

一说到薄荷口味，你会想到什么？

口香糖、牙膏……一种清新、自然、健康的味道。

然而，这种清新自然的味道，正在和一种我们熟知的致癌物绑定——烟草。往普通烟草里添加少量薄荷醇，就形成了有薄荷味的烟草。

或许有些人会疑惑：吸烟有害健康，加点薄荷好像也没什么坏处吧？

错！这些「小清新」烟，老烟民往往会觉得「不够劲儿」，吸引的更多是那些原本不吸烟的人，例如女性和青少年。

随着一口口清新自然的味道，烟草商就把致癌物送进了你的身体里。

薄荷味

让越来越多的人「爱上」抽烟

对于大多数不抽烟或不太抽烟的人来说，烟草燃烧的味道并不好闻。

但薄荷烟就不一样了，其中的薄荷醇成分，可以掩盖烟草原本的味道。深吸一口，伴随着薄荷的清新自然，尼古丁轻松进入肺里，甚至还会让人产生错觉：诶，这玩意儿好像还挺健康。

而且薄荷口味的烟草，常常以一种很受年轻人欢迎的新潮方式出现——爆珠烟。



图片来源：自己拍的

想象一下：在聚会上，身边的朋友递过来一支烟，并且神秘兮兮地跟你说「这是爆珠的，甜甜的，不难抽」，你真的不会燃起一丁点的好奇心，像以前一样笃定地拒绝吗？

轻轻捏爆烟嘴里那颗小珠子，烟草的味道瞬间变得丰富起来：薄荷打底，随之蔓延而来的，是各种甜美的水果味.....

这正是薄荷烟的可怕之处：让更多乐于「赶时髦」的年轻人开始尝试抽烟，让很多刚开始学会抽烟的年轻人找到更易于接受的替代品。

前几年的全球青少年烟草调查 (the Global Youth Tobacco Surveys) 就表明：13 ~ 15 岁年龄段的吸烟者中，有 1/3

以上使用薄荷醇卷烟[1]。

FDA 称，如果禁止薄荷烟草，40 年内，吸烟人数将减少 15%[2]。

更令人忧心的是，薄荷口味的加入，不仅降低了人们对烟草的警惕，也让烟草变得更危险。

薄荷烟的危害，只增不减

薄荷自带的清新自然感，总给人一种「健康绿色」的印象。

但烟草中的薄荷味，不仅没有减轻烟草的危害，反而会带来更大的健康风险。

? 薄荷口味，让人吸得更多、更深

很多薄荷烟草都声称自己「低尼古丁」「低焦油量」，似乎能给人带来一点安慰。

但有不少研究共同表明：对比吸食普通卷烟的人，吸食薄荷烟草的人体内尼古丁代谢物（可替宁）含量更高。

一项关于 1500 多名吸烟者血清可替宁水平的数据调查表明：与非薄荷醇吸烟者 (1230.3 ± 24.5 nmol/L) 相比，薄荷醇吸烟者的血清可替宁水平 (1333.8 ± 40.1 nmol/L) 显著升高[3]。

为什么薄荷的加入，会让烟草变得更可怕呢？

首先，薄荷的风味好。

清新的薄荷风味可以掩盖烟草原本刺激的味道，更易于接受，让人可以抽完一根接一根，缩短每一支烟的间隔时间。

一项发表于《Tobacco Control》的研究表明：如果让那些吸食薄荷烟草的参与者，转为吸食普通烟草，他们平均每天会少抽 2.2 根卷烟[4]。

其次，薄荷醇有轻微的麻醉特性，可以打开呼吸道，使烟在喉咙上感觉更平滑，从而让人更容易吸入，与此同时吸入地更深，一步到肺[5]。

除此之外，薄荷醇在 860°C 的高温下可以分解生成一种致癌物，也就是说，薄荷烟草烟雾中，可能比普通烟草多出一种致癌物，从而增加致癌性。

薄荷烟的生理效应概况

生理效应	可能导致的生理作用	结果
凉爽和麻醉效应	中和刺激	导致深吸
药物吸收	增加有害物质的吸收	增加尼古丁吸收
药物代谢	降低尼古丁和可替宁等有害物质代谢	增加了成瘾性
呼吸作用	增加肺部暴露于尼古丁焦油和其他有害物质，增加了神经兴奋性	增加了成瘾性和有毒物质的危害
电生理学	神经兴奋性	增加了烟草的成瘾性
中枢神作用	中枢神经系统兴奋剂和抑制剂	增加了烟草的成瘾性
毒性	增加了致癌物质的暴露	增加了致癌性

