

创造健康环境

无烟是福



BLESSED TO BE
TOBACCO FREE

Creating a Healthier Environment



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

(美)臧英年

Gregory Yingnien Tsang

健
全
身
心

促
进
和
谐



无烟是福

——创建健康环境

BLESSED TO BE TOBACCO FREE

——Creating a Healthier Environment

〔美〕 臧英年 著

Gregory Yingnien Tsang

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

无烟是福:创建健康环境/(美)臧英年著. —北京:人民军医出版社,2008.5

ISBN 978-7-5091-0665-5

I. 无… II. 臧… III. 戒烟—通俗读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072077 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:池 静 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本: 1/32

印张:12.875 字数:285 千字

印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者美籍华人臧英年教授在中国和海外义务从事控烟工作十六年,他持之以恒地宣讲控烟议题,发表控烟论著,提出控烟主张,并助人成功戒烟。如今,他总结以往的成功经验,从理论和实践两方面着手,深入探讨如何从建立无烟家庭起步,进而扩大创建卫生健康、和乐幸福的无烟环境。

作者也提供了烟民戒烟和助人戒烟的必要知识和方法。此书内容丰富、形式多样、图文并茂、发人深省,是推动中国控烟工作的良好读物,也是国内单位、家庭与个人为达到“无烟是福”的良好境界的称心益友和最佳助手。

中 国 人 民 大 学 出 版 社

2008年8月第1版

感恩与感谢

现谨以此书献给我的先父臧启芳、先母王淑清和爱妻苗丽华,以示我感恩和感谢之意。

先父启芳公毕生爱国爱民、敢言敢行、正直清廉、助人为乐。先母的为人风范则是贤淑睿智、明辨是非、平易温和、宽厚待人。基于此,我也秉性坦率、急公好义、乐观进取、绝不后人。近40年来,我在美、中两国持续从事了大量的公益活动,其中包括社区建设、中美交流和义务控烟等。究其源,寻其根,我要感恩于先父母的养育和启迪。

我更要感谢我的爱妻苗丽华。她是我爱侣、情人、挚友和工作伙伴的美妙组合。我在中国义务从事控烟工作十六年,不断受到她全心全力的支持、激励和提醒,使我在奋斗中不退缩,在受阻时辟新径,在散漫时可集中。与其说我在中国的控烟活动和著作出版是我的专业和专著,还不如说是我们共同努力的心血。我要特别感谢爱妻苗丽华。没有她,就不能出现被誉为“中国控烟活动家”的臧英年。

臧英年

2008年3月21日

序一

我很高兴能为我结交多年的老友美籍华人臧英年教授写一序文,纳入他“无烟是福”的新著。

1983年8月,我赴美参观访问时,在波士顿举行的全美华人协会年会里和臧教授首次见面。我们相谈甚欢,从此保持了联系和友谊。1992年9月29日在北京人民大会堂的国庆酒会里和他相遇,我当场介绍他和卫生部陈敏章部长相识,后来是陈部长推荐他成为“中国吸烟与健康协会”名誉理事,让他和中国控烟组织接合。这便使臧教授踏上中国控烟义工征途的第一步。2004年臧教授出版他第一本推动控烟的著作《你能够不吸烟》一书时,我也欣然成为此书的推荐者。

相交多年,我得知他一向是坚持义工,注重公益;坦诚直率,热情洋溢;著书论说,勤奋不已。做义工往往是吃力而不讨好,费心费神,无名无利。而他却能在中、美两国坚持工作数十年,锲而不舍,甘之如饴,这谈何容易!

他刚完成的这本《无烟是福——创建健康环境》一书,可说是他多年来在中国从事控烟工作的结晶之作。这本书总结了他的经验,讲述了他的历程,提出了他的主张,贡献了他的心血。他力倡中国控烟工作要先从家庭开始,再扩大到社会的各个环境里。此书内容理论和实践并存,烟民和非烟民兼顾。他格外体会到烟民和非烟民的心态和处境,用他们可以理解和接受的方式提出烟民戒烟和助人戒烟的可行途径。针对中国控烟的现状和前景,他也洞察实情,直言不讳,这既展现了他的真知灼见,也显露了他的爱国热忱。

《无烟是福——创建健康环境》一书在中国举办绿色奥运

之际问世,是恰得其时,适得其所。此书可读性强,应用面广,有插图、歌词、诗句、幽默、实情、内涵。我乐于为之写序推荐。我相信任何读者阅读此书都会是开卷有益,爱不忍释的。

