



控烟有术 戒烟得助

Tobacco Control Strategies and Smoking Cessation Assistance

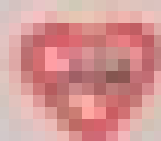


〔美〕臧英年(Gregory Yingnien Tsang)

铲除烟害处处好

Goodbye Tobacco Hello Better Outcome

中国言实出版社



中国红十字会 中国红

中国红十字会 中国红



中国红十字会 中国红

中国红十字会 中国红

中国红十字会 中国红

中国红十字会 中国红



控烟有术 戒烟得助

Tobacco Control Strategies and Smoking Cessation Assistance



铲除烟害处处好

Goodbye Tobacco Hello Better Outcome

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

铲除烟害处处好=控烟有术 戒烟得助/[美] 臧英年著.

—北京:中国言实出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80250-289-5

I. 铲...

II. 臧...

III. 戒烟—普及读物

IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 203036 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (总编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16.25 印张

字 数 250 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978-7-80250-289-5/R·7

推 荐 序

王陇德

我乐于应邀为在中国从事控烟义工多年并拥有“控烟活动家”之称的美籍华人臧英年教授的新著《铲除烟害处处好》写序推荐。这是一本有特色、有实用价值的精心之作，可以在国内推动控烟的工作里发挥积极的功效。

我国烟害弥漫，烟民有 3.5 亿人之众。国内又有 5.4 亿的非烟民每日沦为二手烟的受害者。他们是束手无策的沉默多数和弱势群体。这个不良和不幸的现状必须加以改善。

回顾往事我们得知，任何国家和地区要在控烟工作上获得重大的突破和进展，首先要靠国家有效控烟措施的严格推动，更要靠广大非烟民深入了解烟害之可怕后自主自发产生的反应和行动，一方面自卫维权，拒受二手烟害；另一方面敦促政府立法，在公共场所禁止吸烟，并严格执行禁烟规定。

臧教授所著此书便正是对症下药和及时出招。他用深入浅出、感染力强和易读可行、便于接受的内容和表达方式呼吁政府采取更有效的控烟措施，尤其是要去支援非吸烟者，让他们增加认识，了解烟害，产生动力，付诸行动；同时，也更加积极鼓励吸烟者要早日走上完成戒烟、利己利人的康庄大道。故此书此刻出版是恰得其时和恰得其用。

令人感到振奋的是，全国人大常委会于 2005 年 8 月 28 日正式批准《烟草控制框架公约》，2006 年 1 月 9 日起公约在我国生效。从此我国也进入了响应公约号召，实现公约要求的执行阶段。《2008 年世界卫生组织全球烟草流行报告》的出台，提出了不少新的更为

有效的控烟策略，臧教授所著此书的内容正好可用于促进控烟工作目标的实现。

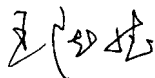
臧教授曾出版了三本提倡控烟的畅销书，分别是《你能够不吸烟》、《无烟是福》和《戒烟指南》。前两书曾于2005年、2006年和2008年列入中国文化部和财政部“送书下乡工程”用书。如今他又完成这本书，便也是前后呼应，自成体系了。此书内容丰富，发人深省，满怀创意，可供实践，诚为控烟领域中难得一见的一部佳作。

多年来臧教授一直在控烟活动中努力奋斗，勇往直前，心胸坦荡，无私奉献。他现在是我主持推动的卫生工作人员控烟双十行动专家组和公众教育与临床控烟专家委员会的成员。近来我们又有多次共同议事、共同参会和同做控烟节目的良好合作经历。我乃欣然执笔，为此书写序推荐。

全国人大常委会委员

中华预防医学会会长

北京大学公共卫生医学院院长



前言：好书人共赏 控烟应推广

近几年内我写了三本提倡控烟的书，其为《你能够不吸烟》、《戒烟指南》和《无烟是福》。在中国谈控烟，原本是一个“很严肃、太枯燥、少谈论、无兴趣”的话题。我竟然一连串出了三本颇有销路的书，都接二连三入选为中国文化部和财政部“送书下乡工程”用书，令我喜出望外和备受鼓励。现在我又再接再厉地写出了《铲除烟害处处好》一书，按说，在一个果腹为先、致富为上，而“精神食粮”相对缺乏的环境里，有些书尽管是“内容丰富，启发性强”却难以上市畅销，更何况是极冷门，不上眼的“控烟书”呢。

去年春天我有意专门浏览了一些书店，问一声：“你们这儿有谈控烟、戒烟主题的书吗？有登门顾客要买这种书吗？”回答一律是：“没有！没有，从来没有！”可是，我如今却不听那一套，又专门写了这本书。这有六个基本充分甚至上佳的理由，应可吸引读者购书阅读。

