

XIYAN YU JIANKANG

吸烟与健康

主编 杨跃进 梁晓夏 刘丙寅

 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

XIYAN YU JIANKANG

吸烟与健康

主编 杨跃进 梁晓夏 刘丙寅

河南大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

吸烟与健康/杨跃进,梁晓夏,刘丙寅主编. —郑州:河南大学出版社,2012.1

ISBN 978-7-5649-0636-8

I. ①吸… II. ①杨… ②梁… ③刘… III. ①戒烟—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 005072 号

责任编辑 纪庆芳

责任校对 辛 媛

封面设计 马 龙

出 版 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371-86059701(营销部) 网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 郑州市今日文教印制有限公司

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

开 本 690mm×960mm 1/16

印 张 11.75

字 数 147 千字

定 价 25.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

在广袤的宇宙，目前已知只有我们生活的这个蓝色星球上开放着灿烂的生命之花。

人类从原始社会到现代社会的形成是一部伟大的文明发展史，而且都是循序渐进地排除那些被认为是有害无用的东西。吸烟问题，现在成了人们生活中的癖病，玷污着我们的文明，它被称为是人类的一种“垃圾行为”。

吸烟是一种不确定因素，我们要于不确定中找到制衡点来抵制吸烟，驱除这不文明的现象，战胜害人害己的恶习。思想决定控烟成败，行动是戒烟成败的途径，有了决心，加之实践行动，才会一步一步走向成功。

吸烟危害健康是许多国家的科学工作者经过半个多世纪的深入研究得出的科学结论。这些结论能够使群众潜移默化产生一种排烟的力量，把“垃圾”抛弃，将这个有烟的社会变成一片净土，对此，需要做很多工作，需要一代人一代人做出努力、付出代价。

自 18 世纪纸烟出现以来，纸烟盛行全球，我国是世界上烟草生产第一大国，从《世界卫生组织烟草控制框架公约》（以下简称《烟草控制框架公约》）签署后的五年间，我国的卷烟产量不仅没有得到控制，反而从 2004 年

的 18736 亿支,增加到 2010 年的 23752.73 亿支。香烟的消费者每天平均吸烟量为 15.8 支,高于世界平均水平的 13.63 支。每一口烟都在肺里留下 2 亿个惰性烟尘颗粒,凡是经过肺部的烟尘都会直接导致疾病。我国是世界上吸烟人数最多的国家,据 2002 年调查,中国男性吸烟率高达 66%,女性吸烟率为 3.1%。妇女、儿童是被动吸烟的受害者,被动吸烟率为 53%,被动吸烟人群中,82%在家中,67%在公共场所,35%在工作场所。我国被动吸烟受害人数达 5.4 亿,每年因吸烟致死的人数达 100 万人,预计到 2020 年,因吸烟致死的人数将增至 300 万人。

吸烟这项公害,还成了世界各国关注的重要问题之一。世界卫生组织早在 1986 年第 77 届执委会议上对控烟问题即作出决议,1988 年宣布每年 5 月 31 日为无烟日,《烟草控制框架公约》2003 年通过实施,2006 年 1 月 9 日公约在中国生效。然而我国的控烟运动与西方国家相比处于一种滞后状态,还没有把《烟草控制框架公约》融入我国法律之中,国民对烟盒上的有害健康的忠告熟视无睹。今年是第 24 个世界无烟日,为了唤起民众对戒烟的重视,积极倡导控烟、戒烟,把我国的戒烟运动引向深入,把广大烟民特别是那些妇女和青少年吸烟者从烟海里解救出来,我们搜集了有关控烟、戒烟的资料,汇编成册,供有关人员参考。

编 者

2011 年 10 月

《吸烟与健康》编委会

顾 问	侯玉梅	憨振东		
主 编	杨跃进	梁晓夏	刘丙寅	
副主编	孙 洁	郑廷杰	温 瑞	
编 委	李本义	彭金陵	任玲君	丁 帅
	李 莹	韩 丹	孔维宾	张 璐
	崔 菲	杨树松		

目 录

前言	(1)
----------	-------

一 烟草概述

烟草的起源	(3)
烟草的传播	(5)
吸烟史话	(8)
中外烟草文化	(11)
我国少数民族的烟文化	(17)
烟草发展史之最	(26)
烟草发展现状	(35)

二 吸烟的危害

概述	(41)
烟草中的有害物质	(44)
吸烟的致癌作用	(50)
吸烟对身体的其他危害	(60)
吸烟对孕妇和胎儿的影响	(66)
吸烟对青少年的危害	(69)
被动吸烟的危害	(75)
关于减轻吸烟危害的九条建议	(79)

