



吸烟者更应该保健

耿月红 著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

吸烟者更应该保健/耿月红编著. - 北京:中国国际广播出版社,1999.12

ISBN 7-5078-2454-4

I. 吸… II. 耿… III. 保健-吸烟者 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86858 号

吸烟者更应该保健

- | | |
|------|--------------------------------|
| 编 者 | 耿月红 |
| 责任编辑 | 蒋庆华 |
| 封面设计 | 国广设计室 |
| 出版发行 | 中国国际广播出版社 |
| 社 址 | 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内) |
| 邮 编 | 100866 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京大同数字印务有限公司 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 7 |
| 字 数 | 126 千字 |
| 版 次 | 1999 年 12 月第一版 1999 年 12 月第一印刷 |
| 印 数 | 1-10000 册 |
| 书 号 | ISBN 7-5078-2454-4 |
| 定 价 | 10.5 元 |
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

目录

第一章 烟之保管与储存	1
1.冰箱是香烟的理想居所	1
2.香烟的保质期不能超 2 年	1
3.鉴别香烟受潮的方法	2
4.雪茄也是一种"活"着的生命	3
5.雪茄的保存	3
6.香烟不宜与化妆品混放	4
第二章 烟民之饮食与养生	6
1.茶与烟，永不要分	6
2.牛奶，爱它没商量	6
3.咖啡与烟的友情	7
4.维 C——清除自由基的好卫士	7
5.微量元素，给烟民一双慧眼	10
6.对 3 类食物说"不"	12
7.红酒可缓和烟的危害	13
8.多吃鱼肉可解部分烟毒	14
9.多食甘草可降烟毒	14
10.烟民应少吃盐	15
11.烟民多吃蔬菜好处多	15
12.禽兽肉类不可贪多	16
13.烟民慎食胡萝卜素	16
14.水是焦油和尼古丁的天然克星	16
15.西红柿不宜生吃	17
16.咖啡与烟不可同时进行	17
17.酒烟模式不科学	18
18.久嚼口香糖不好	19
19.吸烟不宜喝果汁	19
20.多吃降胆固醇食物	20

21.常吃富硒食物	20
22.十八款烟民 DIY 保健饮料	20
23.六款烟民必吃热炒	24
24.三款烟民爱吃的凉食	25
第三章 吸烟者之运动与娱乐	27
1.简单易学的面部操	27
2.手指舒展自如操	29
3.轻轻松松来健脑	30
4.跳绳——快乐全身心	31
5.高血压烟民：高低不同，运动轻重亦不同	32
6.哮喘病烟民要主攻耐力运动	33
7.心脏病烟民的健身要点	34
8、骑自行车：生活健身两相宜	35
9.办公室见缝插针做健身	36
10.因地制宜居家运动操	37
11.吸烟者的寒冬保健运动	38
12.吸烟者的酷暑保健运动	39
第四章 烟民之孕育	41
1.女烟民应戒烟后再孕育	41
2.爱孕双方要暂避三个月烟酒	42
3.家有孕妻，烟必红牌罚出	43
4.孕妇也能悠游于职场？	44
5.食物为你孕前排毒助一臂之力	45
6.汗液排毒：简单明了	49
7.孕中排毒，最时尚，也最温柔	49
8.给吸烟的孕妈咪一个下下策：增服维 C	51
第五章 烟民之卫生与美容	54
1.烟缸的讲究	54
2.小动作改变手指被熏的命运	54

