

ภาษาไทย อ่านเอาเรื่อง

อ่านเอาเรื่อง
泰语阅读教程

岑容林 编

外语教学与研究出版社

泰语阅读教程

ภาษาไทย อ่านเอาเรื่อง

岑容林 编

外语教学与研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰语阅读教程 / 岑容林编. —北京: 外语教学与研究出版社, 1998
ISBN 7-5600-1548-4

I. 泰… II. 岑… III. 泰语—阅读教学—教材 IV. H412.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 35784 号

出 版 人: 李朋义

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京外国语大学印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 4.75

版 次: 1998 年 12 月第 1 版 2006 年 7 月第 5 次印刷

书 号: ISBN 7-5600-1548-4

定 价: 6.90 元

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

序 言

教学实践已反复证明：学习外语是个循序渐进的过程。学生在经过语音、语调、词汇、句型、基本语法的学习以后，要想扩大词汇量和知识面，尽快提高外语的实际能力，增加阅读是必不可少的环节。

阅读课的目的主要在于培养学生的阅读兴趣，提高阅读速度，扩大知识视野，开阔思维空间，以便掌握地道、实用的外语。本教材根据由浅入深、由易到难、由短及长的规律来进行编排。内容包括：医疗卫生、经济贸易、科学技术、环境保护、社会国情等方面，融语言、知识、趣味于一体。文章多属原文，在经过九五级泰语本科生专业使用的基础上，为了更易理解和掌握，编者对个别篇目或有关段落适当作了删节或改写。

本书适用于大学本科二年级或已具备一定泰语水平的人学习。

编者

1998年4月于北京

สารบัญ

บทที่ 1	กระดาษและพลาสติก	1
บทที่ 2	แพทย์ซึ่งผู้สูงอายุเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน	5
บทที่ 3	บุหรีมวนเล็ก แต่เรื่องใหญ่	7
บทที่ 4	ผู้หญิงและบุหรี	11
บทที่ 5	อาการไอ	14
บทที่ 6	ถนนอมผิวจากแดดหน้าร้อน	17
บทที่ 7	สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ	21
บทที่ 8	เด็กอ้วน-ปัญหาสังคมจีนยุคใหม่	25
บทที่ 9	ชมมิตผลงานแสงอาทิตย์	29
บทที่ 10	นักเขียนไทยเยือนเมืองจีน	33
บทที่ 11	เรื่องการเปิดความสัมพันธ์ไทย-จีน	37
บทที่ 12	สัมพันธ์ไทย-อเมริกันถึงเวลาต้องทบทวน	42
บทที่ 13	อสังหาริมทรัพย์ของเด็งเสี่ยวผิง ๑	51
บทที่ 14	อสังหาริมทรัพย์ของเด็งเสี่ยวผิง ๒	55
บทที่ 15	ในหลวงของเรา	60
บทที่ 16	คนกรุงเทพฯ 2000	65
บทที่ 17	ปัญหาสุขภาพจิตกับชีวิตของคนไทยปัจจุบัน	69
บทที่ 18	ภัยเยาวชนรอบด้านจะสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างไร	74
บทที่ 19	ผ้าไหมไทย-หัตถอุตสาหกรรมที่รอการฟื้นฟู	80
บทที่ 20	รถไฟไทย-ลาว	86
บทที่ 21	อินโดจีน 2540 เศรษฐกิจสดใส	92
บทที่ 22	มาตรการฟื้นฟูธุรกิจอสังหาริมทรัพย์	102
บทที่ 23	ศูนย์อาหารมุสลิมโลก	107

บทที่ 24	อาเซียนแข่งขันสะสมอาวุธ ใครได้-ใครเสีย.....	112
บทที่ 25	โรงไฟฟ้านิวเคลียร์.....	117
บทที่ 26	ทัศนวิสัยต่อคลื่นลูกที่สาม.....	124
บทที่ 27	วิสัยทัศน์เศรษฐกิจตามแนวแผนพัฒนาฉบับที่ 8.....	129
บทที่ 28	ปรากฏการณ์เอล นินโญ.....	137

บทที่ 1

กระดาษและพลาสติก

เวลาส่วนใหญ่ของผมอยู่ท่ามกลางกองกระดาษ

ทั้งที่สำนักงานและที่บ้าน กองกระดาษและหนังสือวางระเกะระกะไป

หมด

ปัจจุบันสังคมไทย(และประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ)บริโภคกระดาษกันมาก คือใช้กระดาษกันมากมายกว่าอดีตเยอะ

