

给吸烟者的礼物

The gift to smokers

全球许多政府和公司向员工提供了书中的健康培训
书中的帮助方法已使4000万人逐渐脱离了烟害
关于生命和健康的阅读治疗与心理自助读物

任何吸烟者在阅读本书 30 分钟后，都会减少吸烟直到**完全停止吸烟**，并建立起全新的健康信念！

作者：颜真

墨西哥国立大学

日本研究者公布

THE
Gift to
Smokers

法国科学家森特朗

“流行病之父”理查德·多尔

被动吸烟使孩子学习能力
比同龄人落后许多。平均身高矮
0.45~0.65厘米，并有明显阅读和计算障碍。

吸烟或被动吸烟的女性出现皱纹的是同龄人的3倍。
怀孕妇女吸烟或被动吸烟影响胎儿正常吸收营养及发育，
容易造成流产，
产下的婴儿比正常婴儿轻，先天残疾率高。

20~40岁，一天吸烟1到2包的吸烟者，
有明显的“性能力衰落”，精子质量明显下降。
部分有“阳痿”表现，生育和遗传质量下降。

肺癌患者90%以上是长期吸烟者，
在对4万人的对比研究后发现，
吸烟者患肺癌的死亡率是不吸烟者的20倍。
90%以上的长期吸烟者患有肺气和支气管炎。

新时代出版社

公共卫生学院专家组审定

给吸烟者的礼物

The gift to smokers

- 这是一份亲人和朋友给吸烟者的礼物！
- 这是任何吸烟者都不应该错过的生命和健康教育课
- 只要阅读，就开始了新的生活和生命！

——作者

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给吸烟者的礼物/颜真编著. —成都: 成都
时代出版社, 2003

ISBN 7-80548-859-2

I. 给... II. 颜... III. 戒烟—普及读物
IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 034132 号

责任编辑: 张 平

封面设计: 魏 玮

版式设计: 魏 玮

责任校对: 李 航

给吸烟者的礼物

颜真 编著

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编: 610017)

新华书店经销 成都恒搏原印制有限公司

850mm×1168mm 32 开 7.5 印张 105 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-80548-859-2/Z·13 定价: 18.00 元

电话: (028) 86619530 (综合类) 86613762 (棋牌类) 86615250 (发行部)

本书编委：

主编：张义芳（中国吸烟与健康协会副会长）

马 骁（四川大学华西公共卫生学院院长，博导）

编委：姚玉红（《现代预防医学》杂志常务副主编）

刘力克（四川大学华西公共卫生学院副教授）

李 临（四川省劳动卫生研究所副教授）

孙乐民（海南电视台记者）

黄亚波（成都电视台记者）

左友松（成都晚报记者）

张 旗（成都晚报科教部主任）

郭 羽（杭州电视台记者）

潘国义（成都日报记者）

王红梅（四川大学讲师）

本书的口号：“为了爱，你要健康！”

本书的作用：通过心理、习惯、文化的改变而彻底戒烟。

本书的对象：给你所爱的那些正在被烟无声地伤害着的亲人、朋友、同事们。

本书的效果：书中介绍的方法已经使 4000 多万人脱离了烟的危害。

本书的价值：使吸烟者至少减少数万到数十万的吸烟支出和医疗费用；更重要的是，他得到了健康，更有能力承担爱与家庭的责任。

本书的效应：让无数被烟雾熏害的儿童和妇女们重新呼吸到清新的空气。

本书的关怀：给亲人、朋友最好的健康礼物。

因此可以说，这是一本揭示人类抽烟心理和习惯的书，也是一本让抽烟的人远离烟害的心理自助的书，相信每一个看完本书的人，都会对生命产生新的认识，并会减少抽烟甚至完全失去抽烟的兴趣。

我愿用生命去交换……

不要窒息母腹中的婴儿
不要夺走清新的空气
不要让烟雾成为孩子的玩具
请给他阳光和青草的气息

不要用火焰灼烧你的肺
不要用毒碱涂抹你的神经
不要燃毁仅存的记忆
它曾经那样年轻，又那样灵敏

啊！亲人不要在烟雾中向死亡奔跑
不要抛下爱你、呼唤你的人
不要让孩子无声地抽泣——
因为父亲过早地倒下

中止你手指上蔓延的烟毒吧
为了所有你爱和爱你的人们
如果早知道这一天终将来临
我愿用生命去交换你手上的香烟

——摘自一个晚期肺癌病患者妻子的日记

她在写下这首诗时，已经在病房护理了丈夫 100 多个日夜。他们曾经风雨同舟，相濡以沫，他们曾经有过铭心刻骨、感人至深的爱情。

她的丈夫被确诊为肺癌晚期时，年仅 49 岁；医生综合诊断为：是长期吸烟所致，最多只能再活一到两年。

改变，从阅读开始

以下由各国科学家研究得出的关于吸烟的数据，无论你是否吸烟，或者是否决定停止吸烟，都应该知道。

1. “尼古丁烟”毒的量与杀伤力：

- ◆1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠；
- ◆25支烟中的尼古丁可毒死一头牛；
- ◆40~60毫克的尼古丁可毒死一个人。

