

杨龙鹤 马文飞 马云祥 主编

吸烟 与健康

江苏科学技术出版社



吸烟与健康

杨龙鹏 马文飞 马云祥 主编

出版发行:江苏科学技术出版社

经 销:江苏省新华书店

印 刷:江苏丰县印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8 插页 8 字数 192,000

1996年5月第1版 1996年5月第1次印刷

印数 1—11,000 册

ISBN 7-5345-2103-3

R·352

定价:9.20 元

责任编辑 黄建民

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

《吸烟与健康》编委会

主任委员	张泽书		
副主任委员	马云祥		
主 编	杨龙鹤	马文飞	马云祥
副 主 编	麻增银	陈瑞军	赵庆法
	马艾华	王书耕	王守振
	薛志安	田温殿	
编 委	(以姓氏笔划为序)		
	马文章	马瑞华	毛鸿飞
	王俊堂	王占甫	王诤让
	王忠廉	王士金	邓振安
	孙玉忠	刘传杰	刘新建
	石运福	石 磊	任晓明
	杜兴文	宋鲁平	郎根廷
	陈连显	尚景勇	张海涛
	张东青	张治业	张子英
	张 强	郭耀国	胡生邦
	侯改兰	索广玉	黄丙午
	黄维豪	韩志伟	裴海军
	魏秀均		

减少吸烟危害
做到家喻户晓

李鹏

一九九四年

国务院总理李鹏题词

控制吸烟 人人受益
形成风气 造福后代

一九九四年 吴阶平



全国人大常委会副委员长吴阶平题词

劝阻妇女、青少年吸烟
保护人民健康

彭珮云
一九九一年一月

国务院副总理彭珮云题词

禁止在公共场所吸烟，
共同创造优美清新的
生活环境。

钱正英
一九九〇年三月

全国政协副主席钱正英题词

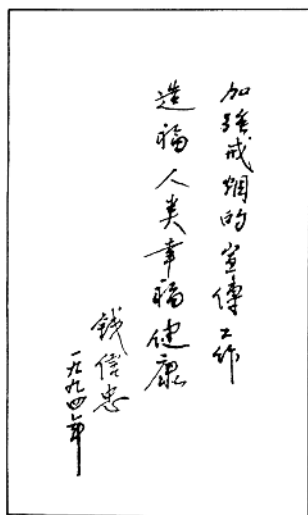
控制吸烟功在

当代利泽千秋

陈敏章

一九九二年十二月

卫生部部长陈敏章题词



原卫生部长钱信忠题词

无烟学校，文明礼
貌，学校无烟，益
寿延年。

迎接第十届世界烟草与健康
大会兼赠中小学师生 柳斌



国家教委副主任柳斌题词

前 言

全世界每年有三百万人死于与吸烟有关的疾病,烟草给人类健康带来严重威胁。控制吸烟是广大人民群众的要求,消除烟害不但是社会的责任,也是历史潮流的必然。

我国是一个吸烟大国,全世界的烟民有12亿人,中国就占3个亿,这支庞大的烟民队伍,不但有男有女,也有老有少,从城市到农村,从天津到海北,都有人在“喷云吐雾”,他们不但污染大好的环境和新鲜空气,而且也在危害周围不吸烟的人群。

目前,我国烟民以2%的速度递增,尤其令人忧虑的是青少年和妇女吸烟率呈上升趋势。据专家预测,照此下去,到2025年,我国每年将有200万人过早死于与吸烟有关的各种疾病;吸烟可能成为21世纪的瘟疫。不仅如此,吸烟还会引起火灾、家庭纠纷、青少年犯罪等社会问题。

消除烟害,不但是世界性趋势,也是我国的一项十分艰巨的任务。近年来,我国加快了控烟步伐,并取得了成就。许多城市如北京、上海、沈阳、武汉、杭州、苏州、长治,已由政府下令禁止在公共场所吸烟;全国还出现了许多无烟单位、无烟学校、无烟车厢、无烟村、无烟家庭,这是一种非常好的势头,是免受烟害的重要举措,受到广大人民的拥护。

为了迎接我国承办的“第十届世界烟草与健康大会”,也为了更好地推动控烟工作,向全民进行吸烟有害的健康教育,我们搜集了古今中外的大量资料,整理、编写、出版了《吸烟与健康》一

书（文章除署名者外，均为马文飞、杨龙鹤编写），希望对保护
人健康和进行控烟工作有所帮助。由于编者水平有限，不足之处，
敬请指正。

杨龙鹤 马文飞 马云祥

1996 年 1 月于郑州

目 录

功在当代 利泽千秋.....	吴阶平(1)
控制吸烟在中国.....	陈敏章(3)

第一章 烟草的历史

1. 烟草的发现与起源	(5)
2. 烟草是怎样传入世界各地的	(6)
3. 烟草是怎样传入中国的	(7)
4. 纸烟的产生	(9)
5. 古今中外禁烟纵横谈	(9)
6. 谁先揭开烟草致癌的秘密	(13)

