

戒烟枕边书

——给吸烟者的201条忠告

Smoking:

201 Reasons To Quit

穆丽尔·L·克劳福德 ■著

江美娜 葛茜 张积模 ■译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

戒烟枕边书

戒烟的100个理由

Smoking:

21
Reasons
To Quit



100 REASONS TO QUIT

戒烟枕边书

——给吸烟者的201条忠告



穆丽尔·L·克劳福德 ■著

江美娜 葛茜 张积模 ■译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

戒烟枕边书——给吸烟者的201条忠告 / (美) 克劳福德著 ;
江美娜, 葛茜, 张积模译. — 青岛 : 青岛出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5436-7200-0

I. 戒… II. ①克… ②江… ③葛… ④张…
III. 戒烟 - 基本知识 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第075180号

Smoking:201 Reasons to Quit

By Muriel L.Crawford

Published by:  Dillon & Parker Publishing LLC

Copyright © 2009 by Muriel L. Crawford

All Rights Reserved.No part of this book may be reproduced,transmitted,or
stored in any form or by any means,electronic or mechanical,without prior
written permission from the publisher,except by a newspaper or magazine
reviewer who wishes to quote brief passages in connection with a review.

山东省版权局著作权合同登记号: 图字: 15-2010-156号

书 名	戒烟枕边书——给吸烟者的201条忠告
作 者	(美) 穆丽尔·L.克劳福德
翻 译	江美娜 葛茜 张积模
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号, 266061
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 68068756 (0532) 85814750 (传真)
责任编辑	赵文生 石相杰
装帧设计	宋晓明 乔 峰
文字校对	刘 青
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
开 本	16开 (710mm x 1000mm)
印 张	14
字 数	200千
书 号	ISBN 978-7-5436-7200-0
定 价	29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068634



吸烟对人的眼睛、鼻子、大脑和肺脏有百害而无一利。
那呛人的黑烟宛如冥府里的毒气，令人不寒而栗。

——英国国王詹姆士一世（1604年）



献 词

谨以此书献给那些吸烟者或准备戒烟的读者和朋友

前言

杰克·克卢格曼

我开始吸烟的理由很简单，就是因为我在影片中看到约翰·嘉菲尔在吸烟。约翰·嘉菲尔是我的偶像，因此，我要和他一样吸烟。无论是夹烟的姿势，吸烟的姿势，还是扔烟蒂的姿势，都要和他一模一样。打那以后，我一吸就是40年，而且烟瘾很大。

1970年，因为吸烟，我差点丢了电视剧《单身公寓》中奥斯卡·麦迪逊这个角色。当时，我和扮演费利克斯·昂格尔的托尼·兰德尔坐在同一辆豪华轿车上。突然，他打开车门，跳了出去。他说，他不能和我坐在同一辆车上，因为我吸烟。“我不干了！”他大声嚷嚷着。情急之下，我迅速从车的另一侧跳了出来，大声说道，托尼“简直就是一个该死的神经病”。“我也不演了！”我高声还击。好在执行导演加里·莫顿十分冷静。摄制组又租了一辆豪华轿车。两辆车一个是吸烟的，一个是无烟的。结果我们俩都没有罢演，可谓皆大欢喜。

正如我在《我和托尼》一书中所说的那样，托尼后来成了我最好的朋友。不过，在拍摄《单身公寓》时，他坚决反对我吸烟。他三番五次劝我戒烟，他担心吸烟对我的健康有害，可我依然我行我素。不过，现在回想起来，真后悔当初没有听从他的劝告。

1974年，我的喉炎反复发作。我只好去看医生。医生说，我的声带得了黏膜白斑病，是癌前期病变。他说，如果我戒烟了，黏膜白斑病也许会治愈。如果不戒烟，我可能会失去声带，我的演艺生涯也会从此画上句号。我因此戒烟3个月。然而，就在我从医生嘴里得知我的黏膜白斑病不见了的当天，我又买了一包香烟。

后来，也就是1989年，在我排练《十二怒汉》时，我发现我的声音劈了。我又去看了医生。他在我的声带上又看到了他不愿意看到的东西。切片检查后发现，我得了侵袭性喉癌。毫无疑问，这是吸烟的结果。我说希望等我演完《十二怒汉》后再做手术，医生说不行，必须马上做，否则我就没救了。

外科医生希望能保住我的声带。可是，由于癌细胞扩散太快，右声带必须切除。这就意味着我的声音从此将无法和正常人一样，因为说话需要左右两个声带。一边儿切除后我只能低声说话。我知道自己的演艺生涯结束了。什么《十二怒汉》、十三怒汉，现在只剩下一条怒汉，那就是我！