ธุรกิจอะไรๆ ก็ใช้กระดาษกันทั้งนั้น อย่างน้อยที่สุด ก็กระดาษในสำนักงานกระดาษกล่องบรรจุผลิตภัณฑ์ กระดาษใบโฆษณา กระดาษหนังสือ ฯลฯ

ชีวิตประจำวันของทุกคนก็หนีไม่พ้นกระดาษ อย่างน้อยก็ตัวรถเมล์ขึ้นเล็กๆ

คนทั้งโลกใช้กระดาษกันมากมายปานใด ลองนึกภาพดูซิ

แล้วต้นไม้สำหรับผลิตเยื่อกระดาษมันจะโตทันใช้หรือ

พ.ศ.2538กระดาษพิมพ์ขึ้นราคาชนิดที่คนทำหนังสือขายแทบจะอีก

เลือก

หนังสือขายยากขึ้น (จากเดิมที่ก็ขายยากอยู่แล้ว) เพราะต้องขึ้นราคา ผู้ซื้อก็กระอักเลือด สำนักพิมพ์ก็แย่ นักเขียนก็เสนองานพิมพ์ได้ยากขึ้นเช่นกัน เรียกว่าเดือดร้อนกันถ้วนหน้า

ยิ่งในอนาคตก็ยิ่งน่าห่วงว่าจะมีกระดาษพอใช้หรือ

ผมไม่รู้ว่า จะมีวัตถุอะไรมาแทนกระดาษได้

เพื่อนบางคนบอกว่าในอนาคตหนังสือพิมพ์จะไม่ต้องใช้กระดาษ แต่จะส่งเข้าจอคอมพิวเตอร์ แล้วคนก็เปิดอ่านบนจอ

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็จะประหยัดกระดาษไปได้มาก แต่ทว่าอีกก็ทศวรรษ
เล่าครึ่ง เมืองไทยจึงจะก้าวไปถึงระดับนั้นได้

และถึงอย่างไรก็ตามที่ ในงานด้านอื่นๆ ก็คงต้องใช้กระดาษเป็น
แผ่นๆ อยู่อีกไม่น้อย

ในเมื่อโลกยังต้องการใช้กระดาษกันมากอยู่เช่นเดิม แต่แหล่งวัตถุดิบ
มีจำกัด มนุษย์อาจต้องหาวัสดุบางอย่างมาแทนกระดาษ

แต่จะเป็นอะไรผมจนปัญญาครับ

ในระหว่างที่โลกยังหาสิ่งแทนกระดาษไม่ได้ เราจึงควรประหยัด ใช้
กระดาษให้คุ้มค่ากับการที่ต้องแลกมาจากต้นไม้ ขณะเดียวกันก็ต้องพิทักษ์
ป่ารักษาสิ่งแวดล้อมให้ดี

อีกเรื่องหนึ่งที่อยากให้คนไทยแก้ความเคยชิน คือ เรื่องถุงพลาสติก
พลาสติกเป็นสารสังเคราะห์ที่มนุษย์ทำขึ้นและวัสดุที่คงทน ย่อย
สลายยากยิ่ง

จำได้เลาๆว่า วัสดุพวกโฟม พวกพลาสติกนั้นต้องใช้เวลาถึงหมื่นปี
จึงจะย่อยสลายไปตามธรรมชาติ

ถึงแม้จะใช้กรรมวิธีอื่นไปย่อยสลาย เช่น เผา มันก็เพิ่มมลภาวะอีก
นั่นแหละ

ดังนั้นเราน่าจะใช้ให้น้อยที่สุด ใช้เท่าที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น

แต่ในบ้านเรานี้ ใช้ถุงพลาสติกกันมากมายมหาศาล ส่วนที่ไม่จำเป็น
มีเช่น ถุงหิ้ว

ผมเห็นในหลายๆประเทศเวลาคนไปจ่ายของเขาจะเตรียมถุงผ้าหรือ
ถุงอย่างอื่นไปเพราะร้านค้าเขาไม่แถมถุงหิ้วพลาสติกกันมากมายง่ายๆ แบบ
บ้านเรา ถ้าต้องการถุงหิ้วต้องจ่ายเงินซื้ออีกต่างหาก

