新街口一家电子烟体验店出售的瓶装烟油

这款电子烟外观设计得很漂亮,对着顶部烟嘴吸,颈部3个洞是进气用的

快报调查

热线:96060

# 时尚电子烟真的能戒烟?

## 多数电子烟含有尼古丁,也会上瘾;监管有空白,未成年人很容易买到

小狄(化名)烟龄6年,就是戒不掉。听说电子烟安全健康,他买了电子烟设备,包括主机、电池、烟嘴等,花费近千元,烟瘾上来就抽电子烟。小狄发现,电子烟市场很混乱,网上、实体店都能买到,这意味着未成年人也能轻易买到。电子烟是否真的就更健康呢?谁来监管?是否有助于戒烟?对此,现代快报记者展开调查。

实习生 谢毓灵 现代快报/ZAKER南京记者 虞健熙 张瑜
本版图片除署名外均系虞健熙摄

抽电子烟有人追求烟雾量最大化 网络图片

### 现状

### 新时尚,吸电子烟成年轻人的社交方式

小狄说,原以为电子烟就是一种戒烟辅助,没想到吸电子烟成了年轻人的新时尚,甚至可作为社交工具。如今,南京街头有不少电子烟体验店,阿成(化名)的店就在新街口,摆放着一整排立柜,电子烟及其相关配件满满当当,仅烟油就有上百种口味。记者进店时,发现几位客人正在选购,烟雾缭绕,充斥水果花香混杂的烟味。

阿成说,有一批忠实顾客,他们还组建电子烟烟友群,人数已过百。“我曾有7年烟龄,一天抽两包烟,一直想戒。两年多前,朋友推荐电子烟,现在已很久没碰过香烟了。”阿成说。

“看他们抽电子烟一口一个‘蘑菇云’,感觉特别酷。”小狄说。有人追求烟雾量最大化,有的喜欢吐出各式烟圈,还有人尝试不同口味烟油。网上流行国外大神吐烟视频,也吸引不少年轻人。阿成也通过开店,认识许多朋友,大家常在店里聚会,分享玩烟心得。

### 从几百元到上万元,电子烟价格悬殊

阿成提到,他的店主要还是给大家交流,给新手试烟油,产品主要在网上出售。

据了解,在体验店,电子烟设备便宜的一套几百块,贵的上万元。“店里主要卖进口的,带控温盒子的,五六百就可以买到很好的。机械的加上雾化器,价差更大。”阿成说,设备主要是手握型烟盒或烟杆,烟嘴部分就是“雾化器”。“对于刚抽电子烟的人来说,七八百买一套电子烟完全够用了。”

电子烟后期投入主要是烟油。市面上烟油价格悬殊大,以30毫升的,国产的10–30元不等,欧美烟油大多超过100元。

小狄过去每天抽一包10元的烟,现在改抽电子烟,一瓶30毫升的进口烟油60元,可以抽一星期。花费差不多,但电子烟还有购买设备的一次性投入。

### 问题1 电子烟对身体危害小一些?

#### 多数电子烟也含尼古丁,烟民摄入量并不比真烟少

记者发现,很多电子烟销售都打着健康、戒烟的旗号。阿成说,其实烟油的好坏决定了电子烟对人体的伤害有多大。“烟油的成分主要是尼古丁、水、香料、丙二醇等,电子烟最大的好处就是避免香烟燃烧产生的有害物质。”但阿成也不能确定电子烟对人体就是无害,毕竟很多烟油中含有尼古丁。

电子烟的烟油外包装上,大都标明尼古丁含量,目前市面上主流的烟油都是30毫升一瓶,尼古丁含量有0毫克/毫升、3毫克/毫升、6毫克/毫升。而传统香烟烟盒上也标明烟碱含量(就是尼古丁含量)。通常情况下,国产香烟的尼古丁含量普遍不会超过1.7毫克/支。

到底吸哪种烟更健康?小狄又算了一笔健康账。他以前习惯抽的一种香烟,尼古丁含量每支0.4毫克,过去他一周7包烟,要摄入尼古丁大约是56毫克。现在小狄改抽3毫克/毫升的电子烟烟油,一周下来大约会摄入90毫克的尼古丁。这样算下来的话,小狄抽电子烟摄入尼古丁并不比真烟少,甚至比吸真烟还要多。

### 问题2 电子烟到底谁来监管?

#### 暂为空白地带,未成年人很容易买到,成为另类烟民

现代快报记者在调查中发现,无论是电子烟体验店,还是线上的电子烟商家,并没有什么门槛。无论什么人,都可以从这些渠道购买电子烟,包括未成年人也很容易接触到。

很多电子烟含有容易让人成瘾的尼古丁,一旦未成年人吸电子烟上瘾,就会成为另一种烟民。国内已有多起电子烟出现在校园的案例。到底什么部门应该肩负起监管责任呢?

我国对烟草实行专卖专营,记者联系江苏省烟草专卖局,工作人员说:“电子烟并不属于烟草的范畴,烟草局无权对其进行监管。电子烟的市场监管仍是空白地带。”

在很多电子烟宣传中提到保健功效,它是否属于保健品?记者联系南京市食品药品监督管理局,工作人员答复,电子烟不在他们的监管范围。而工商部门工作人员只是表示,如果商户售卖电子烟涉及假冒伪劣,或商户本身证件不全,他们可以进行执法监管。如果商户证件齐全,产品不涉及假冒伪劣,工商部门也无权管理。电子烟如何监管,仍是一个问题。

### 问题3 电子烟是否有助于戒烟?

#### 医生:没听说过,在规范医疗行为中并不认可电子烟

明基医院呼吸内科主治医师叶盛是该院戒烟门诊负责人,他告诉记者,香烟之所以让人成瘾,主要就是尼古丁成分,它与人体中枢神经系统中的尼古丁胆碱样受体结合,释放多巴胺,让人感觉精神愉悦,长期吸烟的人成瘾,主要就是对尼古丁产生依赖。

长期吸烟对人体的神经系统、心脑血管等都有影响,那么,电子烟是否对戒烟有效果?“有戒烟病人也提到过电子烟,但是在规范医疗行为中,我们并不认可电子烟。”叶盛说,电子烟的安全是否合规还有待考证,从医学角度也没法做评价和判断,比如电子烟宣示的成分是否与实际成分一致。目前也没有看到权威的电子烟研究结果,所以没法做评估。

“如果电子烟单纯就是尼古丁,没有其他杂质的话,可能会比吸烟好一些,但实际上电子烟中成分很多,比如香精之类的,是否对人体造成伤害?也暂时无证据可考。”叶盛说,吸电子烟跟香烟一样,还是保持吸烟的行为习惯,习惯没有改变的话,对戒烟没有任何帮助。

### 延伸 如何戒烟更靠谱?

既然尼古丁容易让人上瘾,那么戒烟的关键,就要看烟民对尼古丁的依赖到底多大。叶盛说,一般戒烟病人要根据吸烟频次、年限等指标来判定尼古丁依赖程度。烟瘾较大的需要用尼古丁替代品或药物进行干预,否则达不到戒烟效果。烟瘾较轻的主要是行为督导干预,督导的情况下戒烟成功率能达到30%,也就是持续6个月不吸烟就算戒烟成功。戒烟离不开干预,不管是药物还是行为督导,单纯凭意志力戒烟的,成功率只有3%–5%。

叶盛说,对烟瘾较大的病人,还是需要用尼古丁替代品,但替代品也含有尼古丁,它的目的是逐渐让病人减少对尼古丁的依赖。