3.正确点火	55
4.抽雪茄不必频频弹烟灰	55
5.烟蒂求长不求短	55
6.消除手指烟迹有妙招	56
7.戒猛吸狠吐	56
8.去除居室内烟雾三法	56
9.用活性炭净化器驱走办公室二手烟	56
10.勤护理,让烟垢对牙齿说再见	57
11.巧除衣服上烟味 5 大法	58
12.给饱受烟味的爱车蒸桑拿	59
13.烟民不宜蓄胡须	60
14.吸烟男士的护肤方	60
15.用吸烟来减肥不可取	62
16.吸烟女士的美容处方	64
第六章 健康吸烟之 26 条原则	67
1.饭后一支烟,祸害大无边	67
2.清晨一支烟不可取	68
3.如厕吸烟坏处多	68
4.吸烟过后莫忘刷牙	69
5.选好地儿再过瘾	71
6.吸烟也要系紧安全的弦	71
7.工作时吸烟等于偷懒	73
8.疲劳时不可吸烟	73
9.精神紧张时吸烟	74
10.身体不适时忌讳吸烟	74
11.过滤嘴其实不可靠	75
12.少量吸烟也损害健康	75
13."柔和型"香烟的笑里藏着刀	76
14.打开烟盒后须静放一刻钟	77

15.只吸五口就扔掉	78
16.烟支燃烧防高温	79
17.万万不碰这四种烟	80
18.不仅仅信烟盒上的焦油指标	80
19.办公室里要禁烟	81
20.餐厅内吸烟讨人嫌	83
21.抽烟也应先洗手后漱口	84
22.车内过瘾不科学	85
23.机上抽烟遭人厌	87
24.手机+烟=魔鬼	88
25.吸烟的次数隔开	89
26.烟民要养成自我诊断的习惯	89
第七章 烟民之疾病预防与护理	92
1.短期戒烟也可帮烟民修复血管	92
2.吸烟影响药物疗效	92
3.老烟民须定期查体	93
4."洗肺""洗血"、"洗肠"不能当成保健行为	95
5.适量减少吸烟也能养生益寿	95
6.维生素 C 可助血液循环	96
7.治疗打鼾可暂停吸烟	96
8.缺碘烟民慎吸烟	97
第八章 名人与烟	99
1.马克思：《资本论》稿酬不够写作时耗的烟钱	99
2.蒲松龄：旱烟袋是一种工作工具	99
3.斯大林和他最忠实的伴侣——烟斗	99
4.毛泽东：为了面子而戒烟	100
5.里根：第一个做香烟广告的总统	101
6.萨达姆：狱中也念想古巴雪茄	101
7.陈毅成功戒烟	101

8.朱自清：烟的味道像"伴儿"	102
9.艾青：做最后一个戒烟者	103
10.路遥：没有烟，我会一事无成	104
第九章 烟之品	105
1.雪茄客的雪茄之道	105
2.什么样的烟叶可作雪茄烟	107
3.如何挑选雪茄	108
4.剪裁雪茄的方法及要领	108
5.吸食雪茄烟的要点	111
6.烟草评吸术语	111
7.卷烟产品的基本特征	112
8.烟标年代判断的 8 大基本方法	113
9.十二招鉴别名牌烟的真假	115
第十章 烟具鉴赏	118
1.烟斗：只为从容的男人而呼吸	118
2.旱烟袋：在高雅和古朴间的演绎	125
3.旱烟盒：旧日时尚的一张脸	127
4.鼻烟壶：方寸间见证奇迹	130
5.水烟筒：烟波浩淼，此味再难求	134
6.雪茄盒：贵气逼人眼	137
7.烟荷包：一针一线总关情	139
8.打火机：让成熟男迷失自己	141
9.火柴：高品质者的香火姻缘	144
10.烟灰缸：茶几上一个微笑的梦	148
11.烟嘴：冷酷与实用同在	150
第十一章 小贴士	154
1.抽香烟的基本礼仪及注意事项	154
2.透过吸烟神态看清其心	155
3.时尚男烟民的必需装备	157

