

“百家讲坛” 知名专家的健康忠告：烟民如何呵护自己的身体？

烟民保健

Smoking
&
Health

钮文异 主编

直通车

• 吸烟有害健康 • 怎样把吸烟的危害降到最低 •

预防与保健

对抗尼古丁的食疗处方
日常小习惯构筑健康防护网
十八款DIY保健饮料

卫生与美容

让烟垢对牙齿说再见
吸烟男士的护肤方法
吸烟女士的美容处方

生殖与孕育

食物为孕前排毒助一臂之力
运动排毒：既健身，又健康
“准妈妈”的自我调理秘诀

烟民保健 直通车

钮文异 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

烟民保健直通车 / 钮文异主编. —北京: 中国广播电视出版社, 2006. 6

ISBN 7-5043-5021-4

I. 烟... II. 钮... III. ①吸烟—影响—健康②保健—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第056781号

烟民保健直通车

主 编	钮文异
责任编辑	王 萱
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
字 数	150 (千) 字
印 张	12.5
版 次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
印 数	20000册
书 号	ISBN 7-5043-5021-4 / R · 123
定 价	22.00元

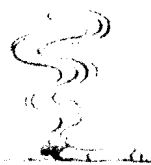
(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



编者的话

在西方的神话里，潘多拉出于好奇打开了宙斯的魔盒，各种灾难、瘟疫和祸害立刻蜂拥而出，遍布世界。我想，如果这个传说是真实的，烟害一定也曾经是魔盒中的一部分。吸烟不仅仅只是一种有害个体健康和公众健康的个人行为，由于各种复杂的历史、社会和经济原因，它被赋予了很多文化和社交的含义并形成了一套庞大成熟的烟草产业链。因而，吸烟作为一种复杂的社会文化现象，已经存在于世1500多年了，在可以预见的很长一段时间内仍将客观存在。我们不得不承认这样一个客观现实：随着健康教育的宣传，几乎所有人都清楚吸烟的危害，但目前中国居民真正对吸烟危害认识并不清楚，甚至在中国受教育水平最高的大城市的30%的内科医生并不知道吸烟是冠心病的独立危险因素。

随着研究的开展，烟草危害研究的深入，吸烟者的行为是能够有一定改变的，在这里我们用一个例子加以说明。随着工业革命的开始，烟草也逐步壮大，烟草逐渐在工业化国家开始流行，上个世纪40年代，英国超过70%的成年男性都吸烟，



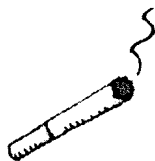
肺癌从一种十分罕见的疾病变得越来越多。当时有一位消化科的医生 Richard Doll 医生注意到这一现象，他研究了患肺癌病人的吸烟情况，认为吸烟是导致肺癌的一个重要因素。但当时这个结论并没有得到普遍接受，有些科学家怀疑这种联系是调查方法产生的假象，或是混杂。为了进一步证实这个结论，Doll 和他的同事从 1951 年开始追踪 4 万名英国的注册医生，登记这些医生的吸烟情况和生存状况。研究开始三年以后，Doll 医生自己首先戒了烟，在研究开展的 50 年中，研究小组在英国的医学期刊中发表了大量的文章，英国的医生读到了这些文章，他们明白，吸烟不仅杀死了吸烟的病人，也杀死了吸烟的医生自己，他们的行为开始改变，大量的医生开始戒烟，英国医生的吸烟率从 70 % 下降到 50 年之后的 2 %。随着控烟法规的制定，控烟氛围的行为，民众的吸烟率开始下降。肺癌的发生率开始明显下降。美国已经上千万的吸烟者戒烟成功，所有吸烟者选择了戒烟就是选择了健康。

当然，在我们生活中，也有很多人始终无法甚至不可能实现戒烟的目标。这里面有主观原因，但更多的是由于客观条件的局限。至于为数更多的被动吸烟者，他们无辜地遭受着烟雾的毒害，这一切并不决定于他们的选择，毕竟一个人很难彻底改变周围的生存环境。

