



爱恨

SHUOJIEYAN TANXIANYIU XUPINGCHA
■ 说戒烟 / 谈限酒 / 叙品茶 ■

Aihenyanyuicha

主编 耿立坚 耿丽娜

烟酒茶



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

爱恨

■ 说戒烟 / 谈限酒 / 叙品茶 ■
SHUOJIEYAN TANXIANJIU XUPINCHA

烟酒茶



主编 耿立坚 耿丽娜

编者 吴国明 雷光 燕飞霖

耿颐 耿一芳

湖北长江出版集团

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱恨烟酒茶 / 耿立坚, 耿丽娜主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5352-3686-9

I. 爱… II. ①耿…②耿… III. ①烟—关系—健康②酒—关系—健康③茶—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 046723 号

爱恨烟酒茶

©耿立坚 耿丽娜 主编

责任编辑: 李荷君

封面设计: 戴 旻 罗文波

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

850 毫米 × 1168 毫米 32 开 8.5 印张 152 千字
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

戒烟限酒 饮茶养生

“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心态平衡。”是洪昭光教授在中南海的讲座《让健康伴随着您》中对健康生活作的精辟总结。

按照生物学的基本规律,正常人的寿命最短在 100 岁,长可达 175 岁,平均寿命为 120 岁。世界卫生组织定义: 65 岁以前为中年人, 65~74 岁为中老年人, 75~90 岁为正式老年人。可现在好多人 40 岁左右就不健康或称亚健康, 50 岁左右患冠心病, 60 岁左右死亡,使寿命缩短了一半。

研究已证明吸烟、酗酒和非健康的生活习惯是其重要原因。从这个角度而言,环境、遗传、职业等因素还在其次。

吸烟有害 众所周知。对烟民们宣传时,有些人能顿悟、理解而戒烟;但对有的人反复宣讲甚至施压,仍无所顾忌,根本无自我保健意识。这是因为烟草所致疾病较难被早期发现。可一旦发病治愈率则很低。故在病发前不能理解,直到发病才悔悟。晚矣!同时给被动吸烟的人群也造成了极大的伤害。

科学研究发现吸烟量增多 1 倍,危害增大 4 倍。导致难以治愈的肺癌、动脉硬化、心脏病等疾病。

饮酒适量 酒精在人体的脑、肝脏器中代谢最旺盛,危害也最大。长期大量饮酒或酗酒首先损伤胃、肝、大脑等重要器官。产生慢性酒精中毒导致心理障碍、行为怪异。过量饮酒

还可影响机体免疫功能。

专家提示：吸烟致癌，“酗酒”同样与癌症具有相关性。酒精诱生癌细胞，助致癌物渗入细胞组织内而发病。

健康饮茶 饮茶可补充人体所需的多种必需微量元素。有助机体抑菌、去病、健身、养颜，促进体内毒素的排出等功效。

茶、酒、烟已是人们长期谈论的话题。调查显示，我国酒的产量逐年攀升。吸烟人群在扩大，女性烟民也在增加，平均年龄在下降。本文搜集大量的文选资料，以通俗简洁的话语，和您浅谈烟、酒、茶给您带来的利与弊。让您理解许多疾病的发生，内因仅占 20%，而外因占到 80%。科学、文明、健康的生活方式，能够调控外因，减少疾病的发生。明白在科学发达了、生活富裕了的今天，增强全民健康意识，转变大众的思想观念，从小抓起。由防病入手，把卫生预防知识宣传普及到全民的思想观念中。

