口音：日本

年齡：23歲(女)

主題：吸菸的影響

錄製時間：2022年10月23日

逐字稿

停止抽菸能改善記憶力。一名五十歲的病人抽菸抽了三十年，不僅體力變得很差，生活上老是忘記事情，記憶力變得很不好，導致影響到工作，但是經過醫院治療和檢驗3個月以後，病人的體力與記憶力越來越好，也讓工作表現回復以前的樣子了。醫生說，香菸裡面的尼古丁會讓人覺得舒服、愉快，但是長期刺激的話會造成腦部傷害，導致衰退情形提早發生，記憶力大幅下降。抽菸會大幅增加很多慢性疾病發生的機會，例如有一個病人就是重複抽菸造成的長期咳嗽，看醫生時發現不僅得了慢性肺病也發現出現記憶力持續變差的狀況，幸好花了三個月檢驗，才讓病人的身體慢慢變好，回復健康。