

香烟 微笑的杀手



大鹏 主编
大鹏 洪昭光 孙学策 编
金植 主审
中央广播电视大学出版社

03

2

2

R163
2
2

香烟——微笑的杀手

王大鹏 主编

王大鹏 洪昭光 孙学策 编

翁心植 主审

中央广播电视大学出版社

(京)新登字 163 号

图书在版编目(CIP)数据

香烟——微笑的杀手/王大鹏编著. —北京:中央广播电视大学出版社,1994. 5

ISBN 7-304-01104-1

I. 香… I. 王… III. 戒烟-普及读物 IV.R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 05653 号

香烟——微笑的杀手

王大鹏 主编

王大鹏 洪昭光 孙学策 编

翁心植 主审

中央广播电视大学出版社出版

社址:北京西城区大木仓 39 号北门 邮编:100032

北京第二新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张 2 千字 36

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000

定价:2.30 元

ISBN 7-304-01104-1/G · 114

中华人民共和国未成年人保护法

第二十七条 任何人不得在中小学、幼儿园、托儿所的教室、寝室、活动室和其他未成年人集中活动的室内吸烟。

序

目前医学模式已从生物模式进入到社会心理生物模式。健康的生活方式可以预防或推迟疾病的发生。嗜好的选择关系到健康的生活方式。吸烟是我国男性的普遍嗜好而且是几百年来的习俗,给人敬烟往往表示对人的尊敬也是一种交际的手段。要改变几百年形成的上述习惯,把不吸烟作为正常的社会习俗,这是一件移风易俗的社会工程。为了做到这一点就要使人们了解吸烟对自己和周围人们健康的危害性。香烟可产生 4000 多种化学物质,其中几十种是有害于健康的,特别如尼古丁、焦油及一氧化碳。吸烟可以引起癌症特别是肺癌、慢性支气管炎、肺气肿和冠心病。为了让人们认识到香烟的危害;认识到我国吸烟问题的严重性;认识到戒烟的好处和如何戒烟等问题。王大鹏医师撰写了一本“吸烟与健康”的科普读物,它深入浅出、全面地介绍了我国吸烟的历史、烟草的主要成分和上述种种知识,既具有严格的科学性又带有趣味性、可读性,我愿将本书介绍给大家。希望本书的出版能在改变吸烟的旧习俗、旧观念方面起到有益的作用。

翁心植

于 1994 年 5 月 20 日第七个世界

无烟日前夕

前 言

吸烟是一种极为普遍的社会现象。据估计,我国的吸烟者和被动吸烟者共有五亿多人,近几十年来,随着科学的不断进步,人们对烟草危害的认识不断加深,吸烟危害健康这一事实已得到世界的公认,并越来越引起世人的关注。

我国是烟草大国,卷烟产量、吸烟人数和烟草消费总量都在世界之首。更令人担忧的是,有相当数量的青少年,由于他们不了解吸烟的害处,已开始加入到吸烟者的行列。若按目前的吸烟状况发展下去,下个世纪,我国将有数百万人死于吸烟引起的肺癌、呼吸道和心血管疾病。做为跨世纪的一代人——现在的青少年是祖国的未来和希望,我们绝不能再让他们受烟毒之害,不能让他们抱着病弱之躯迈入下个世纪的大门。

针对我国的吸烟特点,我们认为让青少年充分认识到吸烟的危害,是使他们自觉地抵制吸烟行为的最基本方法,本书的目的正在于此。我们真心的希望青少年朋友们通过阅读此书能够了解这方面的知识,并自觉地选择不吸烟的人生之路,同时也希望他们加入到反吸烟的大军之中,帮助父母或朋友戒烟,实现无烟社会的理想的重任已历史性地落在了青少年的肩上。