三 戒 烟

概述	(83)
吸烟成瘾性	(85)
必须戒烟的人群	(89)
戒烟误区	(92)
不正确的戒烟方法	(96)
正确的戒烟方法	(98)
戒烟的新花样	(101)
名人与戒烟	(105)
戒烟后的好处	(111)

四 禁烟与控烟

控烟工作的重要意义	(119)
控烟工作回顾	(121)
我国控烟工作	(126)
河南省控烟工作	(135)
中国未来控烟重点	(137)
世界无烟日	(144)
世界控烟之最	(147)

附录 1:《公共场所卫生管理条例实施细则》	(149)
-----------------------------	---------

附录 2:《世界卫生组织烟草控制框架公约》	(159)
-----------------------------	---------

一 烟草概述

烟草的起源

关于烟草的起源,有多种说法,有古埃及起源说,有蒙古族起源说,还有滇南起源说等等。目前人们普遍认为烟草最早起源于中南美洲。最具权威性的说法是《简明不列颠百科全书》一书中叙述的:普通烟草原产美洲、墨西哥和西印度群岛。

人类最早吸烟的历史证据是考古学家在墨西哥南部的贾帕思州倍伦克地区,考证了一座建于公元 432 年的神殿,里面有一张半浮雕画,画上画着一个叼着长烟管烟袋的玛雅人,头部裹着烟叶,在举行祭祖典礼。考古学家还在美国亚利桑那州北部印第安人居住过的古洞穴中,发现了遗留的烟斗中吸剩的烟丝,并存留有宽大的烟叶和烟斗并存一处。据考证,这些大约是公元 650 年左右的遗迹。另据考古发现,在墨西哥德雷山中的一个海拔 4000 英尺(1 英尺=0.30 米)的山洞里,也曾发现一支塞有烟草的空心草秆,经放射测量,科学家判断是 700 年前之物。这些发现都支持烟草起源于美洲的说法。

人类的吸烟是从原始社会人类的咀嚼烟叶演变过来的。在人类学的著作中,苏联柯斯的《原始文化史纲》和美国摩尔根的《古代社会》都曾指出美洲印第安人早在原始社会时代,就有吸烟嗜好。早在 4000 年前,人类尚处于原始社会时,烟草就进入到美洲居民的生活中了。那时,人们在采集食物时,无意识地摘下一片植物叶子放在嘴里咀嚼,发现其具有很强的刺激性。它的辣舌的味道和醉人的香气,正好起到恢复体

力和提神打劲的作用,于是便经常采来咀嚼,次数多了,便成为一种嗜好。这也让烟草迈出了进入我们人类生活的第一步。

古代人吸食烟草,据说主要是为了驱邪治病,后来慢慢成了一种癖好。关于烟草能“驱邪治病”还有个古老的传说。在很早很早以前,在美洲印第安人的部落里,有一个大首领的公主死了,按照当时的传统习俗,她被抬到野外天葬,等待飞鸟啄食。过了几日,公主不但没有被飞鸟啄食,反而复活回来了。大首领差人探其原因,发现天葬时公主身边有一种茎肥大并带一种特有辛辣气味的植物,公主就是凭借着这种植物的特别辛辣气味避开飞鸟和走兽并且得以苏醒过来的。因此,古代美洲印第安人从此把烟草视作能驱邪治病、使人死而复活的“神草”。

早在原始部落就有很多关于烟草的风俗礼仪。原始的印第安人部落在每年召开各部落酋长会议的时候,照例都要举行隆重的敬烟仪式。仪式开始,司仪把手制烟卷折纳入烟管,用火点燃后,连续喷烟三次:第一次喷向天空,表示感谢圣明的“天神”在过去一年里保佑他们的生命;第二次喷向大地,感谢哺育他们的“慈母”生产各种食物,恩赐他们美好幸福的生活;第三次喷向太阳,表示感谢阳光永远照向人间大地,使人间万物生长不息。接着,把烟管依次递给每个与会酋长,然后才正式开会议事。每当印第安人部落间发生纠纷,甚至武斗的时候,为了解决争端,双方酋长先坐下来吸“和平烟”,然后各诉原委,再由第三者——另一酋长做出解决争端的裁决。此外,当陌生人进入部落村社,也要先敬“和平烟”,表示欢迎和友好。这可能是人类以烟敬客习俗的起源。