然而，我很幸运。我的癌症治愈了。在我住院期间，托尼·兰德尔是第一个来探望我的人。他说，如果我不愿放弃演艺事业，他可以替我想个办法。其他病友的支持也给了我很大帮助。声音专家加里·加托纳找到我，答应帮助我。我开始半信半疑。然而，那种奇特的——甚至可以说可怕的——声音训练方法最终奏效了。随着时间的推移，我的左声带经过练习可以碰到右声带的根部。人们有时会觉得我说话时一定很难受，事实上，恰恰相反。说得越多，我的声音越响亮。

1991年，我手术后首次重返舞台。托尼让我为国家演员剧院做一次《单身公寓》的义演。尽管我使用了麦克，但我仍然害怕观众听不清我的声音。然而，他们“听到”我的台词后都笑了，我悬着的心也慢慢放下来了。如今，我依然活跃在舞台和银幕上，而且，以美国癌症协会代言人的身份将足迹留在了世界各地。

我很幸运。然而，如果你继续吸烟的话，恐怕就不会像我一样幸运了。美国每年有40多万人死于吸烟，还有更多的人因吸烟而失能。我因癌症以及失去了正常的声音而决心戒烟。奉劝读者诸君，不要等身体出现了严重问题再采取行动。穆丽尔·L·克劳福德撰写本书的目的，就是让人们及时戒烟。等健康真的出了问题，就追悔莫及了。好好拜读吧，读者诸君。行动吧！此时不戒，更待何时？

（杰克·克卢格曼：影视舞台三栖明星、前吸烟者、
癌症幸存者及戒烟倡导者）

目 录

前言 杰克·克卢格曼 1

引子 1

失能与早逝 3

失能 3

早逝 4

吸烟对人体总的影响 5

危险的化学物质 5

免疫系统损伤 6

抗氧化剂维生素消耗 6

血管疾病、心脏病及中风 8

血管疾病 8

心脏病 14

中风 20

癌 症 22

癌症的诱因 22

肺癌 24

口腔癌、咽喉癌和喉癌 25

其他癌症 27

肺 病 32

肺气肿、慢性支气管炎与哮喘 32

流感、肺炎与肺结核 34

其他肺病 36

大脑和神经疾病 40

痴呆和精神分裂症 40

抑郁症与自杀 41

压力与焦虑 43

路盖里格氏症 46

消化道疾病 47

牙齿疾病 47

口腔疾病 49

咽喉疾病 50

食道疾病与肠胃病 52

眼疾、耳疾与鼻窦疾病 55

眼疾 55

听力丧失与耳鸣 57

鼻窦炎 58

骨病与腰痛 60

骨质疏松症 60

骨折 62

腰痛 63

自身免疫病 65

狼疮 65

风湿性关节炎 66

雷诺氏症 66

创伤与手术 68

创伤 68

手术 69

睡眠问题 71

失眠症 71

打鼾 72

睡眠窒息 73

性与荷尔蒙问题 74

阳痿 74

痛经 75

节育 75

更年期和激素取代疗法 77

生殖问题 78

不孕不育症 78

宫外孕 79

体外受精 80

怀孕与母乳喂养 82

对胎儿的危害 82

晨吐 87

母乳喂养 87

污染与吸烟 90

室外空气污染 90

室内空气污染 91

氡 93

职业污染 93

吸烟对健康造成的其他危害 96

烟草与药物的相互作用 96

运动能力减弱 98

艾滋病病毒感染 98

器官移植 100

丛集性头痛 101

尿失禁 101

行为影响 102

烟瘾与戒烟 104

尼古丁瘾 104

戒烟 108

戒烟的益处 117

二手烟 120

接触二手烟 120

二手烟导致的疾病与死亡 123

接触二手烟的儿童 127

二手烟导致的其他问题 130

吸烟造成的伤害 133

吸烟用品（包括香烟、雪茄、烟斗、火柴和打火机等）引发的火灾 133

烟雾吸入与烧伤 144

尼古丁中毒 147

其他伤害 149

外 表 153

皮肤、头发与衣服 153

笑容与呼吸 156

对吸烟者外貌的其他有害影响 158

和他人的关系 162

公众对吸烟者的敌意 162

家庭关系 167

社会关系和职业关系 176

经济成本 183

吸烟的直接成本 183

吸烟者事业上要付出的代价 190

吸烟者要付出的其他代价 194

吸烟对公众造成的损失 199

帮助他人戒烟 202

跋 205

鸣谢 207

引子

很多人对风险有一个错误的概念。在他们看来，开车比坐飞机更为安全。事实上，按里程来算，开车比坐飞机要危险得多。换言之，同样行驶 1000 英里，坐飞机要比开车安全。有人认为，来自手机或者电线的辐射比来自太阳的辐射更加危险。而事实恰恰相反。有人害怕遭到雷击，而不害怕吸烟。事实上，死于雷击的概率远远低于死于吸烟。在美国，四大健康杀手分别是心脏病、癌症、中风和慢性肺病，而吸烟极大地增加了患上述疾病的风险。不过，一项研究表明，吸烟者大都不相信吸烟会增加心脏病发作或患癌症的几率。年轻人更不愿理睬有关吸烟风险的忠告。吸烟者一开始都以为自己可以随时戒烟。只是到了后来，他们才突然发现自己早已离不开尼古丁了，而且，戒烟远非他们当初想象得那么简单。