本书在编写过程中得到了国家教委基础教育司孙学策同志、体卫司廖文科同志及中央广播电视大学出版社有关同志的支持,并得到了中国吸烟与健康协会副会长翁心植教授、北

京安贞医院洪昭光教授的帮助,裴如先生为本书作了精美的插图。在此,向他们表示真诚的感谢。

为了便于青少年更形象、深入地理解吸烟的危害,同时由中央广播电视大学音像出版社配套出版录像带一盘。

鉴于水平有限,难免有不当之处,望广大读者指正。

编者

目 录

中小学生切勿吸烟	孙学策 (1)
香烟——微笑的杀手	王大鹏 洪昭光 (3)
吸烟篇	(3)
一、烟草的历史	(3)
二、我国的吸烟状况	(6)
三、香烟中的化学成分	(8)
四、烟草在体内的旅行	(10)
五、吸烟对人体生理的影响	(13)
六、吸烟可引起的疾病	(18)
七、吸烟对胎儿及婴幼儿的危害	(32)
八、青少年吸烟更有害	(33)
九、被动吸烟的危害	(34)
十、吸烟给社会带来了什么	(36)
十一、青少年吸烟心理浅探	(37)
戒烟篇	(39)
一、世界戒烟运动风起云涌	(39)
二、对烟草的反思——吸烟是花钱买健康还是买死亡	(40)
三、如何戒烟	(42)

中小学生切勿吸烟

国家教委基础教育司德育处处长 孙学策

中小学生正处在身心发展的学习阶段,要在品德、知识、体质等方面打下良好的基础。这不仅为将来继续深造、成才创造必要的条件,同时,也为以后投身社会主义建设的伟大事业做好各方面的准备。目前我国中小学生总数近两亿,占全国人口的近 1/5,这是个不小的数字。中小学生学习得如何,是我国一代人的素质问题,也是整个中华民族素质水平高低的问题,这无疑关系到我国未来的社会主义建设事业。因此,我们必须给中小学生以良好的教育。针对社会上种种不良现象对中小学生的影响和侵害,还要加强对中小学生的保护。我国 1991 年 9 月 4 日颁发的《中华人民共和国未成年人保护法》就是以法律的手段对未成年人施加的保护。吸烟是社会上的一种不良现象,对未成年人有不良影响。因此,国家不仅“制止未成年人吸烟”,还规定:“任何人不得在中小学、幼儿园、托儿所的教室、寝室、活动室和其他未成年人集中活动的室内吸烟。”(中华人民共和国未成年人保护法中第二十七条)。这是保护未成年人身心健康的重要法律条文。国家这样重视对未成年人身心健康的保护,作为未成年的中小学生应该主动地接受保护,并自觉地进行自我保护。

如果说吸烟对成年人是有害健康,那么,对未成年人则不

仅仅是毒害身体,还毒害心灵。有一首打油诗形象地描绘了小学生吸烟的危害,写道:“乳毛未褪就吸烟,自命神气又美观,烟、钱、骗、偷多相连,变坏常从抽开端。”广大的中小学生应该以此为借鉴,从小养成良好的习惯,使身心得到健康的发展。

香烟——微笑的杀手

王大鹏 洪昭光

吸 烟 篇

吸烟是人类的一种习惯性行为。这种行为早已在世界范围内广泛流行。在日常生活中我们很容易在周周的人们中发现吸烟者，我们自己也可能就是其中之一。那么人类的吸烟习惯是从何时、何地兴起，又是如何传播开来的呢？要回答这些问题，首先要讲讲：

一、烟草的历史

烟草是一种在地球上生存了很多年的植物，最早野生于南美洲的玻利维亚地区。起先，那里的人们发现这种植物点燃时能产生一种香味，所以在举行宗教仪式时，由司祭的神职人员吸烟，以表达他们对神灵的虔诚。后来，普通的人们也养成了吸烟的习惯，并且逐渐把它传向美洲的其它地方。据说生活在北美的印地安人最早掌握了种植这种烟草的技术，吸烟的习惯也随之在那里流行开来。

烟草是如何传播到世界各地的呢？这还要从哥伦布发现新大陆说起(图1)。1492年的10月，航海家哥伦布率领一只

西班牙探险队在寻找通往印度洋的新航线时，到了圣萨尔瓦多岛。他们派上岸去的使者发现当地土著人的嘴里都衔着一团燃着火的“草叶”，并一口口地吸着它的烟雾。同年，哥伦布的探险队航行到了古巴，他们还以为已经到了寻找黄金的目