一是补了缺题空当。中国烟民众多，而有意戒烟者甚少。1996年全国吸烟调查里发表的统计数字，7个吸烟者中有1人表示有戒烟愿望。我要补充和引申探讨的是，可能7个有意戒烟人中只有1个是想买书，而7个想买书的人里只有1个想到要买“如何戒烟”的书，而7个想买“戒烟”书的人里只有1个开口问书店里到底有没有戒烟书，而7个被问到的书店里只有1家说，“可能有”。然后此书店的店员找遍了各书架后向要买书者说：“找不到！可能已经卖完了。”

基于以上的推理和假设，我决定写控烟书时要换个方向，不朝向“吸烟者”，而锁定“不吸烟者”。首先我知道就吸烟问题在中国以“不吸烟者”为读书对象而写书出版是绝无仅有。我若下笔成书，便可享受“前无古人、开天辟地”的独特地位。因而我写出此书，一旦有任何非吸烟者要看，就“非我书莫属”，要直奔该书，别无选择了。

二是提供解套协助。尽管中国浩荡的烟民群众是洋洋得意，自“戕”不息，前途已卜，视死如归。但他们身旁定有许多焦心似焚，却爱莫能助，提心吊胆的妻子儿女存在。可是他们亲眼看到近距离的丈夫或父亲抽烟，内心焦急是一回事，要帮得上忙，劝助他们戒烟成功是另外一回事。吸烟男士在家中妻小上前劝阻他们抽烟时，有多种手到擒来和当即见效的说法可以将劝戒者支开、斥退和制服。现择录其严词拒绝和痛加责难的部分内容，供读者参阅。

1. “小孩子懂什么！吸烟是大人正当的事，别多嘴！”
2. “你长大不要学我抽烟就行了，你现在胡说什么！”
3. “爸爸赚钱养家是那么容易吗？不吸烟，不应酬，能赚回钱，供你吃、住、花销吗？”
4. “爸爸身体好，没病！抽烟又有节制，不多抽。孩子的一片孝心我领了，不用再说了。”
5. “你现在小学快毕业了。等你上大学时我一定戒。这事好办，不要着急。”
6. “你爷爷抽了一辈子烟，活到八十八。比起他，我的年限还长呢！放心吧，好儿子。”
7. “你自己不把书读好，到爸爸这儿挑东说西是怎么回事！赶紧走，读书去。”
8. “你还真乖，爱护爸爸，有孝心。来！拿这些钱去买点什么。爸爸戒烟很容易，说戒就戒，但不是今天。”
9. “老婆，你可真够忍心的。要我把唯一的嗜好，抽烟，戒掉。你经常打麻将，我说过你一个字吗？”
10. “老伴！商场如战场，竞争激烈。敬烟开便门，容易下手。我能只敬烟，自己却不抽吗？放心！我抽烟是陪衬，问题不大。”
11. “老伴，看见没有，我抽的是过堂烟，嘴里转转就吐出来了，不进肺，不伤人！我可以陆续抽，不要怕。”
12. “老婆，你要是能够冲锋陷阵，代我干活，我就待在家里，顿顿做饭，绝不抽烟！什么时候你准备好了，要和我对调，我就立即开始戒烟。”
13. “老婆，看到领导老王退休后的结果了吗？他退休回家，老伴

逼他不准抽烟。那可好！两年后他就因戒烟犯病，死了！我还是放宽一些，少抽为妙，不能戒烟。”

14. “老伴，一位老中医告诉我，任何吸烟年久的人都不能立即戒烟。吸烟多年，身体对香烟的吸入已达到平衡状态。一戒烟，失去平衡，死期就不远了。我必须维持吸烟的习惯，才能延年益寿。”

15. “老伴，放心吧，我有打算。你看我们那五岁的孙女有多漂亮。她结婚的时候我一定以不吸烟者的身份出现。要不然，到咱们金婚纪念日也行。”

我写这本书，便是要提供“指点”，让不吸烟者而担心家中老伴、父母或其他家人吸烟的读者可以心中明了，一是如何解读和应对吸烟者的谎言和强辩，二是如何真正帮上大忙，助吸烟者成功戒烟，永离苦海。

三是可为读者开窍。此书内容可切实认真提醒不吸烟者，既不能茫然无措，“坐以待毙”，甘受二手烟害，也不能对身旁吸烟亲友，视若无睹，让他们“慢性自杀”，走上不归路，更不能让他们在吸烟时散发烟毒，危害他人。所以，为了自卫、自救、自保、自强，非吸烟者要熟读本书，明白究竟，可以避开烟害，自救救人。

