

零售大麻： 使用方法

2015 年 5 月 21 日

零售大麻对于 21 周岁以上的成年人是合法的，可以被用于多种用途，且有多种 THC 的含量水平。然而无论如何使用大麻（抽、吃、用吸食管或烤着吸），THC 都能让您得到快感。吸毒后快感会损害您安全地进行日常活动

的能力。请注意您吸食大麻的量以及各种不同的吸食方法对您的影响。



抽

方式：烟卷、烟管、小雪茄烟。

原理：燃烧大麻的叶子并吸入产生的烟雾。

方式：水烟管，烟枪。

原理：烟雾会先经过水的过滤再被吸入。

起效时间：从数秒到数分钟。效果能持续长达 6 小时。

对健康的影响：吸入大麻烟雾对健康有害。使用水烟和烟枪并不能减少烟雾的有害性。任何形式的大麻烟雾都会刺激肺部。

在其他人周围抽大麻会使他们暴露在二手烟雾中。大麻烟雾含有和香烟的烟雾一样的致癌化学物质。



食用或饮用

方式：融入了大麻的食品或饮料。

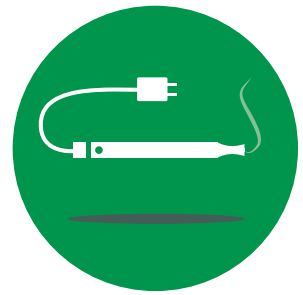
原理：从大麻中提取的 THC 被添加到食物或饮料中再进入消化系统。

起效时间：要用 90 分钟到 4 个小时才能感受到效果。效果可持续长达 8 个小时。

对健康的影响：因为身体会像消化平常的食物那样消化含大麻的食物，所以需要长得多的时间才能感受到效果。这时再食用或饮用更多的大麻食物是不安全的。摄入多于一份的大麻食品时需多加小心。

一份零售大麻含有 10 毫克的 THC。

对于偶尔吸食大麻的人来说，10 毫克或更多量的 THC 可能会让您丧失驾驶、骑车或进行其他活动的 ability。从 2015 年 2 月起，所有可食用的零售大麻产品必须明确分为每一份含 10 毫克的 THC 这样的剂量来出售，且每种产品中 THC 的总含量不得超过 100 毫克。大麻食品可以单独包装成片装食品，或瓶装饮料，或组合易于分离的一组产品。



吸食管

方式：电子烟、吸食管、蒸馏器。

原理：加热大麻中提取的 THC，吸入蒸汽。

起效时间：从数秒到数分钟。

对健康的影响：汽化的大麻中 THC 和其他化学物质的含量水平更高。高含量的 THC 十分危险。大麻汽化所用的工具也没有健康或安全方面的规范。目前我们并不知道汽化大麻是否安全。

在科罗拉多州吸食大麻的注意事项

吸食大麻带来的反应能持续长达 8 个小时。

在吸食任何一种形式的大麻产品后都要多加小心。吸食大麻后的快感或飘飘然的感觉能使得一些日常活动变得更加危险。此时开车或照顾小孩是不安全的。在您准备吸食大麻的时候请确保有其他人可以帮您完成重要的日常活动。

将大麻和其他药品一起使用是不安全的

将酒精和大麻混合使用是不安全的。同时饮酒和吸食大麻比单独使用二者中的任何一种都要更加危险。请和您的医疗服务人员讨论如何协调大麻和您需要服用的药品。在服药和吸食大麻的时候需要多加小心。药品可能会和大麻起未知的化学反应。请征求您的医疗服务人员的意见。

有人可能会误把大麻食品当成日常食物或饮料

请确保安全地存储大麻。从零售或医用大麻商店买来的大麻产品按照法律规定需带有防儿童开启的包装。请将大麻存放在该包装中，并锁好。

信息

如果想获取更多科罗拉多州有关大麻的信息（包括相关法律、健康影响以及有关预防青少年吸食大麻的信息），请访问 Colorado.gov/Marijuana。

如果您担心自己吸食了过多的大麻，请尽快拨打有毒物质控制中心的热线。拨打免费，而且您能很快得到帮助：1-800-222-1222。如果症状严重，请立即拨打 911 或去急诊室。



烤

方式：大麻油、大麻小片、蜡或耳蜡、大麻粉

原理：加热大麻中提取的 THC，吸入蒸汽。

起效时间：从数秒到数分钟。

对健康的影响：大麻中提取的 THC 也称为大麻油，含有高达 60% 到 80% 的 THC。高含量的 THC 十分危险。目前我们并不知道这种吸食方式是否安全。



外用

方式：如乳液、油、芳香制剂、药膏等不可食用的产品

原理：将大麻中提取的 THC 添加到产品中并作用于皮肤。

起效时间：未经测试。

对健康的影响：外用大麻产品可治疗皮肤问题或缓解疼痛，但是不会让使用者产生快感。



COLORADO
Department of Public
Health & Environment