

香烟的启示

魅力、诱惑难以抵御吗？



职工教育出版社

香烟的启示

——魅力、诱惑难以抵御吗？

封面设计：宁成春

责任编辑：亚 君

职工教育出版社出版发行

（北京地安门西大街教场胡同4号）

北京通县张家湾印刷厂印刷

新华书店首都发行所经销

787×1092毫米 32开本 5印张 113千字

1989年5月第一版 1989年5月第一次印刷

印数 1—11,000册

ISBN 7—80059—210—3/G·025 定价：1.95元

内 容 提 要

这是一本写给 3 亿“烟民”及其家属亲友的书。书中介绍了吸烟的利、弊、喜、悲，戒烟的难、易、祸、福。围绕吸烟与戒烟两大问题，列举了很多生动有趣甚至可怕的实例，从生理、心理、医学、社会学、“关系学”等多方面，旁证博引，深入浅出，集科学性、趣味性、实用性于一身，无论是否吸烟，不论男女老少，同样都能从本书中得到有益的启发和多方面的收益。

全书共四部分：香烟的魅力介绍了香烟的奇效、交际棒作用、“烟倒”面面观；香烟的诱惑讲了烟瘾难熬、习惯难改、戒烟难成；香烟的弊端谈了顶着压力抽烟、可怕的香烟成份、吸烟的几十种害处；戒烟有术推荐了十种行之有效的戒烟方法、戒烟的窍门、戒烟的最佳选择、戒烟的自我管理法等等。

本书还适合于青少年教育、妇幼保健、安全防火、工会劳保等部门的同志们阅读。

编者的话

读者朋友，在您阅读本书之前，您是否知道：

为什么世界卫生组织大厦中禁止吸烟？

为什么香烟拥有如此众多的崇拜者？

为什么穷国香烟的消费增长率高于富国？

为什么有的烟盒上印有“政府告诫公民，吸烟有害健康。”或“请您戒烟”，这种自我拆台的文字？

为什么高喊戒烟的人中有的一次成功，有的屡戒屡败？

吸烟是悲是喜？

戒烟是哀是福？

……。

我们编写本书的目的就是力求回答这些问题，搞清吸烟的悲喜，戒烟的哀福。

1885年英国开始生产香烟，中国大约从1920年开始生产香烟。1982年世界销售香烟4,551万亿支，1983年销售了4,695万亿支。以当时全球48亿人口计算，平均每人每年约吸980支。

中国有2亿4千万吸烟者（一说近3亿）；

全世界有10亿人口吸烟；

世界上每13秒钟有一人死于吸烟；

美国每年有35万人因吸烟致病死亡；

瑞典吸烟死亡占死亡人总数的23%，比交通事故死亡率高5倍。

据上海肿瘤研究所对11万居民的调查，目前上海20岁以上男性吸烟率为47.2%，女性为5.6%。男性肺癌发病率

1982—1984年比1972—1974年增长12%，死亡率已占全部恶性肿瘤的1/4。女性肺癌中49.1%的人有吸烟史。上海肺癌的死亡率为全国各省市平均数的3倍。而男性肺癌的80.5%，女性肺癌的19.5%归因于吸烟。

尽管几十年来一直有人致力于香烟有害的宣传，但是，香烟仍以其独有的方式制造人类死亡的悲剧。

最近，世界卫生组织报告，肺癌已跃居世界最常见癌症的第二位，仅次于常见的胃癌，两者仅有1%的差距。报告还指出，“肺癌的发病率和吸烟性肺病正同时增长。”

这一事实引起发达国家的重视，各国纷纷开始采取各种控制吸烟的措施。如瑞典，它是世界上最早控制吸烟的国家，早在1964年就成立了吸烟与健康协会，1970年后男性吸烟率逐步下降，男性肺癌死亡率也由1963年的50/10万降至1981年的30/10万；在意大利，《严禁吸烟法》规定：凡向未满16岁少年出售或提供香烟者罚款100万里拉（约合人民币3300元）；在丹麦，香烟税收高达80%；在保加利亚，保共政治局要求全社会把戒烟、戒酒确定为生活的准则；在美国，禁止做香烟广告；许多发达国家规定，香烟盒上必须印有香烟有害健康之类的宣传等等。