4.西方国家的吸烟讲究	157
5.异性相处时的吸烟行为与礼节	158
6.抽雪茄的奢侈配置	159
7.稀奇古怪的雪茄烟	160
8.家居生活妙用烟	161
9.让香烟变作机车医生	161
10.烟草曾经是良药	162
11.烟气知多少	163
12.柬埔寨 122 岁老人称抽烟是其长寿秘诀	163
13.无尼古丁香烟即将诞生	164
14.一日三根烟，蜥蜴也要赛神仙	164
15.若干年后靠打针就能戒烟	164
16.雪茄较香烟更不安全	165
17.烟草亦可作食品	166
18.无烟气卷烟	166
19.世界烟草第一人	166
20.世界各国吸烟"风采"	167
21.中国历史上第一次烟草专卖	168
22.中国烟草之最	169
23.中国最早的烟草刊物——《菸草月刊》	175
24.烟的神奇传说	175
25.古印第安人的敬烟仪式	176
26."烟"字的由来	177
27.烟的奇异称呼	179
28.中草药可给香烟消毒	180
29.韩国发明可排除烟民体内毒素的产品	181
30.怀有敌对情绪更易吸烟成瘾	181
31.咀嚼烟草和吸鼻烟同样伤身	182
32.雷雨天吸烟容易被闪电击中	182

33.六旬老人发明除烟套	183
34.神奇新药片减肥又戒烟	183
35.笑谈吸烟的 40 大理由	184
36.笑谈烟民的十五个等级	185
37.烟在中国的传播之旅	186
38.烟标的来历	187
39.吸烟的种种方式	188
40.烟草爱情	191
41.烟草伴你升天堂	194
42.世界无烟日	194
43.世界上最长的雪茄	194
44.雪茄较香烟更不安全	195
45.避免在空气污秽处逗留	195
46.八十岁老奶奶的 "戒烟 18 招"	196
47.外国烟民的戒烟奇招	197
48.戒烟也有了专门的医院	199
49.烟草也可作药用	199
50.烟毒要持续 16 年才能彻底解除	200
51.哈尼族人的烟俗	200
52.戒烟失败 男女诱因各不同	202

第一章 烟之保管与储存

1.冰箱是香烟的理想居所

对广大烟民来说，香烟对他们有一种特殊的吸引力。他们说香烟是一种很复杂的产品，一天之内可以无酒，但不能没烟。正因为凭着对香烟的这份执着与喜爱，他们对香烟的存放与保管说来也是头头是道，十分有经验。

香烟喜阴凉干燥，不宜暴露在阳光中，否则，烟丝会因水分蒸发而过于干燥；更不可放于风吹雨淋的窗台上，否则，烟会因吸入的水分增多而易发霉。

香烟最好在干燥的环境下存放，环境是温度控制在 4 摄氏度左右，湿度保持在 60%，如在家中存放，冰箱冷藏室则被公认为是香烟理想的存放场所。

如果香烟暂时不抽的话，最好不要把包装打开。

2.香烟的保质期不能超 2 年

要说起香烟的保质期，话可就长了。其不同的存贮环境、不同的烟的品质、烤制方法等都将大大地影响到结果，给烟民带来多样化的答案。

同一品牌的香烟，在我国南方和北方可能就会有不同保质期。

比如在高温、湿度大的南方，只经过一个夏天，香烟干丝就逐渐醇化，吸足了水分，待到天一变，就很容易发霉、变质；而在干燥寒冷的北方，香烟保质期与南方相比起来却可以有好几年。

那么，香烟最长的存放时间是多久呢？专业人士指出，普通香烟如果方法得当的话，可以保存两年，甚至更长的时间。

但在此，务必要提醒广大烟民的是，普通香烟的存贮时间最好不要超过两年，因为即使香烟没有发霉变质，其口味也要发生改变，品质会大打折扣。

如果烟民购买到有轻微霉变等质量问题，抑或烟的生产期已过两年的香烟，完全有权利向商家要求退换商品，而商家则有权利向批发商进行追偿。

3.鉴别香烟受潮的方法

据部分吸烟朋友反映，由于保管不当等原因，香烟往往容易受潮。而且受潮后的香烟，质量受到了严重影响，吸烟的时候给口感带来极大的不适，而且还会给身体健康造成伤害。那么，消费者应如何鉴别香烟是否受潮呢？