在世界上的绝大多数地区，控烟工作的重点一直是集中在戒烟宣传方面，因为戒烟毫无疑问是消除烟害的最直接、最有效、最彻底的方式。然而，超不过5%的戒烟率仍然是世界上辛勤从事戒烟工作的卫生人员心中的一个瓶颈。同时，研究和宣传针对烟民群体和被动吸烟者的健康保健知识，却一直被有意或无意地忽视，似乎做类似的研究和宣传有变相地鼓励吸烟之嫌。医学的终极目标是人类健康，为了这个目标，我们似乎不应该不顾客观现实，做出简单直线的价值判断。烟草对人体健康的危害有目共睹，但如能正确调整饮食结构、运动方式甚至是吸烟的习惯，可以有效地降低烟草的危害；对于已经遭受伤害的身体机能，也能起到一定的修复和保健效果。

以上就是我们编写这本书的初衷。大力研究和宣传这些保健常识，绝不是变相地鼓励吸烟。对于众多无辜的被动吸烟者来说，这本书更是一把有效的健康保护伞，让他们从此不再毫无防护地暴露在烟雾缭绕之中。为了避免不必要的误读和曲解，我们有必要在这里敬告所有的烟民朋友：烟雾之中没有绝对的安全区，想要真正把吸烟的危害降到最低，没有比戒烟更有效和可靠的方式；为了您和家人、朋友的健康，戒烟永远是您最好的选择。

