

为老服务科普丛书

JIEYAN XIANJIU JIANKANG CHANGSHOU

戒烟限酒

健康长寿

李国光 杨璞娜◎编著

曾尔亢◎丛书主编



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

为老服务科普丛书

曾尔亢◎丛书主编



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会

戒烟限酒 健康长寿

JIE YAN XIAN JIU JIANKANG CHANGSHOU

李国光 杨璞娜◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戒烟限酒 健康长寿 / 李国光, 杨璞娜编著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2018.1
(为老服务科普丛书 / 曾尔亢主编)
ISBN 978-7-5352-9585-9

I. ①戒… II. ①李… ②杨… III. ①戒烟 - 个人卫生 - 基本知识 ②戒烟 - 个人卫生 - 基本知识 IV.
①R163.2 ②R163.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182358号

责任编辑: 刘 芳 严 冰

封面设计: 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

邮 编: 430070

地 址: 武汉市雄楚大街268号

电 话: 027-87679468

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉贝思印务设计有限公司

邮 编: 430023

880×1230 1/32 4.875印张

95千字

2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

定 价: 32.00元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换

编委会

主 任：胡永继

副 主 任：尹本武 刘长斗 彭文洁 曾尔亢

主 编：曾尔亢

执行主编：王旺松

副 主 编：田 莹 梁勋厂 孔习兰

编 委：（排名不分先后）

马作峰 邓东锐 王庆元 王 桦 冯 兰

刘佩文 刘 浩 刘承云 全毅红 石人炳

李国光 邵 炜 李善玲 沈 霖 谷传华

张昌欽 张六通 郑晓边 周作新 徐学俊

管思明 熊枝繁

丛书序

老龄问题是关系到国计民生和国家长治久安的重大社会问题。截至2016年，我国60岁以上老年人口已达2.3亿，占全国总人口16.7%。老龄化速度加快，高龄化突出，将对我国经济、社会发展带来深刻持久的影响。因此，应对人口老龄化已成为我国的一项长期战略任务。正如习近平同志指出的，“有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。要立足当前，着眼长远……做到及时应对、科学应对、综合应对。”

湖北省早于全国1年进入老龄化社会。到2016年底，全省60岁以上的老年人口达1072万，占总人口的18.22%，高于全国1.52个百分点。我们对人口老龄化的认识和态度是“笑迎”与“善对”。

健康、长寿、幸福是人类社会的共同追求。然而，进入老年之后，生理功能开始退化，免疫功能逐渐弱化，健康水平逐步下降；随之，老年人的生活质量、幸福指数，甚至饮食起居等方面，都会产生较大影响。人人都会老，家家有老人。针对老年人生理、心理、生存、生活中的一系列的特殊需求，从“健康

老龄化”和“积极老龄化”的高度，以满足老年人健身、修身、养生为目的，由湖北省老龄办出资（省财政预算）、湖北省老年学学会组织专家学者，共同编撰出版“为老服务科普丛书”（以下简称丛书）。此丛书不仅实属必要，而且十分看好，它为老龄化社会提供正能量，为老年人健康、长寿输送了正能量，其意义深远而重大。

就编撰出版此丛书而言，首先，丛书承载的内容极具广泛性。全书初步安排有20册，其中涵盖老年人权益保障、生活保障的相关政策法规，老年健身、老年人保健，老年多发病防治、护理、康复，老年中医药养生宝典等。其二，丛书编著者的学识极具权威性。近50位知名专家、教授均来自武汉大学及其附属医院、华中科技大学同济医学院及其附属医院、华中师范大学、湖北大学、湖北中医药大学等。其三，丛书的理论极具科学性。全书始终把科学性放在首位，绝大多数内容均是无数专家学者长期实践经验的归纳和科学成果的结晶，以数据说明问题，以实例解难答疑，处处都是精髓，是一套高质量的科普丛书。其四，丛书极具通俗性。全书深入浅出、通俗易懂，很接地气。其编撰过程始终强调我们的阅读对象多是老年人，甚至是文化水平不高的城市社区和农村老年人。因此，编者坚持用最简单的文字说出最深刻的道

理，并辅之以精美的图片和简洁的结构体例提供给广大老年朋友，一定会让老年朋友感到可读、好读、读而受益。同时推而广之，为养老机构服务，为老年人家庭服务，为全社会服务。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，让老年人的晚年生活更加美好。

