现在正在使用电子烟的比例均有所提高。

采访中，有多位业内人士指出，处于无监管状态的电子烟，已对公共健康造成了极大的危害，建议国内相关部门制定和颁布电子烟的正式标准，以填补监管空白，同时将电子烟尽快纳入控烟范围并形成共识。

前劝阻。没想到亲戚却分辩说，“我这是养生香烟，对健康不仅无害，还有益于养生。”这种说法令曹超哭笑不得。他说，中国中草药发展了几千年，主要通过煎熬服用，没有研究表明通过吸食中草药燃烧的烟雾也能达到养生的目的。

但现实中，卷烟的“过滤嘴”能减毒、“偶尔少量吸烟”没关系、“低焦油烟、细烟、淡型烟、女性烟、中草药烟、茶烟”危害不大……相当比例的烟民存在这样的认识误区。曹超提醒广大烟民，没有一种吸烟方式是安全、健康、科学的。

全球烟害情况普遍严峻。据统计，烟草已成为全球死因构成的第一位，每两个吸烟者中就有1个死于烟草相关疾病。不过，据2018年宁波市居民烟草使用行为监测结果，宁波人对于烟草危害的认识正在提高，主动参加戒烟的烟民也在逐年增加。宁波市第一医院戒烟门诊的统计数据显示，近年来，该院的戒烟门诊就诊量逐渐升高，2018年已超过500人次，随着综合性戒烟方法的实施，接受戒烟门诊随访和规律治疗的烟民戒断率接近70%。

新闻 1+1

电子烟强制性国家标准 或将于年内发布

目前，各国政府对待电子烟的态度和政策存在很大差异。有的国家认为这是一种消费品，有的国家则认为它是药物，还有些国家认为是烟草产品。因而，对电子烟的政策也各不相同，有的国家支持，有的国家进行适当的管制，还有的国家至今未表态。而新加坡、巴西、菲律宾、印度等国已明令禁止销售电子烟。

2018年10月10日，香港特首林郑月娥在当年的施政报告中表示，香港将禁止电子烟。2019年2月13日，香港特区政府食物及卫生局向特区立法会提交《2019年吸烟（公共卫生）（修订）条例草案》，建议禁止进口、制造、销售、分发、宣传电子烟等另类吸烟产品，违例者最高可判罚款5万港元和监禁6个月。

评 说

没有一种吸烟方式是健康的

我第一次看到电子烟，就在上个月。几个朋友好久没见面了，凑个时间一起吃饭。席间，邻座掏出一个精致的管状物，也不知他怎么拨弄了一下，一股浓烈呛人的烟雾瞬间把我包围。原来，这位老兄正在享用的，就是朋友圈里“风头正健”的电子烟。

也许这位朋友用电子烟代替传统卷烟，只是为了让自己少吸几口烟。毕竟，有的电子烟吸上十几口就会自动断电，要想继续过瘾，还得到处去找充电的地方。而商家也给电子烟贴上了“戒烟神器”的标签，以至许多老烟民只是出于戒烟的初衷才接触了电子烟。

但是，“资深”烟民马克·吐温早就自嘲过：“戒烟是很容易的事，我已戒过一千次了。”在我们身边，立志戒烟并付诸行动，却又

再三再四复吸的例子数不胜数。想要通过抽电子烟来达到戒烟的目的，我觉得成功的概率微乎其微。我那天在饭局中闻到的电子烟烟味，和传统卷烟燃烧散发出的烟味并无差别，依我看，这些烟民只是换了种方式在抽烟。而且，当你选择抽电子烟以后，你所接触到的尼古丁和其他对人体有害的化学物一点都不比传统卷烟少。

要听听医学专家对烟民的忠告：“没有一种吸烟方式是安全、健康、科学的。”如果你已经下定决心戒烟，就不要再自欺欺人地去接触电子烟，还有什么低尼古丁低焦油香烟、“养生”香烟了，最好的办法就是走进戒烟门诊，接受医生的专业指导和规范化治疗。只有这样，你才有可能真正告别烟瘾，享受健康人生。（王 芳）

图 示

