

# 烟酒茶咖啡与健康

李杰 王清华 编著



广东科技出版社

# 烟酒茶咖啡与健康

黄志杰 王清华 编著

广东科技出版社

粤新登字04号

## 烟酒茶咖啡与健康

黄志杰 王清华 编著

\*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 130,000字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—4,300册

ISBN 7-5359-0499-8

---

0·28 定价 3.20元

## 内 容 提 要

本书为烟、酒、茶、咖啡与健康的科普读物。分四篇编写，第一篇吸烟与健康；第二篇饮酒与健康；第三篇喝茶与健康；第四篇喝咖啡与健康。作者以新颖翔实的资料，通过科学的理论和实际案例，系统地阐述了烟、酒、茶、咖啡的基本知识；揭示了吸烟、饮酒、喝茶和咖啡与人体健康的关系；介绍了戒烟的诀窍、饮酒须知、喝茶的学问、如何喝咖啡；简述了人类吸烟、饮酒、喝茶和咖啡的历史及有关轶闻趣事。

该书内容丰富，融科学性、实用性、趣味性于一体，通俗易懂，实用性强，适合广大读者阅读，亦可供医学科研和临床工作者参考。

## 前 言

吸烟、饮酒、喝茶和咖啡是当今人们的嗜好。

自哥伦布1492年发现印第安人吸烟后，吸烟习惯迅速传遍全球，现今烟草已成为大众化的消费品。世界上有一半的男子和四分之一的妇女吸烟。然而烟毒却在悄悄地损害着吸烟者的健康，嗜吞着吸烟者的生命。1596年伦敦主教因嗜烟致死后，关于吸烟致死的报道亦不鲜见。如法国有一青年参加一个吸烟比赛，连吸60支香烟，得了冠军，但还未来得及领奖就倒在地上再也没有站起来。吸烟为什么有如此严重的危害呢？

经研究证实，烟草和烟雾中含有大量的有毒和致癌、促癌物质，如尼古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同位素、金属元素、亚硝胺等。这些有害物质，可对人体所有生理系统造成损害。吸烟不仅有损自己体质，还影响周围人群的健康，已成为当今世界的一大公害。

吸烟有百害而无一利。吸烟能导致肺癌、冠心病、高血压、中风、慢性支气管炎、肺气肿、阳痿等疾病；吸烟能加速衰老、影响美容、破坏性功能、毒害胎儿、危害青少年、有损视力、降低药物疗效；吸烟是生命的窃贼，每吸一支纸烟生命要缩短8分钟，世界上平均每10秒钟就有一个人死于与吸烟有关的疾病。世界卫生组织(WHO)指出：下个世纪吸烟将成为世界人口死亡的主要原因。这是多么可怕的情景啊！

为维护人类健康，WHO发出“到2000年世界没有吸烟

者”的号召，这是一个在全世界范围内彻底消除烟害的宏伟目标。目前，已有不少国家和地区采取了积极控制吸烟措施，并取得了显著的效果。

据了解，烟民队伍中有不少人准备戒除吸烟习惯，也有些人施行戒烟，有的成功了，有的终因某种原因而未能如愿。戒烟有何诀窍呢？这个问题待您看完第一篇内容后，就自然明白了。

人类饮酒已有几千年的历史。酒一问世，便成了喜庆吉祥的象征。人们认为无酒不成礼，无酒不成欢，无酒欠敬意。因此，在一切社会活动中几乎都离不开酒。如新年节日、亲朋好友相聚、欢迎佳宾、庆祝胜利、婚丧嫁娶等活动都要饮酒。有一位文学家说，世界上不可没有鲜花，也不可没有美酒。

饮酒对人体健康既有利又有弊。祖国医学认为适量饮酒能通血脉、杀百邪、厚肠胃、御风寒；痛饮则伤神耗血、损胃亡精、生痰动火，甚至伤身殒命。现代研究证实，适量饮酒，特别是低度酒能养身保健、益寿延年；酗酒或长期大量饮酒，不仅能导致胃和十二指肠炎症和溃疡、胰腺炎、肝炎、肝硬化、脂肪肝等消化系统疾病，还可引起高血压、冠心病、咽喉炎、急慢性支气管炎等疾病；可使癌症发病率增加；对性功能、胎儿造成损害；导致营养素的缺乏；造成急慢性酒精中毒。

如何饮酒才有益健康呢？第二篇内容可回答这个问题。

我国是茶的故乡，喝茶、种茶、制茶皆起源于我国。中国的茶文化是一门大学问，历代论茶者甚多，著名者有陆羽的《茶经》、蔡襄的《茶录》、张又新的《煎茶水记》、温庭筠的《采茶录》、宋徽宗的《大观茶论》、黄儒的《品茶