一位长期从事香烟生产的朋友在这里介绍几种鉴别香烟受潮的小窍门，或许能为吸烟朋友们在日常生活中提供方便。

专业介绍之一：闻。

如果香烟香气纯净，说明烟丝正常，没有受潮。若有霉味或其它异味，则说明该香烟可能受潮。

专业介绍之二：捏。

干燥的烟丝有弹性，且发脆。受潮的烟丝疲软易折。

专业介绍之三：看。

正常的烟丝应是油润且有光泽，若烟丝受潮则失去光泽，并且发暗。

专业介绍之四：听。

用手搓捏烟支，正常的有轻微沙沙声。受潮的烟支用手搓捏时柔而无声。

专业介绍之五：燃。

点燃烟支后，正常烟支一般都能自燃 $2/3$ 以上。受潮或有“结子”的烟支则达不到。

专业介绍之六：吸。

没有受潮的烟支点燃后能正常吸食。反之，受潮的烟支则易熄灭，妨碍正常吸食。

4.雪茄也是一种"活"着的生命

不懂雪茄的人不知道，其实，雪茄是"活"的，是一个不停地生长着的生命体。

在离开雪茄工厂的时候，雪茄仍只是刚刚成了一个"形"而已。新鲜雪茄弹性饱满，即使你把它压扁，它也能恢复原状。但这时候的雪茄却不适宜抽吸，它还只是一个"小孩"，没有成熟。

从雪茄工厂到经销商、到零售店，一直到雪茄客的手里，这个过程中它一直在继续发酵，慢慢成熟，它需要合适的温度和湿度才能"发育"完美。

如果这些物流的过程在保养环节上出了问题，那么，高品质的雪茄就可能遭受灭顶之灾。大部分中国雪茄客都是直接到欧美去购买雪茄，就是因为很多中国的雪茄经销商根本不懂得雪茄的保养，以致暴殄天物。

一支雪茄即使安安全全地到达了资深雪茄客的手中，他一般也不会立马去抽，而是要再经过自己的亲自保养，养在"深闺"3至5年后，直到它表现出体格饱满，颜色发亮，芬芳扑鼻的状态时，才把它取出来抽。

此时的雪茄才算真正成熟了。

5.雪茄的保存

雪茄也像其它天然产品一样，需要精心呵护。

有人把雪茄的保存看成是一种学问，同时认为雪茄保存也代表一种先进的科技。一支昂贵的雪茄是香烟几倍的价钱，因此也被人们称为是财富与成功的象征。

喜欢抽雪茄和收藏雪茄的人士，对雪茄的保存可以说得上是小心翼翼，经验老道，他们所介绍保存雪茄的经验，或许对爱好雪茄的你来说是一个不错的参考哦！

存放在温暖气候中的雪茄会滋生一些虫子，尤其是烟草虫。温暖的环境有利于虫卵孵化，所以千万别将雪茄储存在阳光能照到或海风能吹到的地方。

雪茄最好存放在温度和湿度适宜的环境中，16～20 摄氏度的温度和 65%～70%的相对湿度最为理想。

在有中央空调或暖气的房间里很难达到这种状态，因此有些专家建议应该先将雪茄放入密封袋中，然后将雪茄与盒子一并放入冷藏室。但在这种情况下，雪茄烟取出后至少要等半小时才能抽，这是为了让雪茄恢复到室温，保持上佳的口感。

