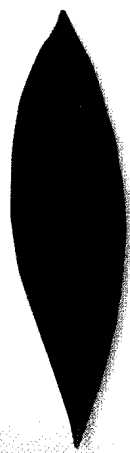


文化书系

- 李念庆 等编著
- 时空人 策划
- 团结出版社

烟辩

YANBIANYANBIANYANBIANYANBIAN



吸烟反烟对话录
海阔天空话烟草



图书在版编目 (CIP) 数据

烟辩/李念庆等编著. -北京: 团结出版社, 1998. 3

ISBN 7-80130-007-6

I. 烟… II. 李… III. ①吸烟-危害 ②烟草-基本知识
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 04371 号

烟辩 李念庆 等编著

团结出版社出版

(北京东城区东皇城根南街 84 号)

北京京东印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.75 字数: 251 千字

1998 年 3 月第一版 1998 年 3 月第一次印刷

ISBN7—80130—007—6/G·32

定价: 19.80 元

烟文化书系编委会

顾 问：瞿冬芬 王 平 齐伟城
主 编：李念庆

编 委：（按姓氏笔画排列）
冯朝辉 孙 亮 李念庆
李承熙 张国安 邱国旺
胡明锴 袁明杰 梁小露

策 划：时空人

序 言

李念庆等同志编写的《烟辩》一书请我作顾问并写序言。我想作者这样做固然是表示尊敬，不过年轻同志在著作正式发表之前主动听取各方面意见，这种科学态度是值得提倡和鼓励的。

我感觉本书分论辩和知识介绍两个部分来写，的确是一大特点。关于烟草的著述，若非纯谈技术或工艺，必然会涉及烟草利弊的争论。既然这个问题愈来愈引起社会的广泛关注，那么正面讨论这个问题也是势所必然。我相信今后这样的讨论会更多，也会更深入。

至于作者在书中所持论点，也可算一家之言，读者可以见仁见智。正如作者所承认的，过量吸烟有害健康，这已是一种共识。但烟草问世 500 多年来，利弊关系一直在争论，有人说吸烟危害健康，也有人说吸烟对人体还有些益处。因此我认为需要进一步加强科学研究，以客观科学评价烟草并着力于提高吸烟安全性。同时吸烟不仅是个人消费问题，也对社会、经济发展起着积极的影响，它关系到烟草从生产、加工到销售的一大产业的发展问题。因此，关于烟草的话题确实是涉及经济、科学、健康、法律、道德等等社会多层面的复杂问题。我想作者之所以用对话形式展开烟草利弊谈，就是希望使有关这一话题的讨论更全面，也更有实际意义。

该书下篇关于烟草的知识和趣闻是作者花了不少功夫搜集整理出来的。虽然烟草是人们日常生活中常接触到的，更是烟民每日不离手的，但是实际上大众对烟草的了解并不多。多增长一些烟草知识，对于正确认识烟，安全吸烟，提高健康水平是很必要的。

总之，这是一本很有特色的烟草普及读物，相信读者会从中受到启发并获得享受的。

中国烟草学会秘书长 魏各芳

目 录

上篇 吸烟反烟对话录

烟是头号恶魔！吗？

- 引子 (3)
- 传播最快的作物 (7)
- 15世纪末，哥伦布把烟草从美洲带回欧洲，此后短短百年时间就席卷了文明世界。迄今世界约有120多个国家种植烟草
- 应有所有的成分 (8)
- 99.4%无害，仅仅0.6%无益，如再将这0.6%细分，只有其中的0.2%有害。但多少是有利的呢？却无人捅破这层窗户纸
- 烟草是一种药用植物 (9)
- “烟草可以治病”——美洲印第安人在长期生存实践中总结出的经验，誉之为“还魂草”，和我们熟知的灵芝草的意思差不多
- 人，为什么要吸烟？ (11)

科学上还没有明确的答案。许多烟民认为，吸烟可减少精神的不悦，而精神是影响健康的重要因素

吸烟有害健康！吗？

吸烟与人的生理 (15)

医学研究证明烟碱可改善记忆力和反应能力

吸烟对人的精神心理方面的作用 (17)

吸烟导致注意力的加强

维持高度的集中力

吸烟一小时后比吸烟前的正确率提高了40%

喜怒哀乐愁皆抽烟

吸烟者的差异 (21)

性格差异

性别差异

行业差异

不受任何人非议的专职抽烟者——品烟专家

有成就的吸烟者——特别适应型

健康吸烟者——适应型

半途而废的吸烟者——不适应型

厌恶烟草者——特别不适应型

吸烟与女人 (26)

只有坏女人才吸烟吗？女人抽烟情况白描

丈夫投书报纸要求帮他说服妻子改掉吸烟“恶习”