为此，我代表湖北省老年学学会，代表丛书编委会向为本丛书贡献智慧、付出心血的专家学者表示衷心的感谢！

胡永继

2017年春



胡永继，原湖北省政协副主席，现湖北省老年学学会会长，本丛书编委会主任。



丛书前言

人口老龄化与为老服务，是当今全球共同关注的一个世界性问题。人口老龄化，是社会和经济发展的必然结果，也是人类社会面临最为严峻的挑战之一，已引起广泛的关注。随着我国人口老龄化加速，人口老龄化与高龄化、空巢化、失能化“四化”叠加，必将引发养老、医疗、保健、照料、服务、精神慰藉等一系列问题，势必对社会经济发展的影响不断增加。因此，老年人身心健康受到广泛的重视和研究，已成为国内外多学科研究的热点。湖北省老年学学会整合不同领域的研究团队，集群体智慧，出版一套为广大老年朋友服务的科普丛书，实属必要。丛书计划编写出版20本，书名名单列入封底。

为了加强丛书的编撰工作，组成了以湖北省老年学学会胡永继会长为主任的编辑委员会。通过精选书名及内容，选择优秀的科普作家和相关学科的知名学者担任编者。为保证丛书质量，所有丛书都经编委会初审、终审决定取舍。深信这套丛书的出版，将对为老服务起到积极作用，发挥正能量。由于丛书为科普

系列，因而要求深入浅出，具有科学性、可读性、趣味性，让每位读者都能看懂，并能结合实际予以应用。

曾尔亢

2016年8月于武汉

曾尔亢：华中科技大学同济医学院老年医学教授、湖北省老年学学会副会长、湖北省科普作家协会医学科普创作专业委员会主任委员。



前言

1992年，世界卫生组织在加拿大维多利亚召开的国际心脏健康会议上发表了著名的《维多利亚宣言》，提出了“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”健康四大基石。这是预防疾病、促进健康的根本策略。《戒烟限酒 健康长寿》这本分册，讲述了戒烟和限酒的健康意义及戒烟和限酒的方法。

本分册分为上、下两篇。上篇为戒烟，下篇为限酒。

吸烟与酗酒是威胁当今人类健康的两大元凶。烟草制品是完全有害健康的毒物，应彻底戒掉。我国是世界上最大的香烟消费国以及生产国，有超过3亿人吸烟，占全球烟民的1/3，是受烟草危害最大的国家之一。国际烟草巨头在我国获取了巨额烟草利润的同时，还向我国输出了大量过早的死亡。吸烟可引起包括癌症在内的数10种疾病，吸1支烟可减少8~11分钟的生命。我国每年因吸烟产生的相关疾病死亡的人数在2010年已达到100万。如果按目前的趋势继续下去，到2030年，这类死亡人数将达到200万人。在付出生命代价的同时，也造成难以估量的经济损失。

烟草是我国土生土长之物吗，香烟为什么使人上瘾，吸烟对人体健康究竟是有益还是有害，被动吸烟有什么危害，减焦油烟能降低危害吗，许多烟民想戒烟为什么戒不掉，戒烟过程真难熬怎么办，戒烟有没有妙招？诸如此类的问题，本分册上篇将为您做出解答。特别是有关轻松戒烟的办法，我们采集了国内外许多近年来发展的戒烟新观点、新策略、新措施、新技术；其中许多戒烟方法，是来自烟民戒烟成功的经验，可供选择和借鉴。

酒有别于烟草。我国是酒的故乡，有着数千年酒文化历史。酒是一把双刃剑：适量饮有益，过量饮（酗酒）则有害。从害处来说，世界卫生组织发布《全球酒精政策状况报告》表明，全球每年死亡人数中，近4%的死亡归因于酗酒，每年约有250万人的死因与酗酒有关。酒为什么有那大魅力，怎样饮酒才能获得养生功效，怎样才是适量饮酒，一个人酒量大小的秘密是什么，什么是酗酒，酗酒有什么危害，酗酒者怎样戒酒，醉酒如何解救，怎样正确使用药酒？这些问题在下篇做出详细回答。

本分册就戒烟和限酒的有关问题，尽可能采集国内外最新信息和研究成果，用通俗的语言讲述科学道理，生动、有趣、易懂、实用；既可作为决心戒烟者的生活手册和饮酒养生的指导，对临床和公共卫生专业技术人

员又有一定参考价值。鉴于烟和酒是涉及我们日常生活较为广泛的话题，有关的理论、观点、技术、方法仍在不断发展和创新，加之编者水平和涉猎有限，本书介绍的内容难免不够全面，甚至有不当之处，诚望广大读者和专家不吝 指正。

