

JUUL 和 Suorin

什么是JUUL和Suorin?

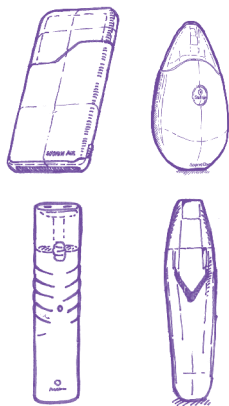
JUUL 和 Suorin 是电子烟具

- 当您吸用时, 电池会打开并加热烟油
- 烟油加热后变成可供使用者吸入的蒸汽
- 蒸汽看起来像烟雾, 里面含有尼古丁和其他的化学物质



JUUL¹

- JUUL 看起来像一个USB闪存盘
- 连接到这个用具上的是盛载烟油的容器, 简称烟弹。
 - 这种电子烟油含有尼古丁盐, 比起不含尼古丁盐的烟油, 它的击喉感更强烈。
 - 它还含有丙二醇和调味剂。
 - 其中的一些味道包括烟草、薄荷、和水果。
 - 用空了的烟弹就被丢弃。
- JUUL 的售价是 \$34.99, 一包 4 个装的烟弹卖 \$15.99



Suorin²

- Suorin 是一系列的电子烟烟具
 - Suorin Air ~大小有如一张厚的信用卡
 - Suorin Drop ~形状类似扁平的泪珠
 - Suorin iShare ~看起来像带有移动充电器的 USB 闪存盘
 - Suorin Vagon ~形状弯曲, 带有一个皮套夹子
 - Suorin Edge ~ 看起来像一个带有额外充电器的USB闪存盘
- 所有的用具都使用盛载烟油的烟弹
 - 可以重新添加任何电子烟油, 甚至尼古丁盐的电子烟油
 - 有多种味道, 例如葡萄和苹果等
- Suorin 售价是 \$19.99 - \$59.99 不等

年轻人使用的问题

很多年轻人使用 JUUL 或 Suorin。这很容易令他们上瘾。^{1,2,3,4}

- 一个 JUUL 烟弹的尼古丁含量相当于吸 200 口香烟 (一包香烟), 但是
 - 很多年轻人都是大口地吸, 深深地吸入。
 - 不用吸 200 口就把烟弹吸光了。
- 年轻人通过这些用具吸入了大量的尼古丁。
 - 含尼古丁盐的烟油让吸入的每一口都含有很高剂量的尼古丁。
- 尼古丁能导致:⁵
 - 心率加快和血压升高
 - 血管变得狭窄

如果您或者您认识的人想戒 JUUL 或 Suorin, 请查看背后的提示!

戒 JUUL 或 Suorin

5个帮助戒 JUUL 或 Suorin 的小窍门

1. 找出您戒 JUUL 或 Suorin 的理由~为什么您想戒?

- 把主要的原因写下来
- 常常提醒自己为什么想戒

2. 了解自己的触发因素~是什么让您想要使用 JUUL 或 Suorin?

- 把每次想要使用JUUL 或 Suorin 的时间记录下来
- 一些常见的触发因素是喝酒、感到有压力、和其他吞云吐雾的人一起玩乐、或者感到无聊时

3. 制定一个计划来击退烟瘾~您可以做些别的事情代替吗?

- 改变您的习惯,做其他的事情:例如深呼吸、叼吸管、喝水、避开那些您通常使用 JUUL 或Suorin 的地方
- 改变您的想法~想想自己为什么要戒,告诉您自己吞云吐雾 (vaping) 不是一个选择,同时将戒烟的功劳归给自己。

4. 设定一个戒烟日~哪一天最适合您?

- 选择一个比较没有压力的日子
- 记下这个日子,并在那日承兑自己的诺言:“我要戒烟了!”
- 试试看

5. 不断尝试~万一这一次没有成功,怎么办?

- 也许要尝试很多次才会成功戒断
- 您无法预测哪一次会成功~只要不断尝试,坚持到底,您就会成功!

1. JUUL Website (2018).
2. Suorin Website (2018).
3. Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.
4. Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?
5. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

致电 ASQ 《华语戒烟专线》

获取免费戒电子烟的帮助!

1-800-838-8917