近年来，禁烟之风席卷各个发达国家。目前，世界上发达国家的烟草行业很不景气。与此相反，烟草行业却在发展中国家欣欣向荣，某些国家竟在电视的黄金时间大做香烟广告。而且有研究证明，香烟在发展中国家大有继续蔓延之势。

在过去的10年里，发展中国家的吸烟增长率增长得最快，甚至超过成人增长率的增长速度。

1986年，世界卫生组织对世界上各国吸烟现状的分析报

告指出，欧洲吸烟人数正在下降，其它发达国家的吸烟人数停滞不前，但是，发展中国家的吸烟人数正在增长。

1971年—1981年，欧洲香烟消费增长率为5.3%，而成人增长率为9.8%。在其它5个发达国家，（澳大利亚、加拿大、日本、新西兰、美国）香烟消费增长率为13.6%，而成人增长率为12.9%。当前，世界香烟销量有增无减。据《世界烟草》杂志统计，1986年仅美国菲利浦·莫利斯公司就生产了约4900亿支卷烟，在全世界销售。全世界香烟销量1986年比1985年增长了约2%，这一增长速度已经持续了好几年。而令人惊讶的是，全世界有250个名牌卷烟占据销售总量的27%，无处不见的“万宝路”（美国公司）以其282亿支的销量居于畅销名牌烟之首。有些西方烟草商向第三世界的国家销售香烟，刚开始采取推销焦油含量较低的香烟，一旦打开市场销路以后，就把焦油含量较高的香烟向这些国家推销，因为吸此种烟的人已对这种香烟有了好感。许多第三世界国家对这种只图赚钱不顾危及健康的作法深恶痛绝。所以，千万不要迷信外国洋烟！

世界卫生组织1971年—1981年的统计表明，近年来，发展中国家香烟消费增长率一直居高不下，大大超过成人的增长率。在非洲，香烟的消费增长率几乎超过成人增长率的一倍，香烟消费增长率以41.5%的速度上升，而成人增长率仅为23.4%。在拉丁美洲和亚洲的香烟增长率分别为31.4%和28.5%，相应的成人增长率为24.5%和21.8%。

世界卫生组织警告说，大多数发展中国家的烟草业正在不受限制地发展，因此，有发生与香烟相关的疾病全球大流行的危险，尤其以肺癌，支气管炎，肺气肿和局部缺血性心脏病流行的危险性最大。

在我国，青少年以及儿童中也有众多的吸烟者，据统计，男大学生吸烟者占27.13%，北京某大学男生中有90%的抽烟；男中学生吸烟者也占6%，个别中学竟有90%以上的男生时常以烟为伴。小学高年级男生中也时常有偷偷抽烟者，以至某些一、二年级小孩也从大孩子手里接过香烟“抽着玩儿”，对此，有专家大声疾呼，警惕日益增加的“后补烟民”。对这种情况如果不加控制，中华民族的身体素质，将会出现令人担忧的状况。

英国牛津大学皮托博士预测，如果目前中国的吸烟情况不加控制，到2025年时，我国目前的儿童将有5000万过早地死于与吸烟有关的疾病，每年与吸烟有关的疾病死亡总数将达200万。其中因肺癌死亡的人数将达90万。这是多么令人触目惊心的数字啊！

今天，高档香烟也成了我国城乡居民的生活消费热点，这是令人始料不及的。请看亚军同志对某市吸烟及香烟消费的三种发展趋势的综述：

一、消费在增长，这几年，人们手里的钱多了，抽烟人数和消费量也随之迅速增长。据洛阳市抽样调查，1984年全市人均购烟量为33.2盒，1986年就增加到50.7盒，增长52.7%。每个家庭用于卷烟支出额，1984年为48.34元，1986年就达到84.43元。两年间，家庭人均生活费支出增长66.9%，人均卷烟消费额则增长了91.8%，将近翻了一番。增长幅度在吃穿用各项主要消费中占到了首位。1986年一年，市区160户居民家庭花在香烟上的钱，比购置家具的钱多，比买洗衣机的钱多，甚至比购买收录机、照相机、收音机、黑白电视机四项总和的钱还多5.8%。

二、吸烟在升级。从《许昌》、《芒果》、《大前门》

到《凤凰》、《恒大》、《大重九》。人们的生活水平在变，香烟的牌子、等级也在变。几年来，低级烟销量急剧下降，高档烟成为俏货，进口烟成倍增长，成为明显趋势。过去人们买烟看价钱，图实惠。今天已经转向首先是为了“好看”，高档烟成了人们脸上的金字招牌。待客宴请，出门办事，交际场所，香烟牌子变成地位、派头、风度的装饰品。一些人竞相炫耀攀比。