烟草的传播

烟草的传播主要借助于 15 世纪西班牙航海家哥伦布对美洲新大陆的发现。1492 年 10 月,哥伦布率领探险队到达美洲,发现当地人的“吸烟行为”。据记载,哥伦布率领的船队于 1492 年 10 月 12 日这天登上了巴哈马群岛中的一个叫圣萨尔瓦多的小岛。哥伦布和他的水手们看见那里的印第安人手里拿着火把,嘴里叼着草叶在吸烟雾。他们感到很奇怪。过了几天,当他们继续航行到今天的古巴和海地时,又见到许多男男女女也是手里拿着点燃的草叶在吸,走到近处仔细看,才知道他们点燃的是用烟草叶包裹的玉米叶丝。

哥伦布发现烟草在印第安人心目中是极具价值的。在印第安人看来,烟草是上帝赐予的“神草”,绝对不能亵渎。所以印第安人举行各种纪念活动,如祭天地日月、诸神和祖先时,都把烟草作为最上等的礼物拿出来供享。因此,烟草早期不是一种生活消费品,而是宗教仪式中不可缺少的物品。印第安人把烟草作为礼物送给了哥伦布,哥伦布及其水手们把印第安人馈赠的烟草带回欧洲,最初是因为很欣赏它美丽的大叶和花朵,把烟草作为观赏植物栽培。随着哥伦布探险船队的返航,烟草的种子最先被带到了西班牙,西班牙人开始在圣多明各种植烟草,西班牙人又把烟草叫做“多巴哥”,他们认为这种植物是一种很好的装饰品,并将这种“多巴哥”运往欧洲。过了不久,烟草就传到了葡萄牙,法国驻葡萄牙领事让·尼科

将这种植物作为医治百病的灵丹妙药献给了法国皇后卡特林·梅迪西施,烟草也随之传入了法国,紧接着又迅速传到欧洲其他地区。此后,尼科便成了光荣的尼古丁的传播人。由于人们都相信它有医疗作用,因此这种植物便成了圣物和灵丹妙药。渐渐地,人们发现烟草有麻醉作用和其他药用功能,传播日渐广泛。由于通往美洲的新航道的开通,欧美大陆之间的往来日益频繁,烟叶和烟草种子源源不断地被带进欧洲各个角落,烟草很快在欧洲传播开来,并且不断传播到世界的其他地方。

据记载,1543年,西班牙殖民者沿着麦哲伦走过的航线侵略到菲律宾,烟草也随之在菲律宾种植。这时,中国与菲律宾的贸易频繁,其实与菲律宾的贸易实际上是与西班牙人的交易。不久,烟草随着贸易往来传入与之相近的台湾、福建。1580年,烟草经葡萄牙人传入土耳其,随后辗转进入伊朗、印度、日本等国。大概在16世纪末,一批葡萄牙商人因暴风在海上迷失方向,漂至日本岛西南端上登陆,由于被误认为是中国海盗而被日本人逮捕。当时的葡萄牙商人与船夫带来烟叶,教日本九州居民吸食方法,随后吸烟之风盛行九州。烟草逐渐发展成为一种全球性作物。

烟草约在16世纪末明朝万历年间从菲律宾、印度尼西亚、越南、朝鲜、俄国等国传入我国台湾,又到内地闽浙一带。明朝初年,国势强盛,东南沿海地区手工业和商业繁荣,明政府允许与外人通商,我国与亚洲各国商业活动充分发展。因此,烟草很大可能在这时大量传入我国,由此形成了中国烟草种植业和吸烟兴盛的风气。到崇祯末年,吸烟之风已在中国盛行。早期的烟草仅作为治病的药物流行于世。明末名医张介宾在《景岳全书》中记载:“烟草自古未闻,近自我明万历时

始出于闽、广之间,自后吴、楚间皆种植之矣。”^①烟草传入我国的路线,一般认为有三条:第一条路线从吕宋直接传到我国福建的漳、泉二州。第二条路线从南洋即南海以西的沿海各国或越南传入澳门、广东。第三条路线从日本进入朝鲜入辽东。现代历史学家吴晗经过仔细考证后认为:“最初传入烟草的是17世纪初年的福建水手,他们从吕宋带回烟草的种子,再从福建南传到江浙。”

