

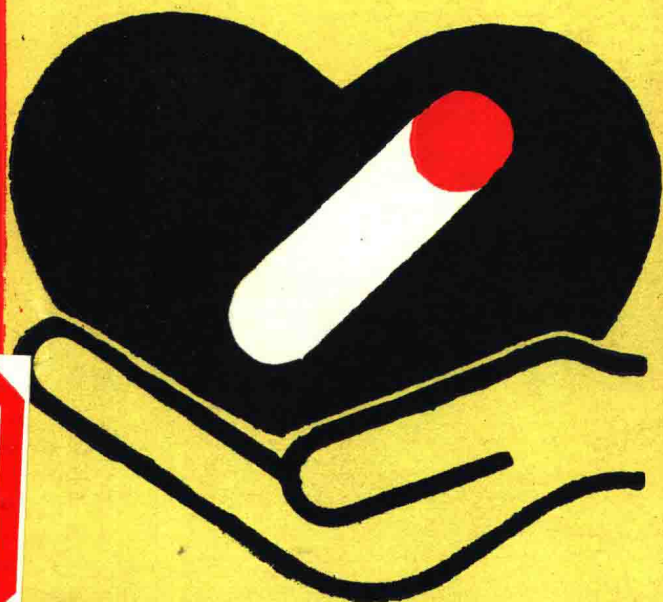


《卫生知识》丛书第四辑

吸烟与 人体健康

王德礼 编著

重庆出版社

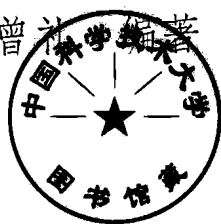


R163/8

《卫生知识》丛书第四辑

吸烟与人体健康

王曾社 编著



重 庆 出 版 社 1993年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑 罗 敏

封面设计 彭 广

技术设计 忠 凤

王曾礼 编著

吸烟与人体健康

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)

新华书店经销 达县新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张2.875 插页2 字数35千

1993年11月第一版 1993年11月第一版第一次印刷

印数: 1—3,500

ISBN 7-5366-2443-3/R·133

科技新书目 301—316 定价: 1.45元

《 卫生知识 》丛书第四辑编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈洛 靳鸣

编 委 （以姓名笔划为序）

马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛

郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敘事

一九六二年四月

中華人民共和國卫生部陈叙事部长题词

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平 一九八二年

中華醫學會會刊，著名醫學家吳階平教授題詞

内 容 提 要

本书作者是华西医科大学内科教授。书中列举翔实的资料，生动地讲述了吸烟对吸烟者本人、周围的人们以及社会造成的种种危害。作者还回答了人们关心的许多问题，例如过滤嘴香烟的利弊，有没有减毒或无毒卷烟等。最后，他教会您如何戒烟才能获得成功。

序

顾英奇

重庆出版社出版的《卫生知识》丛书是编著者们和出版社奉献给广大读者的一套很有特色的好书，是指导群众进行自我保健的良师益友，也为我国开展初级卫生保健工作增添了力量。

《卫生知识》丛书把具有高小以上文化水平的群众作为读者对象，这一点是完全正确的，因而它使自己完全贴近了社会各行各业不同阶层的群众。可以想见，它的读者面是何等的广泛，受益者何止万千！面对这样广大的读者群，编著者在文字通俗性上是下了功夫的，做到了篇幅短小，文字简洁，深入浅出，通俗易懂，从而大大提高了作品的普及性。

一部科普读物能否受到读者欢迎，可以说在很大程度上取决于它的科学性和实用性。科学实用，自然会受到读者欢迎。《卫生知识》丛书明显地具备这样的特点。首先，它的选题广泛而有针对性。在每一辑的若干本小册子中，涉及了临床内外妇儿科常见病、多发病的防治，妇女儿童及老年保健，慢性病康复，癌症防治，食物营养知识和药膳等。