李国光 杨璞娜

2015年12月29日于华中科技大学同济医学院



内容提要

世界卫生组织提出的“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”健康四大基石，是预防疾病、促进健康的根本策略。《戒烟限酒 健康长寿》分册，就是针对吸烟及酗酒两大健康杀手，以医学科普读物形式，向广大老年朋友讲述戒烟和限酒的健康意义及怎样戒烟和限酒。本分册分为“戒烟”和“限酒”两大部分内容叙述。戒烟部分，讲述烟草历史、烟瘾的成因、吸烟的危害（包括被动吸烟的危害）、低焦油卷烟是否安全、药物治疗戒烟和非药物治疗戒烟的最新戒烟方法、戒烟经验等。限酒部分，讲述我国的酒文化、适量饮酒有益、酗酒有害、酒量的秘密、健康饮酒的方法、药酒的正确使用以及戒酒妙法等。编写中，注意采集国内外最新信息和研究成果。用通俗的语言讲述科学道理；内容生动、有趣、易懂、实用。本分册既可作为决心戒烟者的生活手册和喜爱饮酒养生者的指导，又对临床和公共卫生专业技术人员有一定参考价值。

作者简介



李国光，男，1937年10月生。华中科技大学同济医学院教授，硕士生导师。曾任民盟湖北省委联络委员会副主任、民盟华中科技大学委员会副主任、民盟同济医学院支部主委；武汉市性病医疗机构专业技术资格审定委员会副主任；

武汉市性病艾滋病防治学会常委、中华预防医学会武汉市防治“非典”指挥部专家组顾问；教育部科技奖励评审专家；《中国热带医学》《大众医学》编委；《现代健康报》顾问等职。现为湖北省医学科普作家协会医学科普创作委员会委员。长期从事预防医学和卫生保健教学、研究和社会服务工作。主编和参编高等院校教材和大型参考书8部。曾担任国务院总理基金及卫生部血防科研等5项重点课题研究负责人，取得一批重要研究成果。发表科研论文30多篇、医学科普文章150多篇。主编医学科普专著19部共190多万字，参编医学科普专著8部。承担过30多场健康教育专场讲座。获科研成果、优秀论文、优秀科普文章及社会服务活动等奖项18项。2017年获华中科技大学老年协会及老教授协会“老有所为贡献”二等奖。



杨璞娜，女，1934年12月生。华中科技大学同济医学院教授。曾任武汉医学院院办秘书、武汉市控烟协会副秘书长、常务理事及《长江日报》《健康福音报》《家庭医学报》《同济医大校报》《同济医大医学情报》等报刊特约撰稿人、通讯员、情报员等职。现为同济医学院控烟协会秘书长、湖北省医学科普作家协会医学科普创作委员会委员。长期从事预防医学和卫生保健教学、研究及社会服务工作。完成卫生部两项重点科研项目，发表学术论文多篇。指导并参与大学生控烟工作，为1997年同济医大荣获国际“歌德无烟优胜奖”做出了贡献。主编医学科普专著11部及参编6部，发表医学科普文章60余篇。曾获卫生部科技进步一等奖、中华医学会优秀论文奖、全国控烟先进个人、同济医大控烟先进个人奖及控烟图片展板一等奖等奖项。2017年获华中科技大学老年协会及老教授协会“老有所为贡献”二等奖。

目 录



上篇 戒烟

1.烟草是从美洲传入中国的·····	1
2.卷烟烟气化学成分的透视·····	3
3.吸烟成瘾的奥秘·····	6
4.香烟烟气的毒性试验·····	8
5.吸烟是健康的头号杀手·····	10
6.吸烟可引起肺癌的证据·····	13
7.吸烟者心存侥幸掩饰烟害·····	15
8.被动吸烟也受害·····	18
9.低焦油减害是骗局·····	21
10.戒烟的好处多·····	24
11.任何年龄戒烟都有益·····	25
12.戒烟是做得到的·····	27
13.戒烟就像停用一种无效的药物·····	30
14.成功戒烟的一般经验·····	33
15.尼古丁替代戒烟法·····	35
16.自我控制戒烟法·····	38
17.五日戒烟法·····	40
18.运动戒烟法·····	44
19.药物戒烟法·····	45
20.中药戒烟法·····	47

21.厌恶戒烟法	49
22.梯度戒烟法	51
23.冷火鸡戒烟法	52
24.器械戒烟法	58
25.饮食戒烟法	59
26.饮水戒烟法	61
27.针灸戒烟法	62
28.气功戒烟法	64
29.瑜伽呼吸戒烟法	65
30.催眠戒烟法	68
31.警钟戒烟法	70
32.人性化戒烟法	72
33.激光戒烟法	73
34.环境戒烟法	74
35.机会戒烟法	76
36.戒烟门诊——“5A戒烟法”	78



下篇 限酒

37.中国灿烂的酒文化	83
38.话说酒的家族	86
39.漫谈酒的魅力	89
40.酒的营养成分及营养价值	91