全国人大常委会副委员长

前北京大学校长

丁石孙

序二

收到著名控烟活动家臧英年先生的新作《无烟是福——创建健康环境》的书样，我正忙于人民政协的会议，未能及时启封阅读。闭会后，我用差不多半天的时间加以浏览，厚厚一册书，长达四百页。该书议题突出，思想明确，形式多样，既有说文、漫画、故事、歌词、倡议以及图表、问卷，还有名人题词、国外禁烟令等，内容丰富，知识性强，论述有理有据，漫画诙谐幽默，很能引起人们的兴趣。更主要的是该书议题重大，意义深远，控烟事关个人、家庭、社会环境的健康。臧先生于2004年出版《你能够不吸烟》一书时我曾加以推荐。现再欣然着笔，为他的新作写一序言。

臧先生是一位美籍华人，为人热情、执着沉毅、乐于助人。他十余年如一日，在中国宣传吸烟的危害，不遗余力地投身于控烟事业。他在公共场所见到吸烟者就劝戒，见到社会组织的负责人就述说烟害，倡言建立无烟家庭、学校、医院、企业、机关等无烟区，为创造健康的环境奔走呼唤，持之以恒，不舍不弃，精神可嘉。他还著书立说，四处讲演，不辞辛劳。他崇尚对健康的不断追求、义无反顾的执着精神、热爱中华民族的赤子情怀，令人钦佩，感人至深。

我认识臧先生是1995年，在人民大会堂的一次聚会上，经北京大学老校长丁石孙先生介绍说，罗豪才教授是北大副校长，也是一位烟民。第二天，臧先生便给我打电话劝我戒烟。我说我是一位“资深”的烟民，烟龄长，始于1958年，烟瘾大，一天近两盒，没有戒烟的思想准备。以后每次见面和通电话，他都不厌其烦地劝说我戒烟，并赠送戒烟贴给我使用。其

实,当时我已发现有轻微的肺气肿,而且有加重的趋势。有一次,可能是患重感冒,肺气肿加剧,一吸烟胸部就十分不适,加上日益意识到吸烟在公共社交场合很不受欢迎,身上有很浓的烟味,人家不敢靠近,距你数尺之外。所以后来有一天,我下定决心,说戒就戒,成效明显。至今,我戒烟已有六七年的历史了,感觉良好。

吸烟有害健康,这是不争的事实。世界上许多国家都在向这一陋习宣战。这些年来,我国的生态环境的保护和建设有了长足的进步,控烟事业也有了很大的发展,这是多方面努力的结果,其中也包括臧先生所做出的贡献。然而,我们还必须清醒地看到,我国依然是吸烟大国,在控烟方面远远落后于国际,控烟事业任重而道远。控烟不仅是个人健康的需要,也是社会文明的体现;不仅涉及法律,也关乎道德;不仅需要政府的大力推动,也需要全社会的共同努力。我们要努力减少产生新烟民,特别是在青少年群体中,应多做烟害宣传工作;要在学校、机关、社会团体中推动控烟自律,提倡建立无烟环境;媒体要多做控烟、戒烟、禁烟的引导和宣传,发挥舆论在控烟中的积极作用;政府要发挥主导作用,加强控烟的法制建设,采用多种形式支持控烟活动,如逐步扩大禁烟的场所等。奥运即将来临,我们应以此为契机,加大控烟活动,努力营造控烟、戒烟、禁烟的良好氛围,创造健康环境,切实做好这一利国利民的要务。

全国政协副主席
最高人民法院副院长

罗豪才

序三

多年执业行医,目睹许多长期吸烟病人的心、肺、脑功能遭受损害,及至病情发展到难以控制时才深感悔不当初,惜为时已晚。“吸烟有害健康”是有确凿科学依据的。

我国虽已在 2005 年正式参加世界卫生组织制定的《烟草控制框架公约》,但现实状况仍使人深感忧虑。公众场所吞云吐雾,面对“禁止吸烟”视而不见的大有人在,不仅害己,也使其邻近的人被动吸烟,遭无妄之灾。唯有加大力度推动控烟工作,才能使我国逐步走出困境。

美籍华人臧英年先生十余来自愿、无偿、极其热情地投入我国的控烟事业,他在报纸、刊物上发表大量有说服力的精辟文章;他在广播和电视中露面,接受采访或公开演讲,他还深入家庭、医院、机关等单位实地了解情况,并介绍控烟知识和戒烟方法。他针对不同对象从不同角度、不同切入点谈论控烟问题,使之深入人心。他已经发表过两本控烟著作,一本是针对青少年的《你能够不吸烟》。另一本是针对成年吸烟者的《戒烟指南》。现在我介绍的《无烟是福——创建健康环境》是他的第三本有关控烟、禁烟、戒烟的著作。全书文笔流畅,配有多幅名家漫画以及打油诗、顺口溜等,既有信息又有幽默,越读越有味道而不愿释手。我和作者相识近 30 年,1978 年 12 月中美建交,次年 1 月下旬邓小平同志率中国代表团赴美访问,我作为医师随同前往。臧英年先生参与美方国务院接待工