丁香医生

头条 @法治潮阳

? 薄荷烟，可能让人更难戒烟

尼古丁在人体内的代谢产物是可替宁，可替宁的含量跟尼古丁依赖程度正相关。

吸食薄荷烟草的人，体内尼古丁含量更高，可替宁的含量自然也会更高。

而这和薄荷醇脱不了干系：一方面，薄荷醇可以增加体内尼古丁的吸收；另一方面，薄荷醇会降低可替宁的代谢。

带来的后果就是：吸食薄荷烟草，会让你更难戒烟。

一项针对 480 名吸烟者的调查研究就证明了这点[6]：

- 在最近的一次戒烟经历当中，薄荷烟吸烟者平均坚持了 30 天，而非薄荷烟吸烟者平均坚持了 36 天；
- 在最长的一次戒烟经历当中，薄荷烟吸烟者平均坚持了 90 天，而非薄荷烟吸烟者平均坚持了 157.5 天。

一项对近 150,000

名吸烟者的调查结果的荟萃分析

发现：与非薄荷烟草相比，薄荷烟草吸烟者戒烟成功的几率低 12%[7]。

值得一提的是，薄荷烟草吸引来的烟民大多是新手或轻度吸烟者，所以他们通常更愿意戒烟。

只是结果往往不如人意。

仍然有很多人

困在薄荷烟的「圈套」中

礼貌问下哪种烟适合女生抽啊

不要太呛那种**有爆珠的优先**之前 城华子纯净铁塔猫红酒爆珠群格调都抽过 想再挖掘下新大陆 求推荐!

头条 @法治潮阳

图片来源：小红书

你是否观察到，身边那些年轻的抽烟朋友，选择的也都是「薄荷」「爆珠」，或者各种带有薄荷味道的电子烟。


与薄荷烟的危害形成鲜明对比的，是它不容忽视的市场增长。

自 2013 到 2018 的短短 6 年间，薄荷及爆珠卷烟在我国烟草的市场增长了 15 倍（数据来源：欧睿国际[8]）。

当然，随着薄荷烟草的危害被逐渐发现，许多国家的健康研究者和公共卫生机构也开始警惕这一现象，开始宣传薄荷烟的危害，甚至推动相应的管控政策：

- 2017 年，加拿大禁止了薄荷卷烟；
- 2020 年 5 月，欧盟实施相关禁令；
- 今年 4 月 28 日，FDA 发布了禁止薄荷卷烟和调味雪茄的计划。这一计划，可以在 40 年内防止 30~65 万例（美国）因吸烟导致的死亡。

大家怎么看待抽烟的女生呀

我之前都不抽，前年十二月多份那会天天去酒吧玩，然后开始抽电子烟，慢慢的就抽那种爆珠，然后再到现在这种什么 、 等等那种正常的烟，现在一般无聊情况下一天一包烟   
 现在又想抽电子烟了  #女生抽烟

头条 @法治朝阳

图片来源：小红书

这是公共健康与烟草行业之间，一场新的较量。

数据显示，我国吸烟人数已超过 3 亿，卷烟销售量连年增加。这直接让我国成为肺癌大国，无论发病率还是死亡率都位居全球第一。

1881 年，美国诞生了第一台自动卷烟机，从此卷烟产量大幅上升。

精美的包装、明星代言、打造 IP、影视作品植入、新品类研发……一百年来，烟草商想到了各种营销玩法，让一代又一代人为烟草上瘾，每年也让数百万人因为烟草失去生命。

别走进他们的圈套。

本文审核专家



姜垣 新探健康发展研究中心 副主任

擅长 流行病卫生统计、卫生经济评估

宣言 愿无烟中国早日实现

头条 @法治潮阳

参考文献

[1] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205928/9787030570253-chi.pdf>

[2] <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-proposes-rules-prohibiting-menthol-cigarettes-and-flavored-cigars-prevent-youth-initiation>

[3] Gan WQ, Cohen SB, et al: Sex-related differences in serum cotinine concentrations in daily cigarette smokers. *Nicotine and Tobacco Research*. 2008, 10 (8): 1293-1300. 10.1080/14622200802239132.

[4] Bold KW, Jatlow P, Fucito LM, et al. Evaluating the effect of switching to non-menthol cigarettes among current menthol smokers: an empirical study of a potential ban of characterising menthol flavour in cigarettes. *Tobacco Control*. 2020 Nov;29(6):624-630. DOI: 10.1136/tobaccocontrol-2019-055154. PMID: 31685586; PMCID: PMC7259442.

[5] Karen Ahijevych, Ph.D., Bridgette E. Garrett, Ph.D., Menthol pharmacology and its potential impact on cigarette smoking behavior, *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 6, Issue Suppl_1, February 2004, Pages S17–S28, <https://doi.org/10.1080/14622200310001649469>

[6] Okuyemi KS, Ebersole-Robinson M, Nazir N, Ahluwalia JS. African-American menthol and nonmenthol smokers: differences in smoking and cessation experiences. *J Natl Med Assoc*. 2004 Sep;96(9):1208-11. PMID: 15481749; PMCID: PMC2568457.

[7] Smith, PH, et al., "Use of Mentholated Cigarettes and Likelihood of Smoking Cessation in the United States: A Meta-Analysis," Nicotine & Tobacco Research, 2019, published online June 17, 2019.

[8] <https://datanews.caixin.com/m/2019-05-31/101422070.html>

来源：丁香医生