我们从事的任何活动都有内在的风险，如开车或者口服避孕药等，不过，往往利大于弊。然而，说到吸烟，就另当别论了。简而言之，吸烟有百害而无一利。吸烟对身体的任何器官都有害处。世界上不存在安全的香烟、安全的吸烟量以及安全的吸烟方式。戒烟是降低患病、失能或者早逝风险的唯一方式。

你也许早已知道，一个人烟龄越长，就意味着他吸食的香烟越多，患病的风险越大。你也许还发现，增加风险的因素也很多，如香烟的牌子、吸入的深度、吸烟时周边的环境（如石棉）、是否患有某种疾病（如哮喘）以及家族遗传病等。然而，你可能还没有意识到，任何人一旦戒烟，患上述疾病的风险便会大大降低。

戒烟最重要的理由是什么？吸烟有害你的健康，吸烟也有害身边人的健康。联合国世界卫生组织说，在全球所有危害健康的因素中，吸烟也许是唯一一个可

以避免的因素。每年，吸烟都夺去数百万人的生命，让更多的人变成残废。吸烟导致的疾病很多，包括心脏病、癌症、中风、肺气肿、眼睛干燥等。

本书所谈并未包括吸烟带来的所有危害，这是因为某些危害只影响到极少数人，而另一些危害目前仍缺乏足够的证据，难以定论。毫无疑问，随着研究的深入，吸烟带来的更多危害会逐步得到人们的认识。到目前为止，有关这方面的研究多得不计其数。每个月，世界各地的医学杂志都会发表新的文章，详述新的发现。很多文章都以下面这句话作为结语：“这就是应该戒烟的另一个理由。”因此，本书作者无意——也不可能——对吸烟的危害罗列得面面俱到。

尽管吸烟是导致疾病最常见的原因，雪茄、烟斗、嚼烟和鼻烟也是导致疾病和死亡的重要因素。但本书主要探讨的是吸食香烟问题，同时，作者也涉及了烟草的其他食用方法。

被动吸烟的危害也很大。婴儿、儿童、老年人以及心脏病或哮喘病患者首当其冲，成为二手烟的牺牲品。此外，吸烟还带来很多别的伤害。比如，香烟、火柴或者打火机经常导致火灾，甚至爆炸，给很多人带来莫大的痛苦。有人因此丧生，有人严重烧伤，也有人顷刻之间财产全失。边吸烟边开车，可谓一对“最差搭档”，大大增加了事故的发生率。

尽管健康是戒烟的最重要的理由，然而，其他理由也不可忽视。吸烟会伤害家庭关系和朋友关系。吸烟会令人对你敬而远之。此外，吸烟是一笔不小的开销。除了购买香烟本身的费用以外，吸烟者的医疗支出、保险支出、清洗衣物以及更换室内饰物的费用也很高。一般而言，与非吸烟者相比，吸烟者的收入会相对减少，找到工作或者工作中升迁的机会也比较少，从福利保险中受益的机会也很小。

吸烟很容易上瘾，身体上离不开，心理上也离不开。因此，尝试吸烟非常危险。一旦上瘾，戒烟就十分困难。尽管如此，数百万人都已成功戒烟。他们可以，你也可以。如果你真想戒烟，有很多方法。本书将告诉你到哪里去寻求帮助。然而，本书最主要的目的是想告诉你，如果你还没开始吸烟，那么请远离烟草；如果你不幸成为烟民，那么应及时戒烟。成为非吸烟者将是你一生中最重要的决定。



失能与早逝

失 能

1 与非吸烟者相比，吸烟者会丧失很多能力。这种情况会出现得很早，而且延续的时间也会很长。

失能恐怕比早逝更为可怕。一般而言，与非吸烟者相比，吸烟者丧失能力的时间会更长，对他人的依赖性也会更强。而且，这种情况会来得很早，情形也更为严重。一项研究表明，一名身体虚弱的非吸烟者，只要一周坚持锻炼两个小时，就会远离失能。而他保持这种良好状态的时间比生活习惯不健康的人至少要长7年。在老龄化现象十分突出的佛罗里达州，研究人员发现，与非吸烟者相比，吸烟者进养老院的时间要早，呆在里面的时间要长。

长期失能源自与吸烟有关的各种疾病，如心脏病、中风、肺气肿、癌症、骨质疏松、黄斑变性等。对上年纪的成年人的研究表明，吸烟者往往四肢乏力，动作迟缓，平衡能力差，因此，很容易摔倒致残。此外，吸烟还会导致腿部动脉硬化，肌无力和疼痛。结果，吸烟者无论走路，还是爬楼梯，都会感到很困难。吸烟越厉害，失能的可能性就越大，对他人的依赖性也就越强。