

# 青年人使用大麻的 6 条建议

保护你的大脑  
妥善使用大麻

25岁以下的人使用大麻  
会影响大脑发育

1

## 禁食

禁食是预防大麻副作用的最好方法。



2

## 延后使用

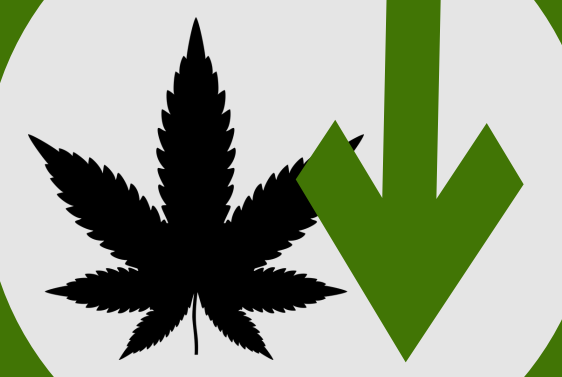
尽量推迟使用年龄。尽管“黄金标准”是要等到25岁才食用，但延后食用大麻都可以减少潜在的伤害。

≥25

3

## 减少使用

食用量越少越有助于减少不良反应的风险。



4

## 驾驶时勿用

避免在驾驶前食用，以减少发生行车事故和死亡的几率。



5

## 不要吸食

使用大麻汽化器比直接吸食对肺部影响小。



6

## 注意剂量

当使用可食用大麻时，请记住其食用效果会延迟30-60分钟才显现。食用是大麻过量最常见的原因。