身体是资本，健康是基石。“生命和健康都是单行线”，一旦逝去，永不复返。因此，珍惜身体，不要透支健康，微缩生命。我们诚告：戒烟限酒，饮茶养生。

耿立坚 耿丽娜

2007 年 3 月于武汉科技大学附属医院

YAN JIU CHA

目 录

爱恨烟酒茶

说 戒 烟

- 一、烟草的由来 3
- 二、烟草的毒性 9
- 三、吸烟恶果 25
- 四、吸烟成疾 45
- 五、戒烟长寿 68
- 六、相关常识 82

谈 限 酒

- 一、酒历史与发展 113
- 二、酒的两面性 118



YAN JIU CHA

目 录

爱恨烟酒茶

三、酒利健康养生	126
四、嗜酒的危害	136
五、酒品的知识	160
六、其他小常识	180

叙 品 茶

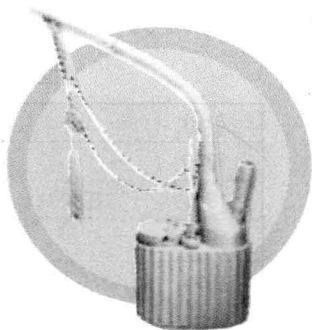
一、茶文化的起源	193
二、茶之家谱	198
三、茶益健康	205
四、茶与养生	229
五、饮茶常识	243

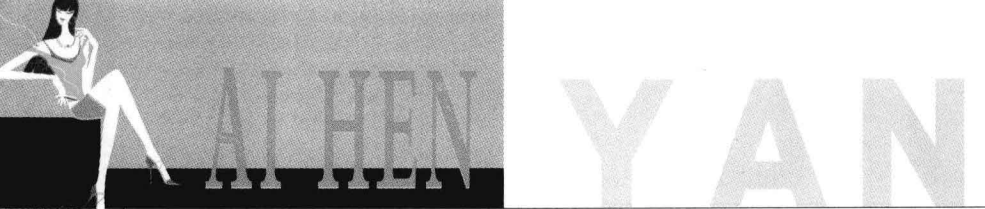


说戒烟

我国是世界烟草生产大国,烟草吸食已有 400 多年的历史。每年烟草消耗量占世界的 25%,15 岁以上人群吸烟率为 34.9%,推算全国有 3.4 亿人吸烟。1996 年调查发现,男女性吸烟率分别为 66.94%和 4.19%。由此估算每年因吸烟所患的肿瘤、心血管病、呼吸道疾病等,总死亡人数在 150 万以上。30%~40%为中年吸烟者早逝(其中有半数死于肺癌)。

吸烟是一种不良的生活方式,据世界卫生组织 1998 年统计,长期吸烟患呼吸疾病的人中约有 50%死因可归于使用烟草,也是导致冠心病、肿瘤等慢性病的主要危险因素之一,这与我国的调查统计是相符的。所以世界卫生组织提倡控烟工作的目的就是要降低与吸烟相关疾病的发病率和死亡率,提高全民的健康素质。





美国为防止未成年人吸烟,总统克林顿于1995年8月认定烟碱为医药用品,制订了具体的防止政策并公布《防止未成年人吸烟》的条例。

中国疾病预防控制中心2004年的调查表明,某些中国人对烟草危害健康的认识不足,了解吸烟易患肺癌、冠心病相关知识不多,甚至某些地区医务人员吸烟率高达55%。此外流行病学调查:烟民中愿意戒烟的比例低,且戒烟率与复吸率近乎相等,成功率很低。许多戒烟者是在患病后被迫戒烟。被动吸烟者达不吸烟人群的一半以上(53.5%),其中71.25%的人是在家中受到被动吸烟的危害,尤其是妇女、儿童。因此,加大戒烟的宣传力度势在必行。



继1989年5月31日世界无烟日的主题“妇女与吸烟”之后的每年5月31日都提出新的相关主题。

世界无烟日主题

年份	主题
1990	青少年不要吸烟
1991	在公共场所和公共交通工具上不要吸烟
1992	工作场所不吸烟
1993	卫生部门和卫生工作者反对吸烟
1994	大众传播媒介宣传反对吸烟