图1 哥伦布发现新大陆

的地——印度，于是，带着给卡泰国王的礼品和信件上了岸。

他们访遍了岸上的许多村落，既没见到黄金，也没见到卡泰王。岛上随处可见的是吸烟的男男女女。哥伦布他们很感兴趣，抱着好奇心尝试起来，并随着他们的航行，把烟草带回了欧洲。于是吸烟在欧洲的普通人中逐渐流行开来，后来又传入上层社会之中。这当中，有个叫尼古特的人起了很大的作用。大约在1560年，尼古特是当时法国驻葡萄牙的大使，他从各国进贡的礼品中得到了几粒烟草的种子。在此之前，他就听说过有关烟草的神奇传说，于是他把这几粒种子精心地栽培

在自家的院子里。烟草长得很茂盛，在第一次收获时，他试着吸了些，感觉很不错。这时正赶上法国皇太后美底西·卡德林得了经常发作的头痛病。尼古特为了得到皇太后的宠爱，就把烟草的来历及有关烟草的妙用告诉了皇太后，尤其把自己听来的有关烟草能治头痛的传说，添油加醋地吹了一番。皇太后听了十分高兴，要亲自试试这种妙药。

从此，皇太后就开始闻鼻烟了。虽然她的病情还是时好时坏，但吸烟的习惯已经养成。她不仅信任了尼古特，也爱上了烟草。这件事很快就在法国的宫廷中传开了，王公大臣们都争先恐后地学起了吸烟。烟草顿时身价百倍，被称为“太后草”，并在上层社会中广为流传。后来人们为了纪念尼古特的功劳，就把烟草称为尼古丁了。

此外，还有一个人在烟草的传播过程中起到了推波助澜的作用。他就是法国的传教士塞外特。1566年，他作为探险家游历了巴西，看见了当地土人的吸烟习惯。他便把烟草的种子和吸烟的方法带回了法国，并在一本书中做了神话般的宣传。他说：“巴西有一种草，它能净化人脑中的粘液，对人体有很多很多的好处。它能解饥止渴，如果吸烟过多，能让人神仙般地昏昏欲睡。”在上层社会中有尼古特的吹捧，再加上塞外特的鼓吹，吸烟这一习惯很快就传到了英国。随着航海事业的发展，西方商人及海员又把烟草的生产经验及吸烟的方式逐步传到了世界各地。

那么烟草又是如何传入我国的呢？其实烟草和玉米、向日葵、番薯等农作物一样都是在明代由国外传到中国的。前面已经讲了，烟草的原生地在美国，西班牙是欧洲第一个知道烟草

的国家。后来才传到了葡萄牙、法国和英国等国家。当时的西班牙航海业很发达,国力也很强。西班牙人 1565 年侵占了菲律宾群岛,烟草也就被带入这些地方。据史料记载,我国种植烟草开始于 16 世纪中叶,是从菲律宾的吕宋岛传入,并首先在福建、广东等沿海地区种植的。以后逐渐传到了全国各地,直到清朝末年,即 1890 年前后,随着外国货的大量涌入,外国的卷烟也开始在广东盛行起来,这也许是中国最早的烟卷了吧。大约在 1900 年,我国的台湾省首先种植了烤烟。上海则是我国第一个机制卷烟的生产地。从此我国的卷烟工业逐渐兴起。以后,随着工业机械化程度的不断提高,生产烟草的成本不断下降,所以烟草工业的利润不断增长。从而促进了很多国家,也包括我国的烟草工业的发展。

二、我国的吸烟状况

从 1949 年到 1980 年,我国烟草产量增长了 28 倍,从 1949 年到 1987 年,我国卷烟产量增长 18 倍。目前我国人均年卷烟消费量为 1416 支。我国吸烟者平均日吸烟 13 支。全国每天消耗卷烟 2.2 亿盒。我国已成为名符其实的烟草生产和消费的世界第一大国。