三、“烟客”趋向年轻化。抽烟作为一种嗜好，过去集中在中老年人身上。现在不同了，据调查，中老年抽烟人数已日趋减少，到目前约占总吸烟人数的37.5%，而青年“烟客”却大量增加，所占比重不断上升，眼下已占62.5%左右。不少工资水平并不高的年轻人，在购烟等级、数量上已经远远超过了其他年龄群。〔*〕

1987年6月，世界卫生组织大会作出一项决议，规定1988年4月7日为“世界戒烟日。”要求世界各国和群众在这一天不吸烟也不出售香烟，并广泛宣传戒烟的意义。

世界卫生组织总部从1988年4月7日起在总部大厦中全面禁止吸烟，在这个仪式上，总干事马勒医生宣布：“本着对世界卫生的良知，我们决定树立一个榜样。”

当然，有人提出：“对戒烟活动重视程度与一个国家的文明程度有关”的观点不尽完善，但是，世界上发达国家在戒烟问题上确实已经走在了前面。

从1976年起，美国首先举行了一年一度的戒烟日，他们把每年11月第三个星期四作为全国戒烟日。在全国广泛宣传吸烟危害健康，劝告吸烟者从此戒烟，并动员更多的人不要养成吸烟的习惯。

〔*〕：摘自亚军文《烟害在悄悄蔓延》

英国、马来西亚及香港地区每年也实行一次戒烟日。这种活动无疑会对戒烟起到积极的推动作用。

我国上海市在1986年举行的全市劝阻吸烟大会上，也决定将每年的4月15日定为全市戒烟日。

最新消息表明，英国首相撒切尔夫夫人是戒烟的积极倡导者，她在1989年1月底在英国发动一场耗资1100万英镑的健康运动，目的是争取把英国青少年吸烟者人数减少一半。

为了戒烟，国内外的专家学者进行了大量的研究：戒烟宣传，戒烟场所，戒烟方法，戒烟药物，烟草代用品，戒烟机器，……。坦率地说，一个人一旦染上吸烟的习惯，是比较难以纠正的，尤其是大量吸烟的人。所以，戒烟成功率不是很高的，国外的报告指出60岁以下的吸烟者戒烟成功率不超过1/3。因此，提倡和开展戒烟活动是长期的任务。

“戒烟”是一项全社会的系统工程，需要全社会各方面的支持，它需要宣传，更需要吸烟者的行动。如果我们的社会能形成一种以不吸烟为荣，以吸烟为耻的风尚，那么，整个中华民族体质的提高就有了一种切实的保障。

我们编写此书的目的：一是为刚刚兴起的戒烟活动加油、鼓励；二是帮助吸烟的人们坚定戒烟的决心；三是帮助那些已准备戒烟的人成功地戒掉香烟。

在编著本书的过程中，作者搜集和查阅了大量中外资料，在这个基础上，吸收了不少其他作者著作中的精华，旨在使本书内容更为充实和丰富，在此特向有关作者表示感谢。由于编著匆忙，本书中难免有不妥之处，望有关专家、学者及读者提出宝贵意见。

编者：1988年12月于北京

目 录

编者的话.....	VI
-----------	----

一、香烟的魅力

1. 香烟的奇效.....	1
哥伦布的处女航与烟草的大流行.....	1
尼古丁 (Nicotine) 与尼古特 (Nicat)	2
牛顿吸烟与预防鼠疫.....	3
烟味的神奇效果.....	4
烟草食品.....	4
2. 成熟的标志.....	5
如何吸起第一支香烟.....	5
绅士风度和烟斗.....	6
作戏、道具、装饰品.....	7
会吸烟是成熟的象征.....	7
“烟民”新解.....	8
3. 多重“享受”.....	10
镇静还是兴奋.....	10
吸烟与吸奶的同效性.....	11
不花钱的“二十响”.....	12
神奇的“交际棒”.....	13
男子汉的气魄与烟的社会性.....	13
吸烟心态.....	14
我也来尝一尝.....	16