在低温下储存雪茄时，应相应地提高湿度。最专业的方法是到雪茄经销处购买保湿盒，保湿盒通常采用核桃木、红榉木等木材制成，形状各异，保湿效果也很好，但价格不菲。

购买时应确保保湿盒厚重的盖子能紧密闭合，盒内还应装有湿度计和加湿器，以便掌握保湿盒内的湿度。

普通雪茄消费者条件可能达不到，但至少也应该把雪茄保存在密封的橱柜里或盒子里，并放在凉爽的地方，且远离热源。

有些顶级的雪茄爱好者会专门配一个雪茄窖或雪茄房，再搭配西班牙松木保湿盒，让雪茄陈年。陈年后的雪茄吸收了松木的味道，抽的时候口味更醇。

另外，按照烟叶的不同，雪茄陈年的时间也不同，一般道理上是越久越好，也因为陈年时间的差别，造成了雪茄味道的个性化，在此正好也印证了雪茄没有相同的两支的说法。

随着现代科学技术的迅猛发展，经过先进的科技改革，人们创制出了一种特殊湿度器，它能产生保持在华氏 70 度的液体，从而雪茄的保存更科学化。

6.香烟不宜与化妆品混放

有些女烟民外出时，喜欢将香烟、火机、镜子、口红、粉饼、香水、手机、手纸、钥匙、钱包等所有物品悉数收入一个随身携带的小坤包中。

而坤包往往因为小，故隔层不多，所有东西不得不一古老儿地挤在一起，这就难免物与物之间产生“窜味”。特别是在坤包的不断颠簸

下，干燥的粉饼和易挥发的香水等物件会缓慢地将自己的气味填满坤包的整个空间，时间愈长，坤包内混和气体的味道愈大。

其中受害最大的，恐怕就是香烟了。未开封的还好说，玻璃纸已经被除掉了的香烟，其干燥的烟丝和恰到好处的密透性在此时此刻就变成了极具吸附作用的过滤体，所有的粉呀、霜呀、水呀一古老儿都跑到烟里去了。

是以，一些女孩子从化妆包中取出香烟时，还颇为得意自己那香喷喷的烟支，殊不知，这种饱受污染的烟卷被吸入肺内后，其对人体的毒害性将又大大地增加了一层。

最好的办法是，外出时尽量使用有隔层的包，将香烟与其它易挥发性的物件分开放置。

第二章 烟民之饮食与养生

1.茶与烟，永不要分

在日常生活中，待客之道往往是，客人来了先递烟，然后再敬上一壶好茶。这茶看似普通，却包含着深刻的生命科学之理。

根据科学研究表明，饮茶可减轻吸烟的危害，因为茶叶中的茶多酚、维生素 C 等成分对香烟中所含有的各种有害物质有降解作用，边饮茶边吸烟，毒素可随饮茶不断解除，通过粪便排出体外。

美国健康基金会名誉会长约翰·韦斯柏格博士曾称："我的研究结果表明，如果你每天喝 6 杯茶，就可以不得癌症"。因此，吸烟者饮茶的确于健康非浅。

另外，饮茶者可从茶中摄取到适量的维生素 C，特别是长期坚持饮绿茶者，完全可以补充由于吸烟造成的维生素 C 的不足，以保持人体内产生和清除自由基的动态平衡，增强人体的抵抗能力。

此外可常饮菊花茶。菊花中含有比一般蔬菜和水果都高得多的胡萝卜素。胡萝卜素不仅有防止白内障、保护眼睛的作用，同时还有防癌抗癌、抗尼古丁、解烟毒的作用。

菊花的种类很多，不懂门道的人会选择花朵白晰且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。

菊花或泡或煮，冬天热饮、夏天冰饮，味道都是很不错的哦。

2.牛奶，爱它没商量

牛奶不光好喝，还能防病，这已是不争的事实。

吸烟是慢性气管炎、肺气肿最主要致病因素之一。美国科学家发现，吸烟者可以通过喝牛奶来减少他们患支气管炎的烦恼。

据一所大学统计，吸烟而又患慢性支气管炎的人，有 31.7%是从来 not 喝牛奶的，而每天饮牛奶的吸烟者，患支气管炎的不到 20%。据认为这是因为牛奶中所含的维生素 A 可以保护气管壁，使之减少发炎的机会。

