

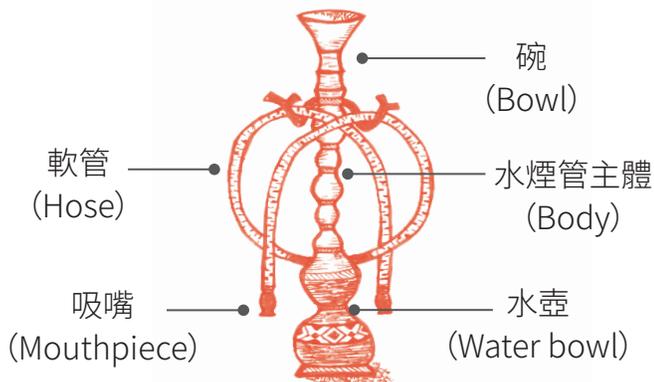
阿拉伯水煙

阿拉伯水煙是什麼?¹

阿拉伯水煙是用來吸食阿拉伯煙草 (Shisha 希沙) 的器皿。Shisha 是甜的，並帶有蘋果、櫻桃和薄荷味道。

如何使用

- 把 Shisha 放在水煙袋頂部的碗裡
- 用帶有小孔的鋁箔把 Shisha 覆蓋著
- 把燒熱的煤炭放在鋁箔上來加熱 Shisha
- 使用者通過一條與水壺連接的軟管吸入
- 煙霧通過水煙管的主體進入底部的水壺讓吸煙者吸用



關於阿拉伯水煙的更多資訊^{1,2}

- 也叫做 Narghile (水煙筒)、Goza 和冒泡泡
- 有各種不同的尺寸、形狀和樣式
- 有 1 到 4 條軟管
- 最受 18 - 24 歲的年輕人歡迎
- 常用於特別的水煙吧或水煙館
- 大多數是一群入共用軟管
- 一小時用量的水煙大約可以吸 200 下 (一枝香煙大約可以吸 10 下)

阿拉伯水煙與健康^{1,2}

- 吸水煙有很多和吸香煙相同的健康風險
- 儘管經過了水，這煙霧還是含有高濃度的毒素
- 它可能導致肺、膀胱、口腔和胃的癌症
- 這煙霧也可能導致心臟病、肺部疾病和生育問題
- 水煙的煙霧對非使用者同樣有害
- 肝炎、流感、和皰疹等疾病可以在共用軟管的使用者之間互相傳染²
- 和香煙一樣，Shisha 也含有尼古丁並能讓水煙使用者上癮

1. CDC (2018). Hookahs.

2. American Lung Association. Hookah Smoking.