ถุงหิ้วนั้นคนไทยใช้ครั้งเดียวก็มักจะทิ้ง เพราะทุกร้านเขาก็ให้ใหม่
เมื่อซื้อของ

มันเพิ่มขยะพลาสติกมากขึ้นโดยไม่จำเป็น

คนไทยไม่ชอบพกพาถุงผ้า อาจจะคิดว่าเกะกะ รุ่มร่าม ทำให้เสียบุค-

ลิก จึงต้องใช้ถุงหิ้วจากทางร้านเสมอๆเมื่อถึงบ้านก็ทิ้ง
 ถ้าต้องจ่ายเงินซื้อ เราก็อาจใช้กันน้อยลง
 เมืองนอกเขาคงไม่ชี้เหนียวถุงหิ้วพลาสติกหรือการที่เขาไม่แถมถุง
 หิ้วพลาสติกเป็นเรื่องดี ช่วยลดขยะที่ไม่จำเป็น
 เรื่องนี้สำหรับท่านที่มองว่าเป็นเรื่องเล็กๆ ก็ขอเสนอว่าถ้าเราไม่เริ่ม
 ต้นจากเรื่องเล็กๆก่อนเราจะปรับปรุงอะไรได้เล่า
 แต่สำหรับผมแล้ว ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องใหญ่ที่แก้ยากทีเดียว
 เพราะคนไทยเคยตัวติดนิสัยเสียแล้ว
 การจะเลิกความเคยชิน ไม่ใช่เรื่องง่าย
 ร้านไหนไม่แถมถุงหิ้วพลาสติกให้ เป็นลูกค้าเปิงแน่
 สรุปแล้ววันนี้ ผมก็เขียนไปอย่างนั้นเอง บ่นๆไปทั้งๆที่รู้ว่าไม่มีทาง
 สำเร็จ

ศัพท์

พลาสติก (น) 塑料	ถ้วนหน้า (ว) 全体, 所有的人
สำนักงาน (น) 办事处, 办公室	วัตถุ (น) 物质
ระเกะระกะ (ว) 杂乱无章	จอ (น) 屏幕
ประเทศกำลังพัฒนา (น) 发展中国家	คอมพิวเตอร์ (น) 电脑
บริโภค (ก) 消费, 使用	ประหยัด (ก) 节约
ธุรกิจ (น) 业务, 事务, 商业, 生意	ทศวรรษ (น) 十年
กล่อง (น) 盒, 匣	แหล่ง (น) 产地, 来源
บรรจุ (ก) 装	วัตถุดิบ (น) 原料
ผลิตภัณฑ์ (น) 产品	วัสดุ (น) 材料, 物质
โฆษณา (ก) 广告	จนปัญญา (ก) 无计可施
ปานใด (ว) 何等, 何种地步	คุ้มค่า (ก) 合算, 值得
เยื่อกระดาษ (น) 纸浆	พิทักษ์ (ก) 保护, 维护
กระอักเลือด (ก) 吐血	สิ่งแวดล้อม (น) 环境

สารสังเคราะห์ (น) 合成材料

ย่อย (ก) 消化, 分解, 粉碎

สลาย (ก) 瓦解, 解体

โฟม (น) 泡沫材料

ถุงหิ้ว (น) 手提袋

พก (ก) (随身) 携带

รุ่มร่าม (ว) 衣冠不整

เลาๆ (ว) 模糊的

กรรมวิธี (น) 程序, 制作方法

มลภาวะ (น) 污染

มหาศาล (ว) 大量的, 巨大的

บุคลิก (น) 仪表, 风度

เป็ง (ว) 大声的

บ่น (ก) 唠叨, 埋怨

บทที่ 2

แพทย์ผู้สูงอายุเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ณรงค์ บุนนยะรัตนเวชของโรงพยาบาลศิริราชเปิดเผยว่า ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาพบผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือน เนื้อกระดูกจะลดลงในอัตราร้อยละ 3-6 ต่อปี ซึ่งถ้าหากปล่อยเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้กระดูกโปร่งบางและหักง่ายและจะสร้างปัญหาอย่างหนักเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นโรคกระดูกพรุนเพิ่มมากขึ้นได้แก่ พฤติกรรมก่อนวัยสูงอายุ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดื่มกาแฟ การเข้ายาบางประเภท เช่น ยาลดกรด ยากล่อมประสาท ยารักษาต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้ อาการเจ็บป่วยบางอย่างยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระดูกโปร่งบางได้ เช่น เป็นโรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคมาตอยด์