要录》、顾元庆的《茶谱》、闻龙的《茶笈》等。对茶的种植、采摘、制作、品饮方法等作了全面的论述。成为我国茶文化的宝贵文献。

茶，在古代被称之为灵丹妙药。据《隋书》记载，有一天隋文帝杨坚微夜眠得一恶梦，梦见神人把他的脑骨变了，自此每日头痛不止。一天，隋文帝遇见一僧人，谈及此事，僧人告诉他：“山中有茗茶，煮而饮之可愈”。皇帝马上差人采制煮饮，果然头痛渐愈。宋代大诗人苏轼认为经常喝茶胜过服药，他说：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。”

茶有医疗保健作用，祖国医学早有认识。如《神农食经》说：“茶茗久服，令人有力悦志。”《神农本草经》说：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”《本草纲目》载：“茶苦而寒，……，最能降火。火为百病，火降则上清矣”，“温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散。又兼解酒食之毒，使人神思清爽，不昏不睡。”

《本草求真》指出：“凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止及一切便血、吐血、衄血、血痢、火伤目疾等症服之皆能有效。”

据现代研究表明，茶有防癌、防辐射、防龋齿、防治心血管病、杀菌消炎、消脂减肥、补充营养、提神益思、延年益寿等功能。

茶已被称为当今世界三大饮料（无精酒）之首。深受世界各国人民欢迎，被誉之为“保健饮料”、“康乐饮料”、“原子时代的饮料”、“长生不老的仙药”。对其减肥功能更是倍加赞赏，如香港人称之为“苗条灵”、“美容精”；德国人称之为“窈窕者”；英国人称之为“群芳之最”；法国人称之为“刮油刀”、“减肥药”，日本人称之为“保健

和美貌之仙”等等。

喝茶有益健康,但也要讲究方法,不懂科学喝茶,对健康也有影响。喝茶有哪些学问呢?第三篇将向您解答这个问题。

人类喝咖啡已有近两千年的历史。咖啡已成为当今世界的三大饮料(咖啡、可可、茶叶)之一。随着生活水平的不断提高,我国人民喝咖啡的人也越来越多。咖啡已成为社交活动和联络感情的必备之物。或友人相邀、沙龙闲话;或情侣约会、喁喁爱语;或旅次苦愁、孤芳自赏;或商人交易、通融洽谈都有咖啡相伴。

在本世纪五十年代,美国就将咖啡列入安全食物名单之列,以后由于有些学者对含有咖啡因的饮料在儿童行为和致癌致畸等方面有不少疑问而遭冷遇。美国曾组成“咖啡因专门委员会”,经对咖啡因对人体健康的影响调查研究后,再次认定咖啡因于饮料是安全的。现有资料表明,适当饮用咖啡能提神醒脑,消除疲劳。但喝咖啡也要讲究方法,喝不得法也能影响人体健康。有关喝咖啡的方法将在第四篇予以介绍。

朋友,您有哪些嗜好?您知道烟、酒、茶、咖啡中含有什么物质成分吗?您了解吸烟、饮酒、喝茶和咖啡对人体健康有何影响吗?您知道戒烟诀窍吗?您知道在什么情况下需要戒酒吗?您知道吸烟、饮酒、喝茶时应禁服哪些药物吗?我们认为,对这些问题不仅要了解,而且应以科学的态度对待之。

关于烟、酒、茶、咖啡与健康知识,有些书刊上已有所介绍,但尚不够系统,因而也不能够满足广大读者的需要。为了广泛深入地宣传和普及烟酒茶咖啡与健康的科学知识,我们收集了近年来发表的有关文献资料,经分析整理,编撰了