烟里边的哪些物质使弱女子变为了女强人？

女人抽烟为哪般？

女人吸烟利弊谈

吸烟与健康——永恒的争论	(33)
早期认识：吸烟有益健康的呼声高于危害健康的呼声	
英国医生的抗议：烟草抢了饭碗！	
当代定论：吸烟有害健康。但“有害”的程度，国际上目前的认识并不一致，也没有形成定论	
未审先判？	
公平对待？没那么回事	
有待深入研究的大问题：什么是健康？	
让事实说话——吸烟与疾病的关系	(38)
烟气中的尼古丁	
尼古丁在人体内没有累积性，不会长久在体内停留	
焦油——一氧化碳——刺激性气相物——自由基	
吸烟与呼吸道系统	
吸烟导致肺癌——漏洞百出的假说	
吸烟与循环系统	
吸烟与消化系统	
吸烟与神经系统	
吸烟与生殖系统	
明知山有虎，偏向虎山行——十几亿傻子？	
英文 BUT，中文叫但是	(54)
科学家们从科研中也发现了它的另一面	
不仅如此	(56)
吸烟还可以防治、缓解乃至治疗多种疾病	
也是个呼声：吸烟未必有害论	
某些误区	(64)
被动抽烟受害更重？	
吸烟者早死？	

长寿之星烟民多

吸烟者的医疗费用低

吸烟喝酒寿命高

极高明而道中庸——过度吸烟有害健康 (80)

正如药品一样，往往有毒然而能治病，关键是对症下药，保证适量，少则无效，适则有益，过量也会致害

考虑到现代科学每天都会给我们带来好处和有新发现，也会时常给我们带来种种对旧看法的否定和推翻，所以我们绝不能做“因噎废食”的傻事、蠢事

世纪话题

吸烟与反烟 (84)

文明世界第一个抽烟的人也是第一个因烟获罪的人

戒与禁——号召与强制

戒烟为什么如此之难？

切勿突然戒烟

林语堂戒烟忏悔录

被迫戒烟：伟人的尴尬

全面禁烟——后果不堪设想

划分禁烟区和吸烟区

不吸烟者的权力与吸烟者的权利

列宁做榜样

翦陶佳话

不说不知道，一说下一跳：为1亿人提供就业和收入

吸烟还是戒烟——平衡矛盾相互宽容

理智可行的做法：提倡科学吸烟

烟与舆论传媒…………… (104)

 香烟不再香？

 “中南海卷烟”——“中国第一支”安全型卷烟

 “长乐”、“金健”、“中南海”——中草药卷烟

 反食用蔬菜运动、反汽车运动比反吸烟运动更迫在眉睫？

 反烟者用心良苦，吸烟者我行我素

神话或鬼话？…………… (112)

 被动吸烟受害更重论

 抽烟减寿？从1秒到3分、再到5分30秒

 愚人的金库？还是聚宝盆、摇钱树？

 森林火灾，烟草何罪？

 暂停！闭门造车互转载

 可能性不等于必然性，推论不等于结论

 论辩会结果：烟草业的存在利大于弊

 放行！科学宣传、实事求是、正确对待

烟草广告待斟酌…………… (124)

 天下谁人不识君——从群星闪烁到羞羞答答

 文体唱戏烟草搭台

 最特殊的商品广告：同时刊登诋毁自己形象的广告

 强制刊登反烟广告的再思考

 香烟广告的秘密

烟与未来

世纪末烟战——烟与政治…………… (131)

外国存在两种声音，你却只说一种
国际商战？多长心眼没坏处
倡导戒禁最积极，输出走私数他忙
外烟潜入中国——触目惊心的走私
怎么办？打击走私，强化专卖
扶植国企，提高品质
吸国产烟

未来：凄惨的灭亡？辉煌的复兴？……………（142）
 黄昏产业？
 神奇的新用途
 烟草将成为新的食品来源
 走向辉煌
 未来的吸烟

烟的真谛……………（147）

下篇 海阔天空话烟草

烟的常识

烟是什么？……………（157）
 种种烟的概念
 烟的各种奇称异呼及其由来

神秘的起源.....	(161)
阴错阳差的巨大发现	
中国之旅	
各个种类及其分布.....	(167)
烟草还能干什么?	(170)
烟草香自苦寒来.....	(171)
烟叶的级别.....	(173)
烟草制品的分类.....	(174)
最早的卷烟.....	(174)
卷烟产品的品质观.....	(175)
卷烟的质量鉴定与检测.....	(176)
卷烟的漫漫征程——三次革命.....	(178)
形形色色的卷烟.....	(181)
古古怪怪的香烟.....	(183)
风情千种的风格设计.....	(184)
中国卷烟的种种名字.....	(185)
炼成火眼金睛, 识别假冒伪劣.....	(187)
安全性卷烟及其发展趋势.....	(190)

