

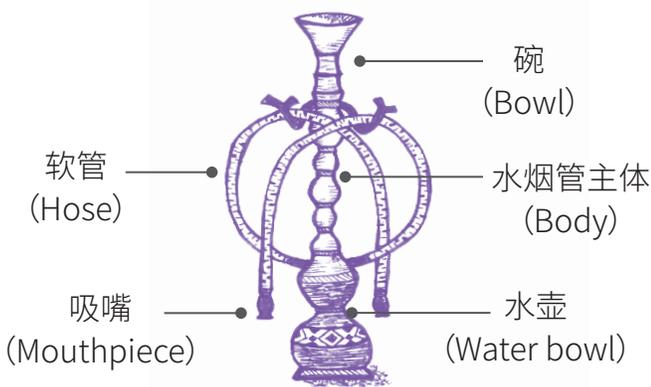
# 阿拉伯水烟

## 阿拉伯水烟是什么?<sup>1</sup>

阿拉伯水烟是用来吸食阿拉伯烟草 (Shisha 希沙) 的器皿。Shisha 是甜的, 并带有苹果、樱桃和薄荷味道。

## 如何使用

- 把 Shisha 放在水烟袋顶部的碗里
- 用带有小孔的铝箔把 Shisha 覆盖着
- 把烧热的煤炭放在铝箔上来加热 Shisha
- 使用者通过一条与水壶连接的软管吸入
- 烟雾通过水管的主体进入底部的水壶让吸烟者吸用



## 关于阿拉伯水烟的更多资讯<sup>1,2</sup>

- 也叫做 Narghile (水烟筒)、Goza 和冒泡泡
- 有各种不同的尺寸、形状和样式
- 有 1 到 4 条软管
- 最受 18 - 24 岁的年轻人欢迎
- 常用于特别的水烟吧或水烟馆
- 大多数是一群人共用软管
- 一小时用量的水烟大约可以吸 200 下 (一枝香烟大约可以吸 10 下)

## 阿拉伯水烟与健康<sup>1,2</sup>

- 吸水烟有很多和吸香烟相同的健康风险
- 尽管经过了水, 这烟雾还是含有高浓度的毒素
- 它可能导致肺、膀胱、口腔和胃的癌症
- 这烟雾也可能导致心脏病、肺部疾病和生育问题
- 水烟的烟雾对非使用者同样有害
- 肝炎、流感、和疱疹等疾病可以在共用软管的使用者之间互相传染<sup>2</sup>
- 和香烟一样, Shisha 也含有尼古丁并能让水烟使用者上瘾

1. CDC (2018). Hookahs.  
2. American Lung Association. Hookah Smoking.