《烟酒茶咖啡与健康》一书，旨在促使人们自觉戒烟、减少饮酒、科学喝茶和咖啡，提高健康水平。

戒烟喝茶莫酗酒，养身保健人长寿。这是我们和广大读者的共同心愿，我们衷心祝愿广大读者健康长寿。

本稿特请湖北中医学院生理教研室主任刘少麓副教授审阅，并提出了宝贵意见，在此表示谢意！

限于水平，书中疏漏之处，恳请广大读者斧正。

编 者

1990年10月

# 目 录

## 第一篇 吸烟与健康

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 一、吸烟史话.....         | ( 3 )  |
| 二、烟草及其烟雾中的有害物质..... | ( 5 )  |
| (一) 尼古丁(烟碱) .....   | ( 5 )  |
| (二) 一氧化碳.....       | ( 7 )  |
| (三) 烟焦油.....        | ( 8 )  |
| (四) 放射性同位素.....     | ( 9 )  |
| (五) 放射性氦粒子.....     | ( 9 )  |
| (六) 金属元素镉.....      | ( 10 ) |
| (七) 亚硝酸.....        | ( 11 ) |
| 三、吸烟对人体的危害 .....    | ( 13 ) |
| (一) 是多种癌症的祸根.....   | ( 13 ) |
| (二) 对神经系统的损害.....   | ( 15 ) |
| (三) 对心脑血管的损害.....   | ( 16 ) |
| (四) 对呼吸系统的损害.....   | ( 17 ) |
| (五) 对消化系统的损害.....   | ( 18 ) |
| (六) 对性功能的影响.....    | ( 19 ) |
| (七) 对妇女的影响.....     | ( 20 ) |
| (八) 对胎儿的影响.....     | ( 21 ) |
| (九) 对青少年的影响.....    | ( 22 ) |
| (十) 对心理的影响.....     | ( 23 ) |
| (十一) 抑制抗病能力.....    | ( 23 ) |
| (十二) 影响药物疗效.....    | ( 25 ) |
| (十三) 有损美容.....      | ( 26 ) |
| (十四) 加速衰老.....      | ( 26 ) |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| (十五) 使人折寿.....            | ( 27 ) |
| (十六) 被动吸烟亦受害.....         | ( 29 ) |
| (十七) 烟酒兼嗜毒更甚.....         | ( 31 ) |
| (十八) 过滤嘴能否滤毒? .....       | ( 32 ) |
| 四、吸烟与疾病.....              | ( 34 ) |
| (一) 肺癌.....               | ( 34 ) |
| (二) 膀胱癌.....              | ( 37 ) |
| (三) 口腔癌.....              | ( 38 ) |
| (四) 食管癌.....              | ( 40 ) |
| (五) 喉癌.....               | ( 41 ) |
| (六) 宫颈癌.....              | ( 42 ) |
| (七) 白血病.....              | ( 42 ) |
| (八) 冠心病.....              | ( 43 ) |
| (九) 心肌梗塞.....             | ( 44 ) |
| (十) 心脏骤停.....             | ( 46 ) |
| (十一) 高血压.....             | ( 47 ) |
| (十二) 中风.....              | ( 48 ) |
| (十三) 血栓闭塞性脉管炎.....        | ( 49 ) |
| (十四) 慢性支气管炎和肺气肿.....      | ( 50 ) |
| (十五) 胃和十二指肠溃疡.....        | ( 52 ) |
| (十六) 眼部疾患.....            | ( 53 ) |
| (十七) 男性不育症.....           | ( 55 ) |
| (十八) 阳痿.....              | ( 55 ) |
| 五、控制吸烟保健康 .....           | ( 58 ) |
| (一) 古今中外的反吸烟活动.....       | ( 58 ) |
| (二) 为实现2000年没有吸烟者而努力..... | ( 62 ) |
| 六、戒烟诀窍.....               | ( 63 ) |
| (一) 名人戒烟趣闻.....           | ( 63 ) |
| (二) 戒烟的好处.....            | ( 65 ) |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| (三) 哪些人急需戒烟.....   | ( 66 ) |
| (四) 戒烟失败的原因何在..... | ( 66 ) |
| (五) 戒烟方法.....      | ( 67 ) |

## 第二篇 饮酒与健康

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 一、饮酒史略.....         | ( 75 )  |
| 二、酒的种类及成分 .....     | ( 80 )  |
| (一) 酒的种类.....       | ( 80 )  |
| (二) 几种常用酒的成分.....   | ( 81 )  |
| 三、酒在人体里发生哪些变化.....  | ( 89 )  |
| 四、适量饮酒有益健康 .....    | ( 92 )  |
| (一) 营养作用.....       | ( 92 )  |
| (二) 保健作用.....       | ( 93 )  |
| (三) 常用药酒简介.....     | ( 94 )  |
| 五、饮酒对人体的损害 .....    | ( 99 )  |
| (一) 对消化系统的损害.....   | ( 99 )  |
| (二) 对神经系统的损害.....   | ( 102 ) |
| (三) 对心血管系统的损害.....  | ( 103 ) |
| (四) 对呼吸系统的损害.....   | ( 106 ) |
| (五) 对免疫反应的影响.....   | ( 107 ) |
| (六) 对内分泌腺功能的影响..... | ( 109 ) |
| (七) 对心理的影响.....     | ( 109 ) |
| (八) 对性机能的影响.....    | ( 110 ) |
| (九) 对后代的影响.....     | ( 111 ) |
| (十) 对青少年的影响.....    | ( 112 ) |
| (十一) 导致营养素的缺乏.....  | ( 113 ) |
| (十二) 饮酒与癌症.....     | ( 114 ) |
| (十三) 饮酒与铅中毒.....    | ( 116 ) |
| (十四) 饮酒与甲醇中毒.....   | ( 117 ) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (十五) 急性酒精中毒.....   | (117) |
| (十六) 慢性酒精中毒.....   | (118) |
| 六、饮酒须知.....        | (120) |
| (一) 酒量大小的秘密.....   | (120) |
| (二) 酒瘾之谜.....      | (121) |
| (三) 百年陈酒十里香.....   | (122) |
| (四) 酒中沉物饮无妨.....   | (123) |
| (五) 饮酒切记莫贪杯.....   | (124) |
| (六) 以酒浇愁愁更愁.....   | (126) |
| (七) 借酒消寒寒更甚.....   | (128) |
| (八) 哪些情况下不宜饮酒..... | (128) |
| (九) 空腹最好不饮酒.....   | (129) |
| (十) 鸡尾酒的配制.....    | (130) |
| (十一) 节日饮酒忌宜.....   | (132) |
| (十二) 如何饮啤酒.....    | (133) |
| (十三) 醉酒的处理.....    | (135) |
| (十四) 饮酒前后慎服药.....  | (136) |
| (十五) 漫话戒酒.....     | (138) |