在本书的出版过程中，得到了中国疾病预防控制中心控烟办公室姜垣副主任的大力支持并审读，在此特致谢意。





目 录

第一讲 烟的历史文化

一、烟草，袅袅飘入人间的潘多拉之盒 /1

二、烟草在中国 /7

传播之旅·社会背景的宽容·妇女吸烟

三、烟也可以成为一种文化 /11

烟与名人·烟与艺术

第二讲 与烟有关的社交礼仪

一、男士抽香烟的基本礼仪及注意事项 /21

二、女士吸烟礼仪 /24

三、西方国家的吸烟讲究 /25

四、雪茄的礼仪 /26

在叼上雪茄之前·叼上雪茄之后·吸食雪茄·熄灭雪茄·重新点燃雪茄·雪

茄的保存



第三讲 吸烟：也许是人类最愚蠢的习惯

一、触目惊心的数据 /33

二、一根烟的“身体旅程” /34

三、吸烟可导致多种疾病 /35

污染口腔、牙齿、喉咙和气管·催生心血管和高血压病·容貌易老·引发乳腺癌·导致慢阻肺病·直接致死·诱发癌症·刺激胃·诱发猝死……

四、戒烟永远是最好的选择 /46

戒烟，为了自我的生活质量·亲友们的健康，掌握在你“口中”·我的健康我做主·抽烟，已经没有理由

第四讲 了解自己，打一场知己知彼， 百战不殆的战争

一、个性化戒烟的方法和原理 /55

二、彻底摸清自己的吸烟类型 /60

三、选择一个适合自己的戒烟方式 /61

四、公认有效的戒烟方法 /63

认知疗法·厌恶疗法·系统戒烟法·控制环境法·家庭疗法·饮食治疗法

五、戒烟中的四大特别行动 /66

学习应对戒烟后的不适·使用替代方法·改变环境·自我奖励

第五讲 如何把烟草的危害性降到最低

一、营养与养生 /71

常饮绿茶保健康·牛奶,爱它没商量·维生素C——清除自由基的好卫士·
微量元素,给您一双慧眼·对三类食物坚决说“不”……

二、运动与娱乐 /95

简单易学的面部操·手指舒展自如操·轻轻松松来健脑·跳绳——快乐全身
心·高血压患者:高低不同,运动轻重亦不同……

三、卫生与美容 /114

小动作改变手指被熏的命运·正确点火·烟蒂求长不求短·消除手指烟渍有
妙招·戒猛吸狠吐·去除居室内烟雾……

四、预防与护理 /131

短期戒烟可帮吸烟者修复血管·吸烟影响部分药物疗效·长期吸烟者须定期
查体·“洗肺”、“洗血”、“洗肠”不能当成保健行为……

第六讲 生殖与孕育

一、女性过早绝经与吸烟有关 /139

二、男烟民当心阳痿 /140

三、孕育,不打无准备的仗 /142

四、受孕双方要暂避三个月烟酒 /144

五、孕前妇女快速戒烟措施 /144

努力做到“3D”·选一个好的戒烟日·预定一个戒烟日·寻求帮助·避开吸烟
环境·吃低热饮食·加强锻炼

六、孕妇戒烟无法靠尼古丁贴片 /147

七、家有孕妻,烟必红牌罚出 /148

八、孕妇也能悠游于职场 /148

九、食物为孕前排毒助一臂之力 /149

助肝排毒·助肾排毒·润肠排毒·排毒食谱上的其他食物·多饮水以保持肠道畅通·每周吃两天素食，给肠胃休息的机会·多吃新鲜和有机食品……

十、汗液排毒：简单明了 /155

十一、孕中排毒：最时尚，也最温柔 /156

练瑜伽·深呼吸排毒·咳嗽有助排毒·沐浴排毒·做做肠体操

十二、给吸烟的准妈妈一个下下策：增服维生素C /159

第七讲 吸烟者的3个“八戒” ——不可不知的24条戒律

一、环境、场合与时间 /161

清晨一支烟不可取·如厕吸烟坏处多·选好地儿再过瘾·工作时吸烟等于偷懒·办公室里要禁烟·餐厅内吸烟讨人嫌·车内过瘾不科学·飞机上抽烟遭禁止

二、呵护自我 /171

吸烟过后莫忘刷牙·饭后一支烟，祸害大无边·疲劳时不可吸烟·精神紧张时不可吸烟·身体不适时忌讳吸烟·吸烟也要系紧安全的弦……

三、烟雾中没有安全区 /179

过滤嘴其实不可靠·“柔和型”香烟的笑里藏着刀·万万不碰这四种烟·不偏信烟盒上的焦油指标·只吸五口就扔掉·烟支燃烧防高温……

第一讲

烟的历史文化

一、烟草，袅袅飘人人间的潘多拉之盒

但凡最毒的蘑菇，总是色泽妖冶靓丽动人，就如同最毒的花草，总是森林中最摄人心魄的那支一样。

烟草，就好比一个冶艳的魔女躲进了潘多拉的盒中并随之飘落人间，因而她的人间之旅，就必然遮盖了一层无比神奇的、诱人心跳的传奇。

对于欧洲人来说，其烟草的发展史始于1492年，但烟草进入人类社会则始于原始社会的拉丁美洲。

早在4000年前，居住于今天墨西哥的玛雅人已开始了种植和吸食烟草。当时的拉丁美洲人还处于采集和狩猎为主的生产活动时期。人们在摘尝植物时，尝到烟草辣舌，有醉人香气，能提神解乏，把它当作刺激物。但咀嚼次数多了之后，渐渐成为一种嗜好。烟草的种植及吸食便迈出了进入



第一个把烟草当作药物的大使——1560年，当时烟草还不流行，法国驻葡萄牙大使让·尼科把烟草作为治疗许多疾病的药物寄回国。几百年后，化学家们终于揭示出烟草中所误用能治病的药物是有害物质，并取名为尼古丁。

人类生活的第一步。

由咀嚼烟叶演变到人类的吸烟，与原始社会的祭祀有关。因为当时的人们崇拜天神、祖先，要把好吃的东西奉献给他们。烟草有醉人的香气，具有消除疲劳和提神的作用，甚至能治疗疾病。人们认为烟草得到了“神”的帮助，是一种“神草”。那时，吸烟是作为一种宗教仪式，由司祭的神职人员执行。与祭祀有关系的“祀”字，根据清代学者王国维的《雒名解》说：“祀，祭名”，“置牲于柴上而燎之，使其香味随烟而上达”，让天、神、祖先们享受人间的美味。