โรคกระดูกพรุนในระยะเริ่มแรก ยังไม่มีอาการ ผู้ป่วยจึงไม่ทราบว่าตนกำลังป่วยจนกว่ากระดูกจะบางถึงระดับที่เปราะและหักง่าย เป็นอาการที่น่าวิตกที่สุดของโรคกระดูกพรุนคือกระดูกหักง่าย โดยเฉพาะจากการหกล้มเพียงเล็กน้อย และกระดูกคอ ขอสะโพก

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญกล่าวเสริมว่า โรคกระดูกประเภทนั้นจะต้องมีการป้องกันไว้แต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง เช่น สตรีที่ถึงวัยใกล้หมดประจำเดือนโดยการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง เกลิอแร่ และนมสด รวมทั้งวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินดี ซึ่งวิตามินดังกล่าวเป็นวิตามินที่มีบทบาทในการเสริมสร้างกระดูกและช่วยส่งเสริมให้มีการดูดซึมแคลเซียมมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การเสริมอาหารที่มีวิตามินบางครั้งอาจจะยุ่งยาก บั-

ญี่ปุ่นมีวิตามินสำเร็จรูป นำมาใช้รักษาและป้องกันโรคกระดูกดังกล่าวรวมทั้ง จะช่วยให้การควบคุมขนาดของวิตามินที่ร่างกายต้องการได้ถูกต้องกว่า การได้รับอาหารจากธรรมชาติ แต่ก่อนที่จะใช้ควรปรึกษากับหมอเสียก่อน

ศัพท์

ผู้สูงอายุ (น) 老年人	กรด (น) 酸
เสี่ยง (ก) 冒险, 有危险	กล่อม (ก) 催眠, 镇静
โรคกระดูกพรุน (น) 骨质疏松	ประสาท (น) 神经
เปิดเผย (น) 披露, 透露	ต่อมไทรอยด์ (น) 甲状腺
พ้น (ก) 超过	กระตุ้น (ก) 促使, 引发
วัย (น) 年龄	โรคไตเรื้อรัง (น) 慢性肾病
หมดประจำเดือน (น) 闭经	โรคเบาหวาน (น) 糖尿病
อัตรา (น) 比率, 额	โรครูมาตอยด์ (น) 风湿病, 类风湿
โปร่ง (ก) 穿透, 漏洞	อาการ (น) 病症, 症状
บาง (ว) 稀疏, 稀薄	ระยะเริ่มแรก (น) 初期
ปล่อย (ก) 放, 放任, 放弃	ระดับ (น) 水平, 程度
หักง่าย (ว) 易断的	เปราะ (ก) 脆, 易折
ปัจจัย (น) 因素	น่าวิตก (ว) 可怕的
แนวโน้ม (น) 倾向, 趋势	กระดูกคอ (น) 颈椎骨
พฤติกรรม (น) 行为, 表现	ข้อสะโพก (น) 臀部
สูบบุหรี่ (ก) 吸烟	ป้องกัน (ก) 预防, 防卫
สุรา (น) 酒	เนิ่นๆ (ว) 及早
ประเภท (น) 种类	แคลเซียม (น) 钙
เกลือแร่ (น) 矿盐	สำเร็จรูป (น) 现成的
วิตามิน (น) 维生素	ควบคุม (ก) 控制
บทบาท (น) 作用	ขนาด (น) 剂量
ดูดซึม (ก) 吸收, 渗入	ปรึกษา (ก) 商量

บทที่ 3 บุหรืมวนเล็ก แต่เรื่องใหญ่

วันที่ 31 พฤษภาคม ที่จะถึงนี้เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก
เห็นไหม ? แค่นี้บรรทัดแรกก็เป็นเรื่องใหญ่เสียแล้ว ถือเป็นเรื่อง
ระดับโลกทีเดียว บุหรืมวนหนึ่งมีขนาด ยาว 5 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 8
มิลลิเมตร ใช้เวลาสูบในแต่ละมวน 5 นาทีโดยประมาณ

เมื่อบุหรืถูกเผาไหม้แล้วเกิดควัน ผู้เสพย์ก็สูดควันนั้นเข้าทางหลอด
ลม ลงสู่ปอดบ้าง กระเพาะบ้าง ในควันนั้นก็จะมีประกอบไปด้วย นิโคติน ทาร์
ไฮโดรเจนไซยาไนด์ และแอมโมเนีย