烟草的种植可以追溯到3500年前的南美洲,考古学家证实,早在3500年前的南美洲就发现了种植烟草的种子,这也证明在那个时候人类就有了烟草种植的行为。哥伦布船队的水手们将烟草种子带回西班牙,后又被带到葡萄牙,随后传遍欧洲。1612年,英国殖民官员约翰·罗尔夫在弗吉尼亚的詹姆斯镇大面积种植烟草,并开始做烟草贸易。16世纪中叶烟草传入中国,最早传入我国的是晒晾烟。烟草的种植在我国已有400多年的历史。1900年在台湾试种烤烟,自1910年后相继在山东、河南、安徽、辽宁等地试种烤烟成功,1937年至1940年开始在四川、贵州和云南试种,发展成为我国主产优质烟区。20世纪50年代引进香料烟,20世纪60年代引进白肋烟,分别在浙江新昌、湖北建始试种成功。黄花烟由俄罗斯传入我国北部地区,在我国已有200年的种植历史。今天,全球烟草制造业已发展成一个巨大产业,成为许多国家主要的税收来源之一。

^① 张介宾著:《景岳全书·本草》,上海科学技术出版社1996年版,第926页。

吸烟史话

欧洲的吸烟史准确地说是从 1492 年 10 月 13 日开始的。这天哥伦布在航海日志上写道,印第安人出于崇拜将一种植物的干叶卷起来点燃后吸吮其烟。印第安人将一些叶子送给哥伦布。虽然哥伦布没有吸,但是他的一些同伴却吸得起劲。今天已经得知,这种植物就是一种带有尼古丁的烟叶。

现代人吸烟多为卷烟。而这种吸烟方式的起源可追溯到南美的阿兹台克人,他们将烟叶揉碎卷在玉米壳里吸食。据记载,1518 年墨西哥有人已吸用卷烟,是用玉米叶卷碎烟叶吸食。

16 世纪中叶,南美洲出现纸卷烟。1756 年墨西哥建立了第一座手工卷烟厂,从此开始了卷烟工业。约在 19 世纪 30 年代,纸卷烟传入法国。在 1853~1856 的克里米亚战争中,英国士兵从当时的鄂图曼帝国士兵那里学会了吸食方法,之后传播到不同地方。

1853 年,古巴人苏西尼发明了世界上第一台卷烟机。其制作卷烟的方法是先将卷烟纸预制成空管,再将烟丝填充到纸管内制成烟丝。这种卷烟机的生产量是每分钟 60 支左右。由于这种卷烟成型的方法像灌香肠,因此也称“香肠式卷烟机”。

1586 年,沃尔特·佩利爵士将抽烟斗的习惯传入英国皇室。两年后,他以年幼的女王的名义建立了一个烟草公司。

1612年,英国殖民官员约翰·罗尔夫在弗吉尼亚的詹姆斯镇大面积种植烟草,开始做烟草贸易。

随着1860年切碎机发明和1867年苏西尼卷烟机在巴黎博览会上展出,卷烟制作的机械化生产方式很快传播到了世界各地。1880年,詹姆士·本萨克发明出一种奇异的机器,它可以把定量的碎烟叶置于定型管中卷成卷儿,然后用刀将其切成合适的长度。之后詹姆士·杜克对这种机器进行了革新。19世纪80年代中期,美洲香烟的产量大增。我们通常所指的香烟,是烟草制品的一种。制法是把烟草烤干后切丝,然后以纸卷成长约120毫米、直径10毫米的圆桶形条状。吸食时把其中一端点燃,然后在另一端用口吸入产生的烟雾。香烟最初在土耳其一带流行,当地的人喜欢把烟丝以报纸卷起来吸食。后来香烟在包装方面借用了瑞典的一种对火柴进行包装的设备,实现了现代化包装。1931年,人们为了使香烟保鲜,在烟的包装外加上了一层玻璃纸。

自18世纪纸烟出现以来,很快纸烟盛行全球,随着吸烟风的盛行,历史上也有不少禁烟的记载。虽然吸烟的传播与禁烟同时发生,因为吸烟甚至还要割鼻、坐牢、杀头,但吸烟的势头始终未能得到控制。早在1619年,英王詹姆斯一世就曾下令禁种烟草,以杜绝烟草,同时规定吸烟者需要交40%的税金,但吸烟作为一种公认的恶习仍然在整个欧洲大陆近东和远东流行开来。不管是纳税、禁烟、将抽烟者革除教门、绞死或割鼻(17世纪初在俄国)、没收家产、坐牢还是杀头(土耳其苏丹穆拉特四世和中国皇帝),一切都无济于事。吸烟者冒着生命危险仍然继续吸烟。

在中国第一位实行禁烟的人是清朝康熙皇帝,康熙规定吸烟要没收家产、坐牢或杀头。为了全面禁止吸烟,康熙皇帝决定先禁上后禁下,先禁近臣,尔后再禁一般百姓。但是由于康熙帝并未采取什么严厉的法律来禁止烟草的种植和吸食,