烟味是一种孤独的享乐	16
抽一支烟不是才少活六分钟吗?	17
哪能那么巧轮到我死	18
4. 滚滚财源	18
中国烟草、世界之首	19
巨额税收与烟草专卖	19
烟草大战	21
“烟王”得道	22
黑色卷烟	23
“烟倒”面面观	24

二、香烟的诱惑

1. 烟瘾难熬	28
弗洛伊德戒烟	28
戒烟糖的有效成份是尼古丁	30
烟不“醉”人人自“醉”	31
在戒烟的日子里	33
吸烟者的矛盾心理	37
2. 习惯难改	40
冰冻三尺，非一日之寒	40
烟酒不分家	41
失魂落魄之感	42
手足无措	43
3. 戒烟难成	44
伸手不打笑脸人	44
冲着朋友的面子——最后一支	44
何必不食人间烟火	44

对烟味的回忆太痛苦.....	48
怎样吸烟才是“安全”的.....	49
烟味的诱惑难以抵御.....	51
戒烟是一项社会系统工程.....	52

三、香烟的弊端

1. 顶着压力抽烟.....	55
彩电当烟冒了.....	55
香烟与品德.....	56
先戒烟、再结婚!.....	58
躲进厕所与“再给一支”.....	59
被动吸烟更倒霉.....	61
“禁止吸烟(NO SMOKING)! 否则罚款!”.....	64
心存惊悸.....	65
吸烟与火灾.....	67
2. 香烟的成份.....	69
香烟的成份令人毛骨悚然.....	69
烟草烟雾好比毒气弹.....	70
△香烟中的放射性的危害.....	74
烟瘾的本质.....	75
没有一种香烟是安全的.....	77
3. 吸烟害处知多少.....	78
吸烟不能提神益思.....	78
SOS——吸烟引发癌症.....	80
吸烟加饮酒与喉癌.....	81
吸烟造成呼吸道疾病.....	82
心血管疾病与吸烟密切相关.....	83

肠胃疾病与吸烟.....	84
中毒性弱视——吸烟影响视力.....	85
吸烟危害感觉器官.....	86
吸烟是腰痛、肾炎的一个重要原因.....	87
女性吸烟危害更大.....	87
“妈妈不要害我”——孕妇与吸烟.....	88
“爸爸不戒烟，我不能出世”.....	90
吸烟影响性机能.....	90
吸烟者易患流感.....	92
吸烟会增加中风的危险性.....	92
吸烟可以造成急性中毒死亡.....	92
一支烟 = - 6 分钟寿命.....	93

四、戒烟有术

1. 意志戒烟.....	98
习惯心理与解除烟瘾.....	98
能否靠意志戒烟.....	101
戒烟意志的选择.....	103
戒烟的意志行为与文化社会背景.....	105
戒烟的意义何在？.....	106
2. 戒烟的窍门.....	108
“沙鲁特酒吧”及“戒烟机器”.....	108
集中抽烟的戒烟方法.....	110
一分钟一次，持续90分钟的戒烟方法.....	110
潜在感应法戒烟.....	111
戒烟教育促进戒烟.....	113
从戒烟日开始戒烟.....	116

立法戒烟.....	118
烟草官司何时了?.....	118
限制销售对象以利戒烟.....	120
药物和针灸——戒烟的辅助品.....	122
借机会戒烟.....	124
寻找监督人帮助戒烟.....	124
避免喝酒有助戒烟.....	125
戒烟者的福音——“戒烟灵”.....	125
3. 戒烟的最后关头.....	131
戒烟秘诀.....	131
成败的关键——一支烟.....	132
戒烟战略及对策.....	133
戒烟的自我管理法.....	134
从自我管理中学会自制.....	140
戒烟实录——成功者的话.....	141
戒烟将使您变得更美丽.....	143
持之以恒,戒烟成功在望.....	144

一、香烟的魅力

“为什么要吸烟？”

如果你向抽烟的人提出这样的问题，他会象听到“为什么要吃饭”？这样的问题一样，感到提问的荒唐。

吸烟者能够提出种种理由，以证明他们吸烟和吃饭一样必要。

如果你举出一条不应该吸烟的理由，吸烟者能举出数不清的理由反驳你：“我们抽烟是一种爱国行为，为国家增加税收”；“谁说吸烟减少寿命，毛泽东，邓小平都是香烟的爱好者，他们不都是长寿者吗？！”；“如今，想在社会上办成一件事，香烟是最最重要和最最有效且又简便易行的‘敲门砖’或‘润滑剂’。”；“吸烟是男人的一种风度。”；“饭后一支烟，赛过活神仙。”；“有了烟，吃得香，睡得着，活得滋润。”