สารต่างๆที่กล่าวถึงเหล่านี้ จะกระจายไปทั่วเนื้อเยื่อปอดซึ่งมีขนาด
ทั่วๆไปประมาณ 100 ตารางหลา มีถุงลมเล็กๆกระจายอยู่ทั่ว ซึ่งถุงลมเล็กๆนี้
ประกอบขึ้นด้วยเยื่อผนังถุงลมที่บอบบางมาก

เมื่อสารนิโคตินเข้าไป ก็จะเข้าไปทำลายเยื่อผนังถุงลมและเนื้อเยื่อ
ปอดที่ละเอียดๆทาร์ก็เช่นเดียวกัน นอกจากทำลายเนื้อเยื่อปอดแล้วก็ทำลาย
เยื่อผนังถุงลม ทำให้ถุงลมโป่งพองแล้วก็สร้างมะเร็งให้ปอดด้วย คนที่ถุงลม
โป่งพองเป็นคนหนึ่งอย่าง

ไฮโดรเจนไซยาไนด์เป็นตัวทำลายหลอดลมจนอักเสบเรื้อรัง ทำให้
ระคายเคือง ไอเรื้อรัง

ไนโตรเจนคลอไรด์เป็นตัวการทำให้ถุงลมโป่งพอง เพราะผนังถุงลม
เล็กๆจะฉีกขาดจากการระคายเคือง เพราะสารเคมีในควันบุหรื นานๆเข้าถุง
ลมที่ผนังฉีกขาดแล้วจะรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ ขณะที่พื้นผิว
เนื้อเยื่อภายในปอดค่อยๆ เสียไป และปอดที่ใช้ได้มีขนาดเล็กลง การสูญเสีย
เนื้อเยื่อปอดจะเกิดต่อเนื่องไปเรื่อยๆ หากยังสูบบุหรี่ต่อไป อาการของถุงลม

โป่งพองในระยะแรกจะเริ่มไอกระเสาะกระแสะไปจนไอเรื้อรัง บางคนมีเสมหะ แต่บางคนไอแห้งๆ คนถุงลมโป่งพองจะเป็นหวัดง่าย แบบร้อนก็เป็น เย็นก็เป็นทำนองนั้น หลอดลมอักเสบบ่อยแต่หายช้าหากไม่ได้รับการรักษา และยังสูบบุหรี่ อากาศจะมากขึ้นเรื่อย

ถุงลมโป่งพองระยะที่ 2 อากาศเหนียวหอบทวีความรุนแรงขึ้น เวลาหายใจมีเสียงวี๊ดๆ ในคอ ออกกำลังไม่ไหวขยับนิดขยับหน่อยก็เหนื่อย หอบปางตายเอาทีเดียว

บางคนแม้แต่กินข้าวอาบน้ำหรืออยู่เฉยๆ ก็หอบจะตายเสียให้ได้ต้องนอนนิ่งๆ ลูกเดียวเพื่อให้ร่างกายที่ได้พักผ่อนน้อยมากอยู่นั้นได้

ถึงช่วงนี้แหละจะตายไปเสียเลยจะดีกว่า เพราะอยู่ก็ไม่ได้ทำอะไรให้แกตัวเองและคนอื่นเลย มีหน้าซำยังเป็นการให้ผู้อื่น ลูก เมีย พ่อ แม่ และคนรอบข้าง ซึ่งพวกเขาจำเป็นต้องมาดูแล ด้วยมนุษยธรรม คุณธรรม แต่เขาต้องลำบากทั้งใจทั้งกายอย่างสาหัส และในที่สุดตายอย่างไม่น่าเวทนา เพราะเป็นการก่อกรรมทำเข็ญขึ้นมาเองโดยไม่มี ความจำเป็นใดๆ เลย

อีกตัวหนึ่ง แอมโมเนียเป็นตัวทำให้หลอดลมอักเสบ เจ็บคอ ไอ น้ำรา-
คาญ

มีรายงานทางการแพทย์ว่า คนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเลิกสูบบุหรี่จะมีอายุมากกว่าคนที่สูบบุหรี่เป็นประมาณ 10-20 หรืออาจจะ 30 ปี

มีสถิติด้วยว่า หนุ่มสาวที่สูบบุหรี่ จำนวน 1000 คน มี 6 คนเสียชีวิต จากการประสบอุบัติเหตุด้วยยานพาหนะบนท้องถนน แต่อีก 250 คนตายก่อนกำหนดเวลาที่ควรจะตาย เพราะเป็นโรคที่เนื่องมาจากการสูบบุหรี่