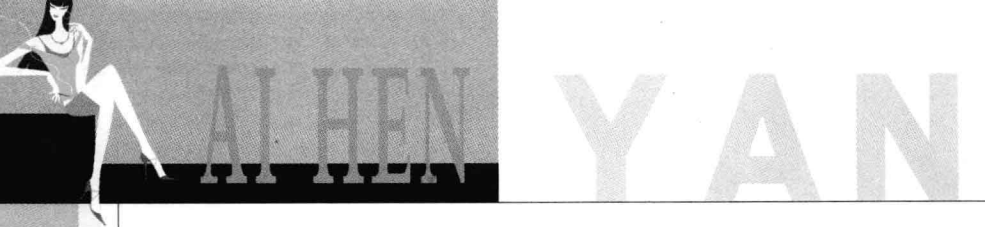
1995	烟草与经济
1996	无烟的文体活动
1997	联合国和有关机构反对吸烟
1998	在无烟草环境中成长
1999	戒烟。口号是：“放弃香烟”
2000	不要利用文体活动促销烟草
2001	清洁空气拒吸二手烟
2002	无烟体育——清洁的比赛
2003	无烟草影视及时尚行动
2004	控制吸烟，减少贫困
2005	卫生工作者与控烟
2006	烟草吞噬生命

卫生工作者是预防疾病的宣传员，人类健康的保护者。在控制烟草危害工作中应做表率，指导掌握戒烟技巧和提供戒烟服务，劝阻吸烟，引导戒烟。倡导人们摒弃不良的卫生习惯，采取健康的生活方式，提高生命质量。

一、烟草的由来

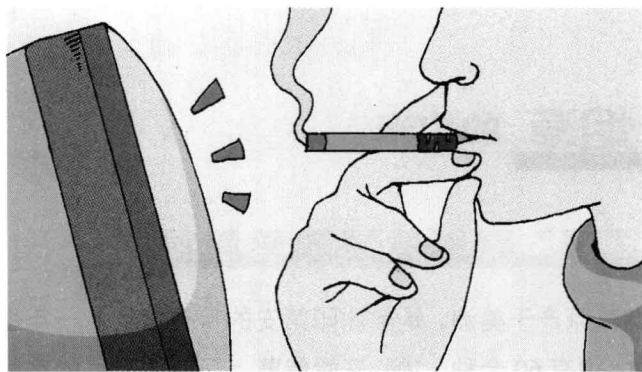
1. “烟”字形成及烟的传播

烟草原产于美洲，是美洲印第安的特有植物。一年生茄科草本，约有 60 余种。“烟”开始就蒙上了一层神秘的宗教色



彩,用作部落会议和祭祀活动。因烟草有令人兴奋、麻醉的作用,所以被当成是人与神灵之间不可替代的物品。有些族群形成用烟草和烟具做殉葬品的风俗。如鄂布岛上的鄂斯特雅克人,烟斗作为死者的殉葬品。西伯利亚东部的通古斯民族埋葬死者时,要放进一把烟草。日本安尼时代,有些人家将珍贵的烟盒用来殉葬。

随着通往美洲航道的开通,欧美大陆间的往来日益频繁,烟叶和烟草种子被带进欧洲,并不断传播到其他地方。最早西班牙水手将烟草带到欧洲喷云吐雾,家乡的人见后大惊失色,认为他们是魔鬼,但很快吸烟播散至全欧洲。自从欧洲人吸烟后,很快普及世界,烟草的需求量剧增。但欧洲的气候不适合烟草的生长,因此美洲成为最大的烟草生产国和出口国。当年有种说法称“美国是靠烟草起家的”。烟草种植促使美国大量使用黑人奴隶,成为美国当时奴隶制形成的重要支柱产