### 第三篇 喝茶与健康

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、喝茶史考.....      | (145) |
| 二、茶叶的种类及制作 ..... | (150) |
| 三、茶叶的成分及功能 ..... | (154) |
| (一) 嘌呤碱类.....    | (154) |
| (二) 酚类衍生物.....   | (154) |
| (三) 芳香类化合物.....  | (155) |
| (四) 维生素类化合物..... | (155) |
| (五) 其它物质.....    | (157) |
| 四、喝茶有益健康 .....   | (158) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| (一) 防癌·····       | (158) |
| (二) 防辐射·····      | (159) |
| (三) 防龋齿·····      | (160) |
| (四) 防治心血管疾病·····  | (161) |
| (五) 防治肠道疾病·····   | (162) |
| (六) 杀菌消毒是良剂·····  | (162) |
| (七) 生津止渴解暑热·····  | (164) |
| (八) 饭毕茶漱可养生·····  | (164) |
| (九) 治疗泌尿系炎症·····  | (166) |
| (十) 保护和提高视力·····  | (166) |
| (十一) 喝茶对抗烟中毒····· | (167) |
| (十二) 补充营养茶中取····· | (168) |
| (十三) 消脂减肥人健美····· | (169) |
| (十四) 提神益思消疲劳····· | (170) |
| (十五) 延年益寿抗衰老····· | (170) |

## 五、喝茶的学问····· (172)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (一) 会喝好茶享清福·····   | (172) |
| (二) 如何选购优质茶·····   | (173) |
| (三) 选用茶具有讲究·····   | (174) |
| (四) 好茶还须好水沏·····   | (176) |
| (五) 如何沏茶有学问·····   | (177) |
| (六) 泡茶方法与营养·····   | (178) |
| (七) 喝浓茶弊多利少·····   | (178) |
| (八) 婴幼儿不宜喝茶·····   | (180) |
| (九) 喝茶过量引起氟中毒····· | (181) |
| (十) 霉变的茶叶不能用·····  | (183) |
| (十一) 隔夜茶不喝为佳·····  | (184) |
| (十二) 茶具消毒可防病·····  | (184) |
| (十三) 药茶的妙用·····    | (186) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (十四) 喝茶与服药.....    | (187) |
| 六、家庭小量茶叶的贮藏方法..... | (188) |
| (一) 铁制彩色茶听贮藏法..... | (189) |
| (二) 竹盒贮藏法.....     | (189) |
| (三) 锡瓶贮藏法.....     | (189) |
| (四) 瓦坛贮藏法.....     | (190) |
| (五) 罐子贮藏法.....     | (190) |
| (六) 热水瓶贮藏法.....    | (190) |
| (七) 塑料袋贮藏法.....    | (190) |

## 第四篇 喝咖啡与健康

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、咖啡史谈.....          | (193) |
| 二、咖啡的成分及功能.....      | (194) |
| 三、咖啡与健康.....         | (195) |
| (一) 成瘾后停饮的反应.....    | (195) |
| (二) 喝咖啡与癌症.....      | (195) |
| (三) 对心脏的影响.....      | (196) |
| (四) 对胃肠道的影响.....     | (197) |
| (五) 对性功能的影响.....     | (197) |
| (六) 对生育能力的影响.....    | (198) |
| (七) 对胎儿的影响.....      | (198) |
| (八) 对儿童的影响.....      | (198) |
| 四、如何喝咖啡.....         | (200) |
| (一) 放糖不宜过多.....      | (200) |
| (二) 浓度不宜过高.....      | (200) |
| (三) 饮用不宜过量.....      | (201) |
| (四) 忌与香烟同嗜.....      | (201) |
| (五) 忌与酒同饮或用咖啡解酒..... | (202) |
| (六) 哪些人不宜喝咖啡.....    | (202) |

# 第 一 篇

## 吸 烟 与 健 康