ผู้หญิงมีครรภ์ แต่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ หรือริสูบบุหรี่ตอนตั้งครรภ์ จะแท้งลูก หรือคลอดก่อนกำหนดในอัตราสูง หรือไม่ว่าจะคลอดลูกมาได้ลูกก็จะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเด็กปกติที่แม่ไม่สูบบุหรี่

คนที่สูบบุหรี่และทราบผลการตรวจของแพทย์ว่า เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอดแล้วเลิกสูบบุหรี่เสีย ก็จะพ้นจากการเป็นคนพิการดังที่พรรณนามา และอายุจะได้ยืนยาวเป็นที่ชื่นชมของครอบครัว ญาติสนิทมิตรสหายอีกนาน

คนรอบข้าง ครอบครัวจะได้ประโยชน์จากการเลิกสูบบุหรี่ของคุณ
หลายประการ ประการแรก เขาจะได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น โดยเฉพาะคน
กรุงเทพฯ ที่ขาดอากาศอยู่พอแล้ว จากการทำลายบรรยากาศโดยรถยนต์ การ
ก่อสร้างและโรงงานที่ยังหลงเหลืออยู่

ลูกเมียจะสนิทสนมกับคุณมากขึ้นเพราะคุณปลอดกลิ่นบุหรี่ ยิ่งสาว ๆ
สมัยนี้เป็นคนรุ่นใหม่ ไม่สนใจบุหรี่ แต่สนใจและรังเกียจกลิ่นและควันบุหรี่สุด
ชั่วโลก

ถ้าคุณเลิกบุหรี่ได้อาจจะมีสาว ๆ สนใจคุณขึ้นบ้างก็เป็นได้และคุณจะเป็น
บุคคลตัวอย่างของลูกหลาน ที่จะเป็นคนไม่สูบบุหรี่ให้โรงงานยาสูบกำไร
ปีหนึ่งตั้งพันกว่าล้านอีกต่อไป

ถ้าที่บ้านคุณมีคนที่ป่วยจากทางเดินหายใจโรคปอดคุณก็จะเป็น
ฆาตกรเลือดเย็นที่ใช้ความมั่นใจของคุณฆ่าพวกเขาโดยวิธีเติมอากาศเป็นพิษ
ให้เขาสูดดมอีกต่อไปเมื่อคุณเป็นคนปลอดบุหรี่

ในสังคมสมัยใหม่ ผู้คนรังเกียจเตี้ยตจันท์ ควันบุหรี่กันทั้งนั้น ถ้าคุณ
ไม่สูบบุหรี่คุณก็เข้าสังคมกับพวกเขาได้โดยไม่เคอะเขิน และสะดวกขึ้น

ถ้ามีคำถามว่าทำไมคุณจึงเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้เสียที

ผมประมวลเอาจากความรู้สึกส่วนตัวของผมเองซึ่งติดบุหรี่อมแงม
คนหนึ่ง สามารถตอบได้ว่า

ประการแรกผมเป็นคนทำงานที่ต้องมีความเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือ
วันหนึ่ง ๆ เครียดหลายครั้งพอได้สูบบุหรี่แล้วมันค่อยยังชั่วขึ้น คนอื่นอาจจะหา
ว่าผมแอบอ้างเพื่อจะทำชั่ว แต่ส่วนตัวผม ผมว่าอย่างนี้แหละ ก็คนมันติดจน
งอมแล้วนะ

เวลาผมทานข้าวเสร็จ ตื่นนอน หรือร่วมวงสุราบานกับพรรคพวก ผม
จะหงุดหงิดมากถ้าขาดบุหรี่

ผมเคยอดบุหรี่ได้มาแล้วหลายครั้ง ครั้งละเดือนสองเดือนและเคยอด
ได้นานถึงเจ็ดเดือนกว่า