1984 年全国 50 余万人吸烟抽样调查的科学数据表明:我国 15 岁及以上人口平均吸烟率为 33.88%,其中男性吸烟率为 61.01%,女性为 7.04%。按此数据测算,我国目前有成人吸烟者 3 亿。在不吸烟的 6 亿成人人口中,有 40%处于被动吸烟状态,因此有 2.4 亿人口被动吸烟,总共 5.4 亿人口处于吸烟或被动吸烟状态。

我国的吸烟状况有以下特点：

(1)男性吸烟率远远高于女性，有些西方工业发达国家的女性吸烟率相当于或高于男性。

(2)教育水平越低，吸烟率越高。男性文盲吸烟率为 67.83%，大学文化水平者为 44.72%。

(3)戒烟率低。男性为 4.17%，女性为 9.73%，平均为 4.78%。戒烟者中 68%是因本人患病后才下决心戒烟的，其中又多为患肺癌、肺心病、脑卒中、心肌梗塞后才戒烟的。还有一部分是因妻子劝阻而戒烟，其成功率为父亲加母亲联合力量的两倍。

(4)被动吸烟率高达 39.75%。

(5)男性开始吸烟年龄较女性早，男性在 24 岁前开始吸烟者占 75%左右，女性仅占 50%左右。

(6)除大中学生吸烟量较小外，其他所有职业均以中等量(8—22 支/日)占多数(61%—69%)，重度吸烟(>22 支/日)仅占 0.4%—7.7%。

据近年在大中学生中的调查表明：我国青少年吸烟率节节上升，部分地区女青年吸烟率上升较快。

青少年吸烟是严重的社会现象，必须引起各界高度重视。这是因为：第一，20 岁以下的吸烟者其戒烟的成功率远远低于 25 岁以上开始吸烟者；第二，越年轻吸烟，吸烟对健康的危害越大；第三，只要青少年不吸烟，20 世纪的瘟疫——吸烟即可望绝迹。如果青少年吸烟，则人类将一代又一代地受到无情的摧残。

一位外国人，世界卫生组织顾问，著名的流行病学和统计

学家英国的 Peto 博士看到我国的吸烟现状后,不无痛心地奋笔疾书告诉我国政府:中国目前有 5 亿 20 岁以下的青少年,按现在的吸烟率,其中将有 40% 成为吸烟者,也即将有 2 亿人成为烟民。而吸烟者中,最终有 1/4 要提前死于与吸烟相关的疾病,即有 5000 万人将提前死亡。这个数字等于第一次世界大战和第二次世界大战死亡人数的总和。这似乎有些耸人听闻,但不幸的是,它确实有科学根据。

三、香烟中的化学成分

大家都见过吸烟的人吐出的烟雾吧? 但你可曾想过这些烟雾到底是什么呢? 它是由什么组成的呢? 下面就让我们谈谈这个问题。

首先谈谈烟草。烟草中有害且使人上瘾的成分是烟碱,即尼古丁。就目前的烟草加工条件来看,一般地说,干烟草里约 50% 是碳水化合物,12% 是有机酸类,11% 是含碳化合物,其中烟碱占烟草量的 1%—4%,树脂,多酚和木质素等共占 15%,灰分占 13%。这只是烟草成分的粗略划分。那么经燃烧后的烟雾,其化学成分是否也相同呢?

下面就谈谈烟雾。

与烟草相比,烟雾不但外形发生了变化,所含的化学成分也不相同了。烟雾中所含的化学成分可达 4000 种之多,远远大于烟草,这是面为其中一半以上是燃烧时新生成的。烟草在燃烧时,燃烧带处的温度可达 800—900℃,烟草内的化学成分在这样高的温度下,有的被分解破坏,有的则合成一部分新物质。这好比一座化工厂,几百种化学原料,经过加热处理后,

制成了含有上千种化学成分的成品——烟雾。据科学家的实验研究,一只长 85 毫米,重 1 克的烟卷产生的烟雾量大约为 500 毫克,其中微粒部分占 8%,气体部分占 92%。微粒部分主要含有尼古丁、焦油和水分,其中尼古丁,是造成烟瘾的物质,也是损害人体健康的罪魁祸首。提纯后的尼古丁为无色微有气味的油状液体,40 毫克的尼古丁可使人死亡;1.6 毫克的



图 2 微量尼古丁可使小白鼠致死