但是，这样广阔的题材，并不是随意确定的，而是根据群众健康的需要和存在的问题而写的。因此，它能适应许许多多读者的要求。其次，编著者以多样化的形式，对每一个问题，根据人们经常遇到的情况及对读者十分重要的科学道理和预防、医疗、保健、康复措施，从不同角度分层次地逐项予以解答。有的一本小册子中竟解答了数十个提问。丛书的知识容量之大可见一斑，而且它的回答对读者来说都是看得懂、用得上的知识，是科学的、实际的。丛书编著者们都是具有丰富实践经验的各种专业工作者，他们密切接触群众，有实际体会，有扎实的理论基础，加上科普写作能力，使他们创作出了科学实用的作品。

丛书计划分四辑出版，共50多册。全书具有整体性，每册一题又具有独立性。全书没有按系统编写，但每题又自在系统之中，广涉博采，生动活泼，有理论专著所不能处。因此，丛书不仅对一般读者具有很大的实用价值，而且也值得基层专业技术人员一读。

北京 1989.6.21

（本文作者系中华人民共和国卫生部副部长）

《卫生知识》丛书

第一辑 13册

- | | |
|-----------|-------------|
| 肚子痛怎么办 | 怪病不怪（上册） |
| 怪病不怪（下册） | 小外伤怎么办 |
| 怎样才能生个乖娃娃 | 让宝宝健康成长 |
| 喂娃娃的学问 | 常见眼病知识问答 |
| 保护皮肤 | 怎样使孩子的牙齿更健美 |
| 常用西药知识 | 家庭八害 |
| 选用中成药的诀窍 | |

第二辑 14册

- | | |
|-----------|-------------|
| 肺科医师谈咳嗽 | 癌的防治常识 |
| 肝炎防治知识 | 中风病人的家庭康复 |
| 常见血液病有哪些 | 发生烧（烫）伤怎么办 |
| 令人烦恼的腰痛 | 常见妇科疾病浅说 |
| 孩子容易得哪些病 | 计划免疫与儿童健康 |
| 老年人怎样保护眼睛 | 老年皮肤保健与常见疾病 |
| 四季药膳 | 能治病的蔬菜与水果 |

第三辑 14册

浅谈来自父母的病

常见病的自我按摩

起“死”回生之术

孕产哺乳妇女怎样用药

儿童与常见传染病

耳聋的防与治

颅脑损伤怎么办

学点心脏病常识

常见中毒防治的浅谈

家里有精神病人怎么办

怎样进行乳房保健

触目惊心的性传播疾病

常用西药中不可忽视的
问题

牙病防治与美容

第四辑 12册

吸烟与人体健康

患了肾脏病怎么办

当心结核病

腹泻怎么办

常见神经疾病防治问答

对饲养宠玩动物的忠告

常见病症小单方

营养与长寿

中老年骨关节痛的防治

揭开癫痫病神秘面纱

儿童常见寄生虫病防治
知识100问

怎样保持儿童皮肤健美

目 录

- 一、吸烟造成的浪费惊人..... (3)
- 二、吸烟好比吸毒..... (9)
- 三、吸烟者容易患癌症..... (16)
- 四、吸烟对呼吸道的危害..... (26)
- 五、吸烟与冠心病..... (34)
- 六、吸烟者容易中风..... (41)
- 七、吸烟对人体从头到脚都有害..... (47)
- 八、吸烟可影响下一代健康..... (55)
- 九、被动吸烟同样有害..... (61)
- 十、要长寿，快戒烟..... (66)

老晏最近办理了退休手续，告别了辛勤劳动几十年的办公室，每天生活悠然自得，清早起来，照例一支烟、一杯茶，再去河边散散步，练练气功或太极拳，白天看看书报逛逛市场，晚上在电视机前，从新闻联播开始，一直到看完第二天的节目预告，生活倒也十分充实。也许是无聊的缘故，抽烟量比以前更多，一天至少一包。最近儿子小晏也开始与老晏同享吸烟之乐，父子俩边谈笑边相互递烟，居室内经常烟雾缭绕。晏妻为了劝他们不要吸烟，不知生了多少气。为了烟，和睦的家庭里经常有些争吵。老晏的观点是：“我抽了几十年的烟，照样吃得下、睡得着，没病没灾。戒了烟，我反而不习惯会生病的！”小晏则认为：“爸爸可以抽，我为什么不能抽呢？”晏妻也没有充分的理由能说服他们戒烟，只有生闷气。