ผมอาจจะเลิกสูบบุหรี่ได้ก่อนวันที่ 31 พฤษภาคมนี้ไปอีกก็ได้

กรับ เพียงขอกำลังใจสักนิด

ศัพท์

เซ็นติเมตร (น) 厘米

มิลลิเมตร (น) 毫米

เผาไหม้ (ก) 燃烧

นิโคติน (น) 尼古丁, 烟硷

ทาร์ (น) 焦油, 鸦片

ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (น) 氰化氢

แอมโมเนีย (น) 阿摩尼亚, 氨

เนื้อเยื่อปอด (น) 肺组织

ตารางหลา (น) 平方码

ถุงลม (น) 气泡

เยื่อผนัง (น) 壁膜

โป่งพอง (ว) 胀大

มะเร็ง (น) 癌

ระคายเคือง (ก) 刺激

ไนโตรเจนคลอไรด์ (น) 氯化氮

กระเสาะกระแสะ (ว) 虚弱多病

เสมหะ (น) 痰

หอบ (ก) 喘

ทวี (ว) 倍增

ปาง (ว) 几乎, 濒临

อ็อกซิเจน (น) 氧气

มิหนำซ้ำ (สัน) 而且, 况且

เส้นผ่าศูนย์กลาง (น) 直径

หลอดลม (น) 气管

ปอด (น) 肺

กระเพาะ (น) 胃

มนุษยธรรม (น) 人道

คุณธรรม (น) 道德

เวทนา (ก) 可怜

ก่อกรรมทำเข็ญ (ก) 作恶

ประสบ (ก) 遇到, 遭遇

อุบัติเหตุ (น) 事故

ครรภ์ (น) 胎儿, 孕

ริ (ก) 开始

ตั้งครรภ์ (ก) 怀孕

แท้งลูก (ก) 流产

คลอดลูก (ก) 分娩, 生孩子

พรรณนา (ก) 描述, 形容

ชื่นชม (ก) 高兴, 喜悦

โรคทางเดินหายใจ (น) 呼吸道疾病

ฆาตกรเลือดเย็น (ว) 杀人不眨眼

เคอะเขิน (ว) 不自然, 不好意思

งอมแงม (ว) 严重, 厉害

สุราปาน (น) 酒, 饮酒

หงุดหงิด (น) 难受, 烦躁不安

รังเกียจเดียดฉันท์ (ก) 厌恶, 憎恶

บทที่ 4 ผู้หญิงและบุหรื

ในประเทศตะวันตกอัตราการสูบบุหรี่ในสตรีเริ่มสูงขึ้นตั้งแต่ทศวรรษที่ 20 โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังสงครามโลกครั้งที่สองก็ได้เพิ่มมากขึ้นจนเท่ากับชายและสูงกว่าชายในบางกลุ่มอายุ ก่อนการเพิ่มขึ้นนี้ในสังคมตะวันตกก็เคยถือว่า การสูบบุหรี่ของผู้หญิงเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ แต่ต่อมาก็ได้มีการโฆษณาที่มีเทคนิคสูงของบริษัทบุหรืที่พุ่งเป้าไปยังสตรีอย่างต่อเนื่อง จนสามารถเปลี่ยนค่านิยมนี้ได้สำเร็จ

การสูบบุหรี่ของผู้หญิงกลับกลายเป็นที่ยอมรับของสังคมประกอบกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางเศรษฐกิจสังคมและการเมืองจนสตรีเกิดความเป็นอิสระ มีรายได้เพิ่มขึ้นและเป็นของตนเอง มีบทบาทในวงงานสูงขึ้น มิได้เป็นช้างเท้าหลังอีกต่อไป

ในประเทศที่กำลังพัฒนา การสูบบุหรี่ของผู้หญิง ยังคงเป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับ อัตราการสูบบุหรี่ยังต่ำประมาณร้อยละ 5-10 แต่การเปลี่ยนแปลงย่อมจะเกิดในรูปแบบที่เหมือนกับการเปลี่ยนแปลงในประเทศตะวันตกเมื่อประมาณ 40 - 50 ปีมาแล้ว ประเทศที่กำลังพัฒนาหลายประเทศมีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในอัตราสูง พลเมืองมีรายได้มากขึ้น ที่สำคัญคือมีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามากมายไม่ขาดสาย ค่านิยมจึงเปลี่ยนไปพร้อมกับสถานะทางสังคมของสตรี ในประเทศที่กำลังพัฒนาหลายประเทศ

ความเจ็บป่วยล้มตายจากการสูบบุหรี่

ในประเทศตะวันตกหลายประเทศ อัตราตายจากโรคมะเร็งปอดในสตรีได้สูงขึ้นเท่าเทียมชาย การเจ็บป่วยล้มตายจากโรคหัวใจ โรคถุงลมปอด