……。

1. 香烟的奇效

哥伦布的处女航行与烟草的大流行

1492年10月2日，哥伦布和他的探险队航行到南美的一个小岛，发现一件有趣的事情，那里的土著人都喜欢吸食烟草，并把吸烟作为一种礼节，用旱烟筒敬外来人以表示友好。哥伦布和他的水手们把烟草种籽带回西班牙种植，起初

烟草不过被作为一种观赏植物，随后又被用来吸食，15世纪烟草开始经菲律宾传入我国。烟草在世界上的广泛流行已有几百年的历史了。

印第安人吸的烟是烟草混以其它杂草、树皮和一些树木的种子等，那些含有芳香味的树脂或挥发油的植物使吸的烟有香味，再加上尼古丁的醉人作用，原始部落首领们把宗教和迷信的内容通过吸烟来表示，从而美化了吸烟，所以在印第安人中间吸烟流传得很快。

据历史学家考证，印第安人不仅仅把吸烟当作个人习惯，而且做为集会或履行宗教仪式时的重要礼节。如：每逢重大集会场面，酋长先将烟斗点着，然后自上而下地按等级依次传递，每人吸上几口，传递和吸烟时，人们全都郑重其事，以示庄严。又如：两军战斗以前，都要先吸上一袋烟，以振作士气；双方停战讲和时，也先送给对方一个象征和平的烟袋。

更使印第安人迷信烟草的是烟草那醉人的“香气”。它被认为能解乏、提神、甚至能治病，因而他们把烟草的作用归结为是“神”的帮助，是“神草”。巫士也利用烟草进行迷信活动，以烟草的燃烧来判断吉凶。

哥伦布及同伴们看到烟草对当地人具有这么大的神奇作用，不禁抱着好奇心尝试起来。从此烟草便被带往世界各地，并广泛流传开来。

尼古丁 (Nicotine) 与尼古特 (Nicat)

许多人把烟草叫“尼古丁”，从这个别名的来源上，我们也可以体会到烟草为什么得到众多人的青睐。

吸烟最初只是在一般老百姓中流行，后来才传入上流社会。这里还有一个有趣的故事。

1560年法国驻葡萄牙大使尼古特 (Nicat) 从各国进贡礼物中得到几粒烟草种子。在这以前他听说“烟草可以提神解乏，可以治病，尤其对头疼病更有效”等等。于是他精心栽培烟草，第一次收获烟叶后，经试吸感觉良好。恰恰在那时法国王太后得了阵发性头疼病，尼古特为了得到王太后的喜悦和宠爱，就将听到的关于烟草的种种神奇作用的传说讲给她听，并谈了自己的亲身体验。王太后听后，便亲自试用，开始吸鼻烟。从此后，她不仅信任尼古特，而且也爱上了烟草。这件事一传十、十传百，法国的王公大臣们都跟太后学，个个闻鼻烟。烟草一时身价倍增，被封为“太后草”，在上层社会迅速流传。从此以后为纪念尼古特的功劳，就把烟草叫做“尼古丁” (Nicotine)。

牛顿吸烟与预防鼠疫

有人说牛顿最喜欢吸烟，似乎以大科学家吸烟作为吸烟益处的佐证。如果说牛顿所发现的万有引力定律是从他抽烟的灵感中产生出来的，未免言过其词，不过，吸食香烟确实是牛顿的终身嗜好。

牛顿生长的时代是香烟风靡英国的时代。主要原因是人们相信香烟有遏制传染病蔓延的功效。医学上曾记载，医生在诊治了数位病人后，必须速返家中吸食香烟，并在烟雾中深呼吸，以为如此才可以使本身免受疾病感染。

为了防止传染病侵袭，当时妇女和小孩也吸烟，人人成了香烟的拥护者。即使对牲畜，饲养者也尽量设法将烟吹进它们的体内，以防其害病。

牛顿从剑桥大学毕业时，令人惊恐的传染病——鼠疫也流行于剑桥。因此，剑桥大学被封闭了两年。牛顿也在这个时候回到故乡，他的主要成就都是在故乡完成的。有人称他这