第二章 烟草、烟雾中的毒物及危害

1. 烟草、烟雾中的有害成份	(15)
2. 烟和烟雾中的毒物及危害	(18)
3. 香烟烟雾对空气的污染	(19)
4. 尼古丁的毒性有多大	(21)
5. 尼古丁能使人吸烟成瘾	(23)

6. 能致癌的烟焦油	(24)
7. 能使人迅速死亡的一氧化碳	(26)
8. 烟雾中的镭对人的危害	(28)
9. 纸烟中的放射线	(29)
10. 香烟毒物又一族	(31)
11. 吃饭还是“吃”烟——谈餐厅内吸烟	(33)

第三章 吸烟引起的各种疾病

1. 吸烟可缩短人的寿命	(34)
2. 吸烟会得癌症	(35)
3. 吸烟可损害大脑	(40)
4. 吸烟可引起中风	(40)
5. 吸烟可引起猝死	(42)
6. 吸烟与脑卒中和冠心病猝死的关系	(42)
7. 吸烟对心血管有哪些损害	(43)
8. 吸烟是导致冠心病的主要因素	(44)
9. 吸烟是心脏骤停的危险因子	(45)
10. 高血压与抽烟	(46)
11. 吸烟对呼吸道的危害	(47)
12. 吸烟者易患肺癌释疑	(51)
13. 吸烟对胃肠的损害	(54)
14. 吸烟使消化性溃疡穿孔增加	(55)
15. 吸烟与口腔白斑	(56)
16. 吸烟与口腔癌	(57)
17. 腰痛、肾炎与吸烟有关	(58)
18. 吸烟可导致阳痿	(59)

19. 吸烟小心“无后”	(59)
20. 糖尿病人吸烟可使病情恶化	(61)
21. 吸烟可引起白内障	(61)
22. 吸烟者患白血病的风险大	(62)
23. 吸烟可诱发腹股沟疝	(62)
24. 吸烟会使面容苍老	(63)
25. 吸烟可影响哪些药物效果	(64)
26. 吸烟影响手术效果	(65)
27. 种烟草者可患“绿烟病”	(66)

第四章 吸烟对妇女的危害

1. 吸烟女性的心态	(67)
2. 吸烟给女性带来的损害	(72)
3. 母亲吸烟与胎儿自杀	(76)
4. 妇女吸烟易导致宫外孕	(78)
5. 青少年犯罪与母亲怀孕时吸烟有关	(78)
6. 妇女吸烟易患宫颈癌	(79)

第五章 吸烟对少年儿童的危害

1. 儿童吸烟面面观	(81)
2. 儿童吸烟易成瘾 禁烟防病在少年	(83)
3. 青少年吸烟的害处	(84)
4. 儿童咽喉痛与父母吸烟有关	(87)

第六章 被动吸烟的危害

1. 被动吸烟与健康 (88)
2. 父母抽烟会导致婴儿腹痛 (90)
3. 家人吸烟对孩子的心脏有害 (91)
4. 为了孩子,戒烟吧 (92)
5. 关于被动吸烟危害及其控制措施的见解 (92)

第七章 吸烟造成的重大损失

1. 吸烟造成的经济损失 (94)
2. 我国因吸烟造成的严重火灾 (97)
3. 城镇烟民一年烧掉 3 个亿 (100)
4. 吸烟得不偿失 (101)
5. 专家预测:中国烟民将每分钟死 5 人 (101)
6. 一组触目惊心的数据 (102)

第八章 戒烟的好处

1. 请您考虑戒烟的理由 (103)
2. 戒烟有哪些好处 (103)
3. 戒烟能减少患癌率吗 (104)
4. 从遗传角度谈戒烟的必要性 (105)
5. 心肌梗塞病人戒烟以后 (107)

6. 戒烟能使身体发生有利变化	(108)
7. 戒烟是癌症一级预防措施	(109)
8. 戒烟会使您变得美丽	(109)
9. 古今中外名人戒烟轶闻	(110)

第九章 戒烟与戒烟方法

1. 怎样戒烟	(116)
2. 应消除戒烟的疑虑	(119)
3. 戒烟的十条建议	(120)
4. 消除烟瘾的八条措施	(121)
5. 如何度过戒烟伊始难熬期	(123)
6. 戒烟方法琐谈	(123)
7. 戒烟的自勉和外援	(125)
8. 戒烟前后怎么做	(127)
9. 八种戒烟法的利弊	(127)
10. 帮助戒烟的妙方	(129)
11. 针刺戒烟法	(130)
12. 戒烟药	(131)
13. 利用尼古丁戒烟	(132)
14. 帮助戒烟的食谱	(133)
15. 国外帮助戒烟的新产品	(134)

第十章 控烟论坛

1. 控烟,要采取有力措施	(137)
---------------------	-------