JIU CHA

业。到 1883 年,烟草的
税收还占美国政府财政
收入的 1/3 以上。

英国吸烟风也曾盛
极一时,全国上下,以吸
烟为乐。伦敦的闹市区
随处可见吸烟俱乐部。
吸烟俱乐部作为上流社
会、缙绅名流们吸烟聚



谈、纵情享乐的场所。如今,在伦敦历史博物馆内还珍藏着一
幅描绘当时吸烟俱乐部内烟雾腾腾、姿态各异的著名油画以
及俱乐部吸烟规约的铜牌。

“烟”这个名字,各地区的称呼各不相同,西印度群岛叫“约
里”;巴西叫“碧冬木”;墨西哥叫“叶特尔”;古巴则叫“科依瓦”
等。

哥伦布及追随者到印第安见到印象最深的事:人吸入点
燃的烟草。印第安人称他们手中“丫”形植物空管为“tabaco”
(达巴科)(“丫”形空管的上边两管对鼻孔,下边一管装烟草)。
印第安人用“tabaco”装入烟草并点燃吸入烟气。因此说“tabaco”
即烟管。哥伦布等依据印第安人的发音,把这种烟管与装入
的烟草统称为“tabacco”。随后烟草被带到欧洲,“tabacco”,成
为全世界大部分地区对烟草的通称。据考证,印第安人所流

爱

恨

烟

酒

茶

5



行的烟草都是今天所指的普通烟草(红花烟草)品种。

2. 我国的烟草历史

我国认识烟火中散发的香气, 远比燃吸烟草早很多。最早的字典《说文》里及古文献中“烟草”的词语, 并非我们现在说的“烟草”, 而是“烟, 火气也。”即: 烟是物品点火燃烧时产生的气体。唐代黄滔《景阳井赋》: “台城破兮烟草春, 旧井湛亏苔藓新。”宋代陆游《小园》: “小园烟草接邻家, 桑柘阴阴一径斜。”其中烟草都指的是蔓草。大量古文献有“菸”、“薰”的记载。在伏羲时代, 就有燃烧薪柴散发出的香气来祭祀天地、祈祷神灵, 如“燔柴祭”; 也有将药草香料制成“薰香”或“焚香”, 用于开窍清神; 还有用药草驱蚊虫、治病、驱邪等等。但此“烟”非彼“烟”。东方人最初燃香是敬神、祈祷, 烟被作为供奉神明的贡品, 并形成了一种宗教文化。西方人最早也是用于部落会议和祭祀活动。

中国的烟草历史要追溯到明朝万历三年(1575), 吕宋将烟草经台湾传入福建。1579年, 利玛宝把鼻烟带入广东。“烟草”的名称, 则是明代方以智《物理小识》中使用从海上传入的“烟草”一词。黎士宏在《仁恕堂笔记》中很明确地写道: “烟之名始于日本, 传于漳州之石马”。日本人称烟为“淡巴姑”, 也称“烟”。我国烟草、烟叶等名称由之而起, 伊始中国吸烟人口大增。

1637年，崇祯为了禁烟，勒令斩首示众以惩罚私种、私售者。不过辽东与后金苦战的兵部尚书洪成畴却上奏说“辽东士卒，嗜此如命”，导致禁烟过程出现障碍。

古往今来，一方面烟用来作为传递友情的礼品或结交朋友的敲门砖；另一方面人们把烟草作为接待从陌生到亲近客人的媒介。这种旧俗一直在延续。

3. 烟的种类与烟具

烟的种类和烟具也起源于美洲，其种类有水烟、旱烟、卷烟、鼻烟等。1503年，西班牙修道士帕尼随同哥伦布第二次到美洲探险，发现印第安人的奇特现象——吸闻鼻烟。17世纪鼻烟被带回欧洲并盛行起来。

明代隆庆年间鼻烟传入中国，中国人先是利用传统药瓶盛放鼻烟，后来发展成用多种材质和制作工艺来完善鼻烟的盛具，此盛具，被人们称作鼻烟壶，主要材质是玻璃，在瓶内侧进行绘画，称元。中国鼻烟壶的制作工艺至今也