烟与人——说不尽的话题

吸烟——从神性到人性.....	(193)
林语堂谈抽烟——朱自清谈抽烟——梁实秋谈吸	
烟——瘾与痴	
吸烟是人类最有影响的四大发明之一?	(201)
对脑电波的客观测定: 工作时抽烟, 可提高工作	
效率, 防止工作效率变低——难兄难弟们的诉说: 功	

者，在物而不在人；过者，在人而不在物——吸烟不
等于吸毒：吸烟不等于慢性自杀

伟人与烟：不吸烟的伟人，魅力最少损三分？…………… (207)

邓小平的吸烟观：吸烟是否真有害，因人而异，见
仁见智——中国头号烟民毛泽东的故事

吸烟的几个阶段…………… (211)

模仿与背叛：尝试阶段——彷徨与徘徊：摇摆阶
段——决定与依赖：定型阶段

吸食烟的种种方式…………… (213)

最早的吸食方法与土耳其多管烟罩：烧烟闻吸
——席卷全球的卷烟——日趋没落的旱烟——风情独
钟的嚼烟——清凉舒适的水烟——盛极一时的鼻烟
——奇风异彩：莫合烟、吸兰花烟、喝烟

吸烟与人的行为…………… (216)

无声语言：烟姿——“太太须知，小姐必读”——
各国风采

吸烟与男人…………… (219)

吸烟与儿童…………… (220)

红牌：烟民队伍向少儿扩军，年龄正朝低龄化走
去

吸烟与人际关系…………… (221)

“小白棒”缘何成“魔棒”——吸烟，社交场中
的润滑剂

吸烟与礼仪…………… (225)

多姿多彩的各国烟礼——中国烟礼：既是礼，又
不是礼——提倡文明吸烟——向你推荐——中国少数
民族烟礼撷英

冷眼旁观——禁烟·····	(234)
---------------	-------

全球规模最大的运动——戒烟的种种艺术——第一次世界性禁烟运动扫描——首次禁烟让人断头，吸者过后依然自吸——绵延不绝的禁烟呼声——谈烟色变不可取，欲求神速则不达——吸烟者与戒烟论者的对话

如何科学吸烟·····	(255)
-------------	-------

清代烟民经验谈——科学的吸烟方式——有选择地吸烟——通过饮食调节身体健康：吸烟与高脂肪食物、吸烟与喝茶——饮茶可以预防癌症——不吸饭后烟——不要在饮酒时吸烟——不吸入厕烟——不吸药后烟——不吸霉变烟——不在特殊工作环境吸烟

经济发展离不开烟

匹马斤烟的故事·····	(262)
烟业产值入食品？·····	(263)
无怨无悔的好奶牛·····	(265)
连年高居税利排行榜榜首·····	(268)
烟草行业的三大任务·····	(270)

烟 文 化

烟与宗教·····	(271)
烟的奇风异俗·····	(274)
“爱你烟商量”——烟草伴你升天堂	
香烟画片：风靡一时的宣传品·····	(277)

京剧烟画

烟标：让反烟者也爱不释手的烟艺术品…………… (279)

烟标收藏者的宠物：套标

彝族的烟盒舞…………… (282)

烟具：烟文化的缩影…………… (283)

烟斗——烟嘴——旱烟杆（袋）——水烟袋——
水烟筒——土耳其烟壶与土耳其烟罩——鼻烟壶

烟海趣闻

文明世界的第一位吸烟者——不吸烟叶吸烟杆
——行牌香烟——断头台上的西方烟草之父——美国
烟商求婚中国妓女——大文豪戒烟一千次——大文豪
预言——状元的烟草研究——香烟在生活中的妙用
——如此点烟——一火不点三烟——烟草货币——香
烟暴动——醒能使醉，醉能使醒，饥能使饱，饱能使
饥：不可替代的尼古丁——烟草同盟与反烟同盟的对
话——纪晓岚藏烟袋，乾隆帝疑行刺——夫妻同获抽
烟世界冠军——令老外瞠目结舌的中国烟礼——扭转
乾坤的烟斗——阿拉法特不为享受抽烟——成群倒戈
的烟草广告模特——烟王孙子咒父亲——禁烟皇帝
的水晶烟管——禁烟皇帝假扮烟民——烟道隆，国运
衰？——全民皆烟——不要钱就要烟的华盛顿——将
军与烟——吸烟才干活的马——烟鬼戒烟——难以想
象的烟技——同样的结论不同的效果

海外杂录

世界烟草业的发展趋势·····	(305)
反烟运动风起云涌·····	(307)
美国：烟民缓慢减少，出口迅猛增加·····	(310)
日本：吸烟第一，长寿第一·····	(311)
《环境烟气也导致肺癌：危险性的一种评估》·····	(314)
引用参考重点书目·····	(318)
后记·····	(319)

上 篇

吸烟反烟对话录