同时牛奶中的蛋白质及维生素 A、C 对呼吸道粘膜细胞有保护作用，而且牛奶能解毒滑肠，降低烟中某些因素对胃肠的损害。

与之相应的是医师们奉劝粉尘作业者多喝点牛奶，因为牛奶中的蛋白质及维生素 A、C 对呼吸道粘膜细胞有保护作用，而且牛奶能解毒滑肠，降低某些因素对胃肠的损害。常受二手烟的侵害者也应多多饮用牛奶，因为烟雾缭绕的环境几乎就等同于一个轻微的粉尘飞扬之场所。

科学家们还发现，牛奶中所含的磷脂类能在胃粘膜表面形成一个很厚的疏水层，从而可以抵御酒精对胃粘膜的侵蚀，起到预防酒精中毒的作用。

3.咖啡与烟的友情

手握咖啡，闲闲地呷上一口，这无疑也是一种极小资的享受。

研究表明，经常喝咖啡的吸烟者患上膀胱癌的几率，是从不吸烟而且还经常饮用咖啡的人的 3 倍，而那些既吸烟又不喝咖啡的人患上这种疾病的几率，则是不吸烟者的 7 倍之多。

研究也显示，那些经常饮用咖啡的烟民患膀胱癌的几率是从不喝咖啡的烟民的一半，由此判断，咖啡有可能对烟草中含有的尼古丁起到中和作用。

请常为自己泡上一杯咖啡吧，当然，最好不要与吸烟的行为一同进行。

因为烟与咖啡同时进入体内时，会发生一系列于人体有害的化学反应，那样的话无异于让烟之毒害又加了一倍，这在习惯一章中，将会有具体的分析。烟民们务必请记住这一点。

4.维 C——清除自由基的好卫士

维 C 在人类营养历史上是一个古老的话题了，从最初用于治疗坏血病，发展到今天，维 C 已遍及人们生活的方方面面，就连女士化妆品中也少不了维 C 的身影。

对烟民来说，从饮食中摄取足够的维 C 更是必不可少的。

因为吸烟可促使人体血清中的维生素 C 与烟雾中的一氧化碳、亚硝酸胺、尼古丁、甲醛等氧化致癌物结合，进而转变为无毒化合物或非突变物质排出体外，使得维生素 C 含量大大减少，导致人体内的垃圾——自由基的大量堆积，给人体留下了隐患，加剧了自由基对各种正常细胞的损伤作用，极易引起癌变反应。

美国研究人员发现，经常补充一定剂量的维生素 C，则可避免吸烟所带来的这种危害。因为维生素 C 具有抗氧化作用，可抑制氧自由基的生成，使人体细胞免受侵害。

同时维生素 C 能提高人体免疫力，抑制癌细胞的形成。维生素 C 和维生素 E 在体内可以协同起来，共同防止细胞膜的脂质过氧化造成的细胞损坏，缓解和恢复体内的自由基产生和清除的平衡，起到预防疾病发生的作用。

科学研究证明，维生素 C 在人体内不能自己合成，必须靠进食供给。正常人需要量为每日 75 毫克，有缺乏现象时，可增加至 200～300 毫克。烟民的维生素 C 消耗量比常人要高出 30%，更应在饮食中多加补充。

因此你的膳食中宜多采用富含维生素 C 的食物。各种酸味重的水果如山楂、鲜枣、橘子、橙子、柠檬、西红柿以及各种新鲜绿叶菜，都是维生素 C 的良好食物来源。经常食用可以补充由于吸烟或其他原因引起的体内氧化剂减少。

此外，在烹饪时要注意不要让蔬菜中的维 C 白白流失：

1. 蔬菜要新鲜。

植物的组织中含有抗坏血酸酶，植物性食物放置时间过长，维生素 C 即可因空气氧化而遭受损失。所以，蔬菜、水果以新鲜者为好。

2. 烹制时应火大水多。

维生素 C 是一种极其娇嫩的水溶性维生素，它的性质极不稳定，一不注意很容易氧化而被破坏。

因此，蔬菜应先洗后切，切碎后应立即下锅，并且最好现洗、现做、现吃；