作,我因而和他初识。此后,他长时间在北京工作和生活,我们常相晤交谈。我钦佩作者多才多能,以及他对控烟事业的执着精神。他有一颗热爱祖国的赤子之心。

北京医院名誉院长

吴蔚然

APPRECIATES & RECOGNIZES

Mr. Gregory Yingnien Tsang

**FOR YOUR INVALUABLE HELP IN SUPPORTING
CHINA TO HOST THE 10TH WORLD CONFERENCE
ON TOBACCO OR HEALTH**

ON BEHALF OF
CHINESE ASSOCIATION ON SMOKING AND HEALTH
CHINESE MEDICAL ASSOCIATION



PRESIDENT, PROF. WU JIEPING

NOV. 5, 1994



臧英年先生支持中国举办第十届世界烟草或健康大会有
卓著贡献,特发此状以示感谢。

中国吸烟与健康协会会长

吴阶平

中国医学会会长

1994年11月5日



中国吸烟与健康协会授予
臧英年先生控烟活动家称号

会长 吴所平

一九九六年元月二十四日



中国控烟贡献奖

为表彰 臧英年

在推动

我国控制吸烟工作中做出的卓越贡献

特发此证



說戒就戒
其效之成

吸烟者应有決心

陳立夫敬祝

時平九十六

余英年



陈立夫先生 1997 年题字赠本书作者臧英年



增進健康
延年益壽

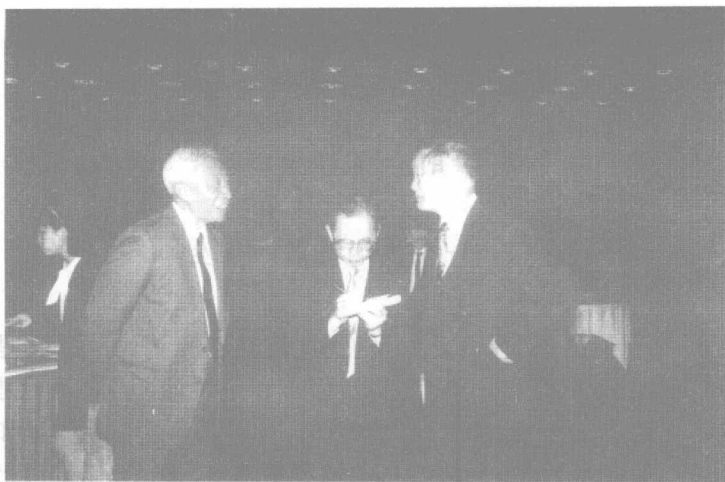
顧毓琇書

時年九六



顾毓琇先生于 1996 年题字支持控烟活动

贈本書作者臧英年主編



1992年9月29日，在北京人民大会堂参加国庆酒会时
丁石孙先生（左一）介绍陈敏章部长（中）和本书作者相识



1994年春季，宋庆龄基金会召开控烟专家座谈青少年吸烟问题会后
合影。前排正中是基金会主席黄华先生。本书作者在前排右一

前 言

——一个控烟义工的诞生

在任何时刻,无论是太平盛世,还是动乱年代,“平安是福”这句话都适用。而如今我要倡言和解说的却是“无烟是福”。这是一个十分重要,却常常被人忽略的事实。在铁证如山的“烟害万千,无一不是处”的实情和基础上,我们可以推演出“无烟之处幸福在”和“无烟之时幸福生”的结论。

我提倡“无烟是福”之说还具有更积极的意义,那便是说,我们要挺身而出,用尽方法和手段,创造无烟环境,防范烟害的蔓延。而本书的主要议题便正是控制烟害,禁止吸烟和促进戒烟。这是一个关乎个人、家庭、社会健康幸福的大课题。

于此,我要说一说我自己是如何踏入了在中国义务推动控烟工作领域,一晃十六年,坚持至今,迄未止步的。

1992年1月7日,我在杭州机场候机室准备搭机飞回北京。当时,我看到在数百人的候机大厅里烟民众多,烟雾弥漫。而候机室的墙壁上又处处贴有“禁止吸烟”的标志。我看到这个情况十分反感,就向在场的机场服务人员说:“你能够执行禁烟的规定吗?”他冷漠地回答:“这没有什么,这不用管。大家都习以为常,没有人抱怨。”我便锲而不舍地要求服务员用广播劝阻吸烟的旅客不要吸烟。他的答复是:“飞机常误点,旅客吸烟解闷,不要广播。”

这时,拥有在美国生活和工作二十多年经验的我,早已养成