2. 中国烟民受烟毒危害的程度：

- ◆中国每年约有100万人死于吸烟所引起的疾病，每天约有2000人因为吸烟而死亡，居世界第一；
- ◆53.6%的不吸烟者受到被动吸烟的危害。

3. 据世界卫生组织调查，在工业发达国家中的“烟害”为：

- ◆有四分之一的癌症都是由吸烟引起的；
- ◆据统计，在65岁以下的死亡者中，死于癌症者，吸烟的占90%；
- ◆死于支气管炎的，吸烟的占75%；
- ◆死于心肌梗塞者，吸烟的占25%；
- ◆吸烟者冠心病发病率是不吸烟者的4倍。

4. 日本学者对 5200 个孕妇进行调查分析，结果发现：

◆其丈夫是否吸烟及每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率、先天畸形儿的出生率成正比：丈夫不吸烟的，子女先天畸形的比率为 0.8%；丈夫每天吸烟 1~10 支的，其比率为 1.4%；丈夫每天吸烟 10 支以上的，其比率为 2.1%。

◆孕妇本人吸烟数量的多少，也与婴儿出生前后的死亡率直接相关：每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为 20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为 35%。

5. 美国人的戒烟状况：

◆每年在美国防癌协会的戒烟日，大约有 1700 万人戒烟至少一天。

◆在这些人中，有 400 万人以上三个月后仍旧没有吸烟。

◆戒烟的人中，有 90% 是自动戒掉，他们不是停止吸烟就是用其他的方法代替。

◆成年人中，吸烟的人的比例由 1965 年的 42% 降低到 1995 年的 25%。

吸烟与“非典”的遭遇战

——写在前面的话

2002 年末及 2003 年春，一种由“冠状病毒”（SARS）引起的非典型肺炎危害着人们的健康与生命。由于它的危害在很短时间就显现出来，并且具有很强的传染性，所以立即引起全社会的高度重视。这对于所有的吸烟者来说，除了吸烟自戕这一远期伤害之外，也是不得不面临的一种近期危险。自然的灾难再一次对人类生命提出了考验——健康者才能拥有更多生存的机会！

但是，恐惧总会与迷信联系在一起。在对“非典”产生心理恐慌的同时，一种关于吸烟与“非典”的说法也在不胫而走——我的电子邮箱在传来朋友们的关心的同时，也传来了这个说法：吸烟是防止“非典”的方法之一。

这确实使我大吃一惊，因为就我所知道的知识来看，吸烟对呼吸道黏膜、肺、心血管等的损害是很大的，会大大降低人体的抵抗力和免疫力。长期吸烟所导致的一些肺部疾病与“非典”的一些症状有一些是相似的，如呼吸困难、肺部炎症等。因此，说吸烟有助于防治“非典”纯属无稽之谈！相反，我认为在这种时候，吸烟者更应该对吸烟的危害引起

重视，更应该增强体质，提高自身对病毒的抵抗力和免疫力。

很快，这个想法得到了医学界和卫生部门的证实：

“预防和抗击‘非典’，应该避免吸烟！”

◆香港卫生署强调：防止“非典”，市民要立即戒烟

[人民网香港4月18日电] 港府卫生署发言人今天指出，近日有传言指吸烟可预防感染非典型肺炎，完全是一种谬误。

卫生署发言人强调，预防非典型肺炎，市民要立即戒烟。主要原因是：首先，吸烟降低身体抵抗力，增加自己受到感染的机会；其次，吸烟时手会重复而频繁地触摸或接近自己的口、鼻，病毒会很容易经此途径而感染到自己；第三，吸烟时，不能戴口罩，减少了对自己的保护。