四是创造幸福家庭。“家家有本难念的经。”家里若有烟民在，这本经就格外难念。家人互助互守，相亲相爱，首先要铲除家中致祸的根源之一，那便是，有家人吸烟，散布烟毒，要正本清源，协助家中的吸烟者成功戒烟。不论他是退休在家的祖父母、年少莽撞的青少年，还是正在辛苦就业、努力拼搏的中间一代。三代家人要紧密合作，熟读本书，取经取法，共同协助家里的吸烟者把烟戒掉。此一成功建树将为全家带来最大的幸福与和谐。此不为也，更待何为？！此时不做，更待何时？！

五是提供送礼佳品。天下有许多喜庆日子和喜庆事件，如过年过节、购屋购车、生日诞辰、官晋一级、留学升学、旅游度假、家添子女、大病初愈、大难不死，等等，都是值得恭喜庆贺，并应赠以实物，用表其诚。这时，此一“控烟有术 戒烟得助”的实用手册，就可以及时登场，派得其用了。如当事人是烟民，便可翻阅此书，再将此书送给关心自己吸烟的亲友；如当事人是不吸烟者，便可熟读此书，发挥控

烟威力，助心爱者戒烟成功，增福添寿，皆大欢喜。盼天下有识之士一拥而上，购阅此书。

六是阐述控烟策略。本书读者中的吸烟者不论是否有意戒烟，读者中的不吸烟者也不论是否有意助人戒烟，若能基本掌握吸烟有害、害从何来，和除害有方、策略如何的知识，他们便更能奠定信心，产生动力，付诸行动，在全民控烟的号召和伟业里，尽其所能，一显身手。于是，我将此书的前两篇命题为“烟害何来”和“除害有方”，便是要提供有助益的信息，为读者引道铺路。从事控烟工作的专业人员和制定控烟政策的各层领导也可参阅其内容，有所收获。

综上所述，读者可以知道我振笔疾书的这份成果，这是一本大有目的、大有作为，可读性高、实用性强的著作。请用心翻阅，一读为快！助人戒烟，马到功成！推动控烟，造福社会！

双七翁臧英年定稿于2009年9月2日

目 录

Contents

推荐序 / 001

前言：好书人共赏 控烟应推广 / 001

第一篇 烟害何来 / 001

引 言 / 001

吸香烟害深祸重 / 002

 损害身体 / 002

 连累家人 / 002

 浪费金钱 / 003

 丧失自由 / 003

 缺乏修养 / 003

 污染环境 / 004

 减少生产 / 004

 引发火灾 / 004

 破坏资源 / 004

 败坏风气 / 005

二手烟为害多端 / 006

二手烟何以猖狂 / 012

谈吸烟误解不少 / 013

 烟税救国控烟止步 / 015

 吸烟年久最好不戒 / 015

 下定决心就能戒烟 / 016

 交际运作敬烟开道 / 016

结语 / 017

第二篇 除害有方 / 019

引 言 / 019

防制烟害发展史 / 020

中国加入《烟草控制框架公约》 / 025

世界卫生组织六项控烟政策 / 031

策略一：监测烟草使用和预防政策 / 033

策略二：保护人们免受烟草烟雾危害 / 039

策略三：提供戒烟帮助 / 047

策略四：警示烟草危害 / 049

策略五：禁止烟草广告、促销和赞助 / 054

策略六：提高烟税 / 059

高瞻远瞩看控烟 / 063

国际经验总结 / 063

中国现状思考 / 069

结语 / 078

第三篇 助人戒烟 / 081

引 言 / 081

诸多受益 / 082

烟民——毕生幸福 / 082

自我——一并获益 / 082

家庭——全家康乐 / 083

社会——促进和谐 / 084

困难何在 / 085

烟民自身 / 085

助戒者本人 / 097

家庭和社会 / 101

自我准备 / 106

助戒者心态——努力耕耘，听其收获 / 106

烟民的推拒——敬谢不敬，恼羞成怒 / 107

烟民心态	/ 110
烟民“十论”	/ 110
烟民“十计”	/ 115
烟民“十难”	/ 120
循序渐进	/ 122
爱之以深	/ 122
动之以情	/ 124
行之以乐	/ 125
知之以详	/ 126
伺之以机	/ 127
诉之以理	/ 130
助之以方	/ 131
持之以恒	/ 132
方方面面	/ 140
烟民的心态和处境	/ 141
帮夫戒烟，情爱当先	/ 145
劝助子女不吸烟	/ 147
子女帮父母戒烟	/ 156
帮助亲友戒烟	/ 158
替代疗法	/ 159
烟瘾程度——尼古丁依赖指数	/ 163
结语	/ 165

附 录 / 167

名人效应	/ 167
控烟诗歌	/ 179
宣传媒介，控烟口诀	/ 179
十二生肖倡议控烟	/ 179
吸烟“好”三阶段歌	/ 180
借调配词谈控烟	/ 181
“吸烟戒烟”歌四则	/ 182