由此我们不难推测到：可能是人们在祭祀旁嗅烟的行为转变为点燃烟草而将烟雾吸入口中，也可能是人们在篝火旁咀嚼烟草时，将烟叶掉入篝火中，烟叶在火中燃烧时产生了烟雾，人们吸到烟雾，感到同咀嚼烟草一样过瘾，从此逐渐形成吸烟的嗜好。不过这些吸烟起源的推想，目前还得不到古文献或考古实物来加以佐证。然而，在人类社会学著作中，如苏联柯斯文的《原始文化史纲》和美国摩尔根的《古代社会》都曾指出，美洲印第安人早在原始社会时代，就有吸烟嗜好。古代美洲印第安人吸烟不只是日常生

活中的小事，而且还是部落中进行宗教活动、行政活动时的大事。

西班牙人使用“tobaca”一词，来源于海地和古巴的艾瓦卡印第安人。它的表面意思代表艾瓦卡人吸的烟卷，但其实际表示烟叶的含义。英语中的词组雪茄同卷烟一样，源于玛雅文字Ciq，其意思是燃烧（注：Ciq的词根Ci或Cii表示的意思是好闻或尝起来味道好）。

玛雅人是世界上最先知道吸用雪茄烟的人，以后它从墨西哥传到了其他的中美洲地区。欧洲人德默托欧·派拉在别人的帮助下，首先发明制造雪茄烟的方法。1541年，派拉的朋友——印第安首领潘都卡教会了他怎样制造雪茄烟。此后，派拉便开始在古巴大批量生产雪茄烟。从此，这个技术便从古巴传到了西班牙。直到1808-1814年的伊比利亚半岛战争期间，抽雪茄烟才在英格兰变得普遍起来，参战士兵把雪茄烟带回了英格兰。19世纪中期，烟草工业的发展方兴未艾，而到了拿破仑时期，抽雪茄烟的习惯传遍了整个欧洲。

抽斗烟是美洲Red印第安人的部落的老传统。不同部落的人所用的烟斗也有所不同，一般都是用粘土、木料、大理石或玉石制成的。但对于各部落来说，最重要的烟斗是象征战争和象征和平的烟斗。象征战争



第一个大面积种植烟草的人——1612年，英国殖民官员约翰·罗尔夫在弗吉尼亚的詹姆斯镇大面积种植烟草，并开始做烟草贸易。



第一个以烟代钱的统帅——1776年，美国独立战争中，英军攻占纽约，美军统帅华盛顿呼吁美国人帮助他的军队：“公民们，你们不给钱，就给烟草。”

的烟斗外形看起来像北美印第安人所用的战斧；而象征和平的烟斗则是经过精心修饰的，是部落的传家宝。

1556年，美国弗吉尼亚州的行政长官首次在大英帝国用烟斗吸烟。伊丽莎白时代的英格兰，人们已开始制造和使用普遍受到喜爱的烟斗。一直到17世纪中期，吸烟仍被人们称为是Drinking（注：意思是喝、饮），据说其原因是因为人们在吸烟时有这样一个习惯——从嘴里吸入烟气，从鼻孔呼出烟气。当时，在英格兰的留学生们把抽斗烟的习惯从英国带到了荷兰和德国。

为了制造烟斗使用的烟丝，1615年，规模较大的用于商业的烟草种植便开始了，它在欧洲最早起源于荷兰的一个小镇。烟草能在欧洲大面积的种植，完全是因为荷兰的烟草种植者起到了带头作用，他们是烟草业发展的开拓者和急先锋。

