

# 雪茄

## 什么是雪茄?<sup>1</sup>

雪茄是用烘干的烟草卷制而成。它们被包裹在烟叶或含有烟草的纸张里。美国市面上出售的雪茄有三种类型。

## 雪茄的种类<sup>1,2</sup>



### 小雪茄

- 大小和形状类似香烟
- 包裹在含有烟草的牛皮纸里
- 通常像香烟一样有滤嘴
- 有多种口味, 例如樱桃和桃子
- 大部分以 20 支包装出售



### 雪茄

- 形状类似大雪茄, 但是比较细小
- 包裹在烟叶里
- 可能有木头或塑料的吸嘴
- 没有滤嘴
- 有多种口味, 例如苹果和葡萄



### 大雪茄

- 比小雪茄或雪茄大
- 包裹在烟叶里
- 可以持续吸 1 至 2 个小时

## 雪茄与健康<sup>1,2</sup>

吸雪茄有很多风险:

- 雪茄烟雾中的毒素含量更高于香烟烟雾。它可以导致:
  - 唇、舌、口腔、咽喉、声带和肺部的癌症
  - 肺部疾病, 如肺气肿和支气管炎
  - 牙周病和牙齿脱落
- 即使不吸入, 雪茄的烟雾也可能是有害的

## 雪茄与尼古丁<sup>2</sup>

- 一支雪茄可能含有相当于一包香烟的尼古丁
- 即使不深度吸入, 尼古丁还是可以通过口腔进入体内
- 吸雪茄和吸香烟一样会上瘾

致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助!  
1-800-838-8917

1. Centers for Disease Control and Prevention (2018). Cigars.  
2. National Cancer Institute (2010). Cigar Smoking and Cancer.