这天是儿童节前夕，下午老伴又为他吸烟唠叨开了，老晏不胜其烦，干脆上街去

了，顺便准备给孙儿买些节日礼物。不觉漫步来到文化宫门前，只见悬挂的标语牌上画着一支点燃的香烟，上面打了一把醒目的红叉，下面写着：“要烟草，还是要健康？请选择健康！”原来这里正举办一个盛大的展览会，而且是免费参观。老晏也随着熙熙攘攘的人流，走进展览馆。经过两个多小时仔细参观，老晏真正认识到，吸烟对人体的危害，真是从头到脚，无所不及，为了健康，确实应该赶快戒烟了！

一、吸烟造成的浪费惊人

展览会的第一部分通过各种具体数字及图表，十分形象地介绍了吸烟的危害性。吸烟对人类的危害已引起全世界的关注，1988年4月7日，世界卫生组织成立40周年之际，把这一天定为“世界第一个无烟日”。号召在这一天进行全球性劝阻吸烟活动，并停止出售烟制品一天。许多会员国都在这一天举行声势浩大的反烟活动，并取得了明显效果。为此，世界卫生组织决定，以后每年举行一次世界无烟日活动，日期定为每年的5月31日。

据统计，在经济发达国家，15岁以上人口中有1/3的人吸烟；在发展中国家的同样年龄组中，1/2的男子和1/10的女子吸烟。世界上的吸烟者一年消费5万亿支香烟，如果把这些香烟平均分配给地球上的每一个

人，那么一个人一年可分到1 000支香烟。世界吸烟人数不但十分庞大，而且消费量还有增加趋势，烟草消费量的增长率超过了所有发展中国家的人口增长率。令人担心的事实是，由于大部分发展中国家的吸烟率逐年增加，一些跨国烟草公司把发达国家已经滞销的大量烟草制品转向这些国家倾销。特别是美国政府极力支持跨国烟草公司向南朝鲜、泰国、中国等亚洲国家和地区无限制地出口美国烟，并且不限制卷烟广告。这种“关系到生命的贸易”和“输出疾病和死亡的行为”，虽已引起医学与社会各界的关注与反对，但情况尚未见显著好转。我国是世界上生产卷烟量最大的国家，近10年来生产量以每年超过10%的速度递增。1979年我国的卷烟产量为1 302万箱（每箱5万支），到1988年已增至3 095万箱，1988年我国粮棉产量比1987年减少22%，而烤烟产量却比1987年增加48%。有了这么多国产卷烟，却又掀起一股吸“洋烟”热浪，这几年来市场上洋烟销售有增无减，1988年进口卷烟比1987年增加67.5%。据了解，上海市1985—1989年

共进口销售外烟3 500万条，消耗了大量外汇。1988年仅海关缉获的走私卷烟即达15万箱之多。厦门中美合资华美卷烟公司于1988年10月开始生产骆驼牌和温思顿美牌卷烟，年产量已达25亿支。这些触目惊心的统计数字，足以说明我国吸烟情况有多么严重了！

我国现有烟民据估计约2.5亿。对全国50万人吸烟情况的调查表明，15岁以上的人有1/3吸烟，其中大中学生吸烟者占22.5%。一张十分醒目的图表上显示了3所医学院学生的吸烟情况，毕业班男生有63.55%吸烟。在一些地区还有不少小学生也吸烟。河南省最近作了一项调查，1 860户城镇居民家庭平均每年烟草消费支出金额为23 632 667元，平均每户达127.06元。据此推算，全省每年有3.2亿多人民币被城镇“烟民”的缕缕青烟烧掉。

吸烟浪费钱财是显而易见的，然而更令人忧虑的是对“烟民”们身心的摧残！瑞典吸烟致病而死的人占死亡总数的3/13，比交通事故致死的人数多5倍。在发达国家，吸烟人数正以每年1%的比例递增，以高级知