港府卫生署发言人还补充说，吸烟损害心肺功能，如果不幸染上非典型肺炎，吸烟者的痊愈机会可能会较差。

◆上海市防治非典专家咨询组成员、市传染病医院“非典”治疗专家组组长巫善明教授指出：一些体质相对较差的中青年和并发症、夹杂症多发的老年人有可能成为“非典”的易感人群；由于现在对“非典”还没有特异性的免疫方法，没有疫苗，因此提高自我免疫能力十分重要。

◆广东省人民医院医学博士、内科副主任医师耿庆山最近综合医学同行及个人研究指出：防止“非典”，市民要保证充足的睡眠，避免过度疲劳，减轻压力和避免吸烟。

◆根据医学界专家和临床医生的研究，中央电视台在

“抗击非典”的相关报道中不断提醒观众：防止“非典”，要避免吸烟，提高自身的免疫力。

◆据新华社发布的消息，国家卫生部专家指出：所谓“吸烟可能防止‘非典’”之说，没有任何科学依据，相反，在“非典”病患者中，有的烟瘾很大，抽烟时间较长。

自然的灾难尽管是不幸的，但对于人类来说，常常又总会带来新的启示和进步的契机。对于数量众多的吸烟人群，“非典”既是无法回避的自然灾难，也是一堂生动的健康课。

生命可以重来

(代前言)

2001年对于我来说，是非常特殊的一年。工作的压力有时像潮水一样退去又重来。有一段时间，当我从办公室出来，四周灯红酒绿，天上一轮明月，我丝毫感受不到工作之后的那种惬意和内心的安宁，相反，我心中更涌动着一一种莫名的烦躁。每当这个时候，我惟一的伴侣就是香烟。

一支接一支，一包接一包，有时呼吸短促，肺和呼吸气管都感到有些疼痛，但信心和思维并没有因此而有一丝的增加，相反，我明显地发现我的记忆力在减退。那时我还坚持着学一点英语，但不知为什么总是学的没有忘的快；有些事明明刚发生没有多久，但老是回忆不起来。从中学到大学，我一直以自己的良好的记忆力而自信，特别是瞬间记忆和无意识记忆。正是凭借这一点，我才能博览群书，有的甚至过目不忘。然而，这一切似乎在悄悄地离我远去，我甚至开始感到生命最有活力的那一部分在消失，最坚实的那一部分在逐渐地一点一点地溶解、软化、坍塌。我自认为自己不是一个在性格上软弱的人，也不是一个经不起失败的人，但发生

这种变化是什么原因呢？我百思不得其解，于是烟抽得更厉害，一包接着一包。渐渐地，我感到有时胸部膨胀，呼吸无法深入，头晕脑涨。直到有一天，我发现了我身体中发生了最危险的变化，随后我又得到关于我的一个朋友最不幸的消息，我开始重新思考生命和健康的问题。

我身体中的最危险的变化是在一个晚上开始的。和往常一样，当我躺在床上时，总会静静地躺一会儿，然后才能入睡，但在那天晚上，我听到了我的肺和呼吸器官中发出了一种奇怪的声音。每呼吸一次，这种从肺部到呼吸器官的声音就响一次，我用力地咳嗽一下，这种声音就小一点，但随后又响起来，像身体内部有什么地方被小刀拉了一道小口子，无法愈合。我有些害怕起来，这好像是气管炎的前兆——我曾在一个电视科教片中看到过这样的内容。在那部片子中，一位科学家很肯定地说：“气管炎和肺气肿是无法彻底治愈的，只可能缓解。”更令我感到害怕的是，我在很小的时候，曾亲眼看到我的伯父在患严重的气管炎之后，有时猛烈地咳嗽，直到咳得趴贴在墙上直不起腰来；如果在夏天，可以看到他一起一伏的肋骨像是在与肺进行激烈的挣扎，有时在深夜也能听到他猛烈咳嗽的声音和大口喘气的声音。他一生劳累，又长期抽烟，50多岁时就在一个夜里咳死了。后来听医生说，他患的是严重的气管炎和肺气肿，他是被痰堵住了呼吸道后死去的。他死的时候脸上和身体都呈紫黑色，医生说，那是典型的窒息性死亡！他死后，留下了一个一贫如洗的家庭和6个还没有成年的孩子，最小的只有3岁，也就是

我的堂兄弟们。当时我正在读高中，我无法想像他们是在怎样的状况下长大成人的。

我开始怀疑我自己在30多岁就患上了可怕的肺气肿和气管炎，这对我来说无疑是最无法接受的。我从12岁起就特别喜爱运动，后来又长期坚持洗冷水浴，并一直坚持到大学毕业。我也自以为自己身体强壮，长期超时工作也很少感到有什么不适应，但烟也抽得很厉害。我总是认为自己身体好，烟的害处对我不会太大。然而，可怕的事情终于发生在自己的身体上了。肺部和呼吸道的那种可怕的声音发生在我33岁的身体上，是那样的难以让人相信，又是那样令人悲哀，我于是开始考虑戒烟的事情。