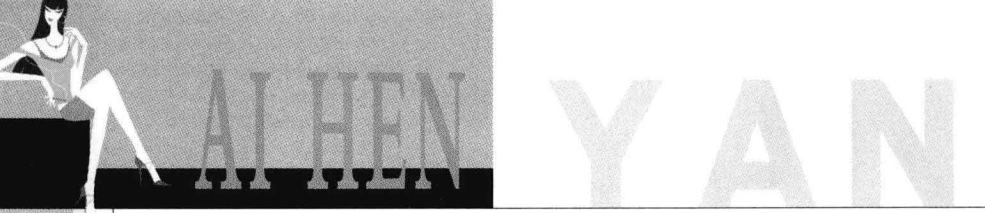
爱

恨

烟

酒

茶



有几百年的历史。

据清朝赵之谦《勇庐闲诂》中提及，明万历九年（1581），意大利传教士利玛窦携带鼻烟壶、自鸣钟、万国图等贡礼，进行传教活动。刚传入时中文称为“士那乎”、“士那富”、“西腊”、“布露辉卢”、“科伦士拿乎”等，均为外来语译音。

到了清·雍正年间，雍正皇帝依据鼻烟是用鼻子来闻的特点，把“士拿乎”命名为“鼻烟”，至此，鼻烟开始有了中国名字。鼻烟传入宫中后，随着皇帝赏赐给大臣们鼻烟享用，开始流入上层社会。

1684年，康熙南巡时，曾在南京接受当地传教士们赠送的礼物——鼻烟。1725年，意大利罗马教皇伯纳第多十三世遣使来我国，觐见了清世宗，献上各色玻璃鼻烟壶和鼻烟等礼物。公元1752年，葡萄牙国王遣使来我国，也献上了以赤金、螺钿、玻璃、玛瑙等制成的鼻烟壶。清代末期，慈禧太后的随葬品中，有她生前酷爱用的铜质及银质水烟袋等烟具。1916年，袁世凯的随葬品中有一根长长的中国式旱烟袋及其外国

烟具。民间也屡见不鲜，有把逝者生前酷爱的烟具随葬或在其坟头供上酷爱的香烟等。

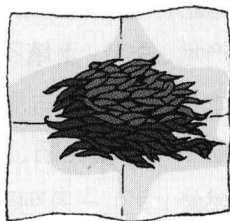
早期的鼻烟制品，价格昂贵，所以只有官僚及贵族等上层社会才有能力购买。清·道光年间通商后，广州有商行利用国产的烟叶原料仿制进口鼻烟，自此，鼻烟开始在社会上普及起来。到了晚清，鼻烟慢慢被旱烟、水烟、纸烟代替，如今除极少数地区的少数民族外，其他已基本不用了。

二、烟草的毒性

1. 烟草的性质

烟草是茄科一年生草本植物。

界: 植物界
门: 种子植物门
纲: 双子叶植物纲
目: 茄目
科: 茄科
属: 烟草属
种: 黄花烟草、红花烟草等



我们所指的卷烟，通常是用植物的叶，生活中又称烟草。用于制造卷烟和烟丝的，基本属于红花烟草，少部分属于黄花



烟草,其他品种则更少。

烟叶 按使用部位分为上部叶、中部叶、下部叶三类,不同的生长期的成熟度(蛋白质、还原糖、施木克值、烟碱、总糖、总氮)含量及比例差异很大。烟叶内含 3800 多种化学成分,各种化学成分含量及比例影响着烟草内在质量的优劣。

不熟叶总糖和烟碱含量较低,蛋白质和总氮含量最高,比例极不协调,品质很差;

始熟叶总糖含量最高,烟碱、总氮、蛋白质含量居中上,总糖与烟碱比值大,质量不理想;

成熟叶糖、碱比值较适宜,各种化学成分含量适中,质量比较理想;

略过熟叶糖、碱含量略低,比值不大,总氮、蛋白质含量稍高,为合格的制烟原料;

过熟叶养分消耗多,各种化学成分含量均下降,质量差。

产地、季节、土壤不同,生长过程中的施肥多少等也影响烟草本身化学成分与质量。

烟草中含蛋白质、碳水化合物、维生素、氨基酸等经过不完全燃烧,发生一系列化学反应的过程,有热分解、热合成,形成大量新物质,其中主要为烟碱、焦油、一氧化碳、苯并芘、氢氰酸、氨及芳香化合物等,并释放烟雾、灰尘。这些物质除少部分吸烟者自己吸收外,大部分使他人被动吸收。