欧洲人对于烟草制品最初的消费方式是以鼻烟形式出现的。首先是作为药品，继而作为消遣用品。1503年，随同哥伦布第二次探险的西班牙修道士中白尼发现了美洲印第安人的奇特习俗——吸闻鼻烟，它是通过一根细管，一端放在烟末上，另一端放在鼻孔前，在吸闻中，还时常

拔出细管，清洗干净。现在的墨西哥和巴西，在当时都盛产烟叶，所以，墨西哥和巴西的印第安人也都有吸闻鼻烟的习惯。在巴西，有专业的鼻烟作坊，将优质烟叶掺和玫瑰花等，制造出当时世界上最优质的鼻烟。鼻烟时常是热的。奥托马克斯部落的印第安人采集烟草和含羞草的枝梗切割成碎末，并将其弄湿，使之发酵，然后混合木薯粉制成鼻烟，放在盘里，用右手持叉盛起，放在鼻前吸闻。

旧时洋人一度对鼻烟极为崇尚，达官贵人吸用鼻烟时，习惯用食指蘸起鼻烟在鼻孔下沿嘴唇上边抹成八字形状，显得另有风度，可领略到一种美的享受。

我国吸闻鼻烟始于明朝万历年间。由意大利天主教会传教士利玛窦传入我国。但也有说法是由德国、法国、英国、荷兰、西班牙等国把鼻烟当作商品传入我国的。当时的鼻烟译名颇多。《土那补释》上说：“鼻烟，英吉利语曰土那，曰土那富，又曰土那乎，壶巴突儿，盒曰土那乎薄克司。”

吸用鼻烟大多为宫廷官员、贵族和富商，一般老百姓只闻其名而未见其为何物。这是由于鼻烟是由贵重药材等选料精制而成的，价格非常昂贵。由于使用方便，被宫廷、官户视为享用珍物，奉为“待客上



第一篇指出烟草有害的文章——1924年，美国《读者文摘》刊载一篇文章，题目是：“烟草损害人体健康吗？”

品”，其品种价格悬殊很大，有高档和低档之分。以大洋计，差额达几百元乃至上千元之多。当时，宫廷内流传一句评语：“黄金易得，高尚鼻烟难求。”

吸用鼻烟习惯用无名指，因为无名指比其他手指都卫生，不大不小，伸入自己的鼻孔最为合适。将无名指伸于鼻烟碟内压着鼻烟送向鼻孔，用气吸入鼻内，立刻精神大作。随着吸闻鼻烟人数的增多，品种也渐多起来，相当数量的品种从沿海城市上岸，再转销内地。由此，我国也开始对国外鼻烟进行研制和仿造。于是，旱烟、水烟、莫合烟、兰花烟等相继出现。烟草的统治版图上，又多了一块东亚。

短短一百多年间，这位由潘多拉之盒中袅袅娜娜飘入人间的名叫烟草的魔女早已席卷了全球。她用她特有的温柔收服了无数如饥如醉的人们，同时残忍地将这些臣服在她脚下的人们狠狠地踢向生与死的边缘！



第一位撰文提出吸烟致癌的医生——1927年，英国医生弗·伊·蒂尔登在医学杂志《手术刀》上撰文，他看到或听到的每一个肺癌病人都有吸烟历史。

二、烟草在中国

清代前期，商品经济已经有了显著的发展，在客观上为烟草生产发展和吸烟的普及提供了有利条件。



1. 传播之旅

烟草在中国的传播，东西南北，虽时间不一，但其以扇形之势迅速铺开，很快风行全国，时间大约在明朝万历年间（16 世纪中下叶到 17 世纪前期之间）。

另据研究表明，烟草传入中国的路线途径主要有 4 条：

第一条路线是由航海水手从菲律宾吕宋带到台湾，再从台湾传到闽广沿海，继而传到其他地区，传入的时间约在公元 1563 年间。这是最主要的一条路线。



第一个给烟草种植者特殊待遇的总统——
1942 年，第二次世界大战期间，美国总统罗斯福宣布烟草为重要作物，其种植者缓服兵役。