就在我为自己身体上的变化感到害怕时，我又得到了另一个坏消息，那就是我的一个朋友，也是我在报社工作的领导、一家报社的执行总编患了肺癌，住进了肿瘤医院。关于肺癌，我了解不多，但告诉我这一消息的朋友说：“这不是开玩笑的，尽管我们都在安慰他，鼓励他战胜病魔，但常识告诉我们，他最多只有一到两年的生命了！”当我听到这些时，我的心被重重地一击，随即变得很沉很沉。那时正是秋天，街头树枝上的树叶还没有掉完，有的还执著地绿着，临街阳台上的菊花也开得正盛……那是一个怎样有活力的生命啊！一个仿佛永远不知道什么叫累和疲倦的人，才49岁，每逢高兴可以喝一斤多白酒，连续跳两个小时的迪斯科。他烟瘾大得惊人，豪爽的性格就跟他抽烟、喝酒一样，怎么可能就得了肺癌呢？我无论如何也无法把他与死亡、癌症这些

东西联系在一起。然而，当我在医院的癌症病房看到他时，他当时的样子让我一生难忘。他刚从手术室出来不久，瘦小的身体包裹在白被单里，声音细弱。据医生说，他的肋骨锯掉了两根，用一个金属网罩在肺部，因为癌细胞已侵入肋骨。我问医生是什么原因导致癌症的，医生说：“这还用问吗？看一看他肺部的X光片就知道了，主要是抽烟。”当我走时，我忍不住要去拥抱他，他用细弱的声音说：“烟，少抽一点……”

尽管在他脸上没有痛苦的表情，但他被裹在被单里的身体已经比任何痛苦的表情都更加让人感到深深的悲哀和心痛，这曾经是一个多么健壮和充满活力的生命啊！

我不得不去思考烟的危害了！

是什么魔力使人们在烟的危害中无法解脱呢？于是我开始了一项从自己的身体开始的关于烟的研究和采访。最后，我真实地明白，抽烟从来都没有在身体上给人带来过什么快感和好处，而我和所有抽烟的人们之所以抽烟，仅仅是一种心理和文化、习惯的需求，并且也在很大程度上是“烟文化”的受骗者和受害者。一旦了解这一点，并开始体验生命中健康和美好的东西，体会在无烟的状况下身体和思维的美妙，戒烟就不再是无法做到的事了！

现在，当我可以清新地呼吸大自然的气息时，当我不再受到烟的伤害而享受到生命赋予每个人的美妙思维时，当我在办公室开始一天有效的工作时，当我出去郊游迅速地爬上长满青草和开满野花的山顶时，我只想把我所经历的、所明白

的、所感受的另一种生命状态告诉所有的人们：生命真的可以重新开始！

因此，可以说，这是一本揭示人类抽烟心理和习惯的书，也是一本让抽烟的人远离烟害的心理自助的书。相信每一个看完这本书的人，都会对生命产生新的认识，并会减少抽烟甚至完全失去抽烟的兴趣。

经历过惨重战争的人很少有再希望战争的，经历过或者看到过惨重车祸的人很少有开快车的，去病房看望病人次数多的人很少不对生命有重新认识的——这就是我写下这本书的原因。

对每个人来说，没有什么比健康的生命更美好的东西了。生命是宝贵的，而健康则是生命的最重要的礼物。我们曾经把它丢失，也一定能把它找回！

颜 真

2003年5月

目 录

改变，从阅读开始

吸烟与“非典”的遭遇战——写在前面的话

生命可以重来（代前言）

第1章 生命中最美的谎言	(1)
1. 关于烟的记忆	(3)
2. 开始于无知的错误	(6)
3. 生命原本没有想像的那样强大	(9)
4. 发生在孩子身上的可怕事实	(12)
第2章 事实与真相	(17)
1. 在秋天被“撕开”的肺	(19)
2. 来自医学和临床的真相	(22)
3. 关于“是否道德”的思考	(31)
4. 在无声烟害下的妻子和孩子	(35)
第3章 香烟凶猛	(43)
1. 烟究竟是怎样对身体造成危害的	(45)
2. 吸烟与肺癌	(47)