- 不！不！不！才！才！才！ / 183
- “吸烟老虎”歌 / 183
- 吸烟戒烟对口唱 / 184
- 医师控烟歌 / 185
- “要戒烟”歌 / 185
- 控烟公益张贴 / 185
- 可爱的无烟之家 / 187
- “无烟世界真美好”歌 / 187
- 在中科院报告会献歌 / 187
- 烟民戒烟，益寿延年 / 188
- 控烟颂 / 188
- 青年学子颂歌 / 189
- 妇幼保健颂歌 / 189
- 做好青年歌 / 190
- 戒烟成功三字经 / 190
- 提倡戒烟诗歌 / 191
- 女医师控烟歌 / 191
- “戒烟是什么”歌 / 192
- 控烟成语 / 192
- 控烟文章 / 198
- 创建无烟家庭 促进全民幸福 / 198
- 中国控烟要走正路 / 202
- 我出书我买单：愿为公众谋福祉 / 209
- 中国控烟多障碍 / 212
- 控烟志士臧英年 / 214
- 控烟老义工臧英年其人其事 / 217
- 控烟文件：《2009 年中国控制吸烟报告》 / 224
- 中国履行《公约》第 11 条的现状 / 224
- 政府、社会、公众共同行动，推进履约工作 / 229
- 知识测试 / 231
- 后记：控烟要彻底 人人都参与 / 241

Table of Contents

RECOMMENDATION

PREFACE

CHAPTER 1 – TOBACCO EPIDEMIC

Overview / 001

Smoking Extremely Harmful / 002

Destroying Health / 002

Affecting Families / 002

Adding Expenses / 003

Hindering Freedom / 003

Showing Poor Manners / 003

Polluting Environment / 004

Reducing Production / 004

Causing Fires / 004

Wasting Resources / 004

Prolonging Negative Social Practices / 005

Negative Effects of Second Hand Smoke / 006

Prevalence of Second Hand Smoke / 012

Smoking Misunderstood / 013

Tobacco Taxes Overriding Tobacco Control / 015

Old Smokers Better Not Quit / 015

Determination Alone Sufficient for Quitting / 016

Smoking Indispensable in Social Interactions / 016

Conclusion / 017

CHAPTER 2 – TOBACCO CONTROL STRATEGIES

- Overview / 019
- Tobacco Control History / 020
- China’s Participation in Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) / 025
- Six Tobacco Control Strategies (MPOWER) Initiated by WHO / 031
 - Monitor Tobacco Use and Prevention Policies / 033
 - Protect People from Tobacco Smoke / 039
 - Offer Help to Quit Tobacco Use / 047
 - Warn about Dangers of Tobacco / 049
 - Enforce Bans on Tobacco Advertising Promotion and Sponsorship / 054
 - Raise Taxes on Tobacco / 059
- An Outlook on Tobacco Control / 063
 - Summation of International Experiences / 063
 - Thoughts on Chinese Situation / 069
- Conclusion / 078

CHAPTER 3 – ASSISTING SMOKERS TO QUIT

- Overview / 081
- Abundant Benefits / 082
 - Smokers – More Happiness / 082
 - Helpers – Personal Improvement / 082
 - Families – Better Health / 083
 - Society – Enhanced Harmony / 084
- Difficulties Encountered / 085
 - Reaction from Smokers / 085
 - Requirements for Helpers / 097
 - Family and Social Barriers / 101
- Preparations Required / 106
 - Readiness of Helpers – Devotion and Capacities / 106
 - Action by Smokers – Refusal and Resistance / 107

Situation of Smokers	/ 110
Ten Reasons to Justify Smoking	/ 110
Ten Tactics to Reject Advice	/ 115
Ten Difficulties in Quitting	/ 120
A Sequential Process	/ 122
Offering Loving Care	/ 122
Expressing Empathy	/ 124
Willing to Take Action	/ 125
Knowing Smokers Better	/ 126
Seizing Opportunities	/ 127
Persuading with Reason	/ 130
Providing Proper Assistance	/ 131
Being Persistent	/ 132
Assistance in Many Aspects	/ 140
Understanding Smokers' Dilemma	/ 141
Assisting the Spouse to Quit	/ 145
Advising Children to Stay Away from Smoking	/ 147
Helping Parents to Quit	/ 156
Supporting Relatives and Friends to Quit	/ 158
Nicotine Replacement Therapy (NRT)	/ 159
Degree of Addiction - Nicotine Dependency Score	/ 163
Conclusion	/ 165

APPENDIXES

Influence of Celebrities and VIPs	/ 167
Tobacco Control Poems and Songs	/ 179
Guidelines for Media Publicity in Tobacco Control	/ 179
Chinese Twelve Animal Signs Sending Tobacco Control Messages	/ 179
Three Stages of Smoking	/ 180
Old Melodies with New Lyrics	/ 181
"Quitting Smoking"	/ 182
"No! No! No! Yes! Yes! Yes!"	/ 183