

学校预防吸烟健康教育指导用书

不吸第一支烟

主编 田本淳



中国医药科技出版社

学校预防吸烟健康教育活动指导用书

不吸第一支烟

主 编 田本淳

编写人员 田本淳
 安家璈
 旭日

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不吸第一支烟：学校预防吸烟健康教育指导用书/田本淳主编. —北京：中国医药科技出版社，1997. 8

ISBN 7-5067-1718-2

I. 不… II. 田… III. 戒烟—健康教育：学校教育—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 16696 号

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京市众信经济信息咨询服务公司 排版

铁道部十六局印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm¹/₁₆ 印张 5.125

字数 40 千字 印数 1—3000

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

前 言

在过去的 15 年中,我国开展了许多控烟方面的活动和研究工作,包括知、信、行调查,健康知识传播,以及行为干预和立法等。几乎所有从事这方面工作的人都认识到:帮助吸烟者戒烟固然重要,但更重要的是预防青少年吸烟,预防和控制吸烟的工作重点应该是教育青少年。因此,近些年来,我国的中小学校较为普遍地开展了预防吸烟的健康教育活动。

在对中小学校开展的预防吸烟活动进行了解之后,我们发现,几乎所有的学校都是以课堂讲授为主,内容也几乎都是有关吸烟危害健康的知识。虽然这些活动也取得了一定的效果,但普遍的情况是学校只能安排非常有限的课时,而学生们对讲课内容感到枯燥,没有兴趣,教师也不愿占用过多的课时,担心影响了正课的教学计划。

为了使学校预防吸烟的教育活动更有成效,非常有必要探索一种既有效、又容易开展,并且具有推广价值的学校预防吸烟教育新模式。我们参考国外的先进经验,结合中国的实际情况,设计制定了一套新的研究计划。这项计划是用三年的时间结合编写一套《学校预防吸烟健康教育指导用书》,在 17 个省区的 35 所中学主要利用课外时间、或有机结合有关课程开展生动、有趣的预防吸烟教育活动,影响学生的知、信、行,并评价其效果。教育内容除烟草危害健康的知识外,还包括帮助学生学习如何抵御来自社会和同伴的不良影响,帮助学生学习拒烟技巧,坚定不吸第一支烟的决心。同时,通过组织有学生、学生家长和社区人员共同参加的活动来建立学校、家庭、社区的有机结合以及相互支持、相互影响的良性循环,来达到降低中

学生尝试吸烟率的目标。

为了编写好指导用书,我们在拟定完提纲后,曾在1996年昆明学校预防吸烟健康教育专业人员培训班上与17个中国·联合国儿童基金会健康教育合作项目省区健康教育所的专业人员进行了讨论修订,又参阅了美国和澳大利亚的有关资料,才完成了这本参考书的初稿。

我们力求摆脱过去宣传材料和教材的旧模式,在内容上打破仅有健康知识的旧框框,在形式上打破课堂教学为中心的旧框框,编写出内容生动、操作性强、启发性强、教育性强、而且给教师和学生留有发挥创造才能余地的完全新型的参考书,也是实践操作指南。

我们在17个省区的19所学校对该书初稿进行了预试验,结果表明,所有参加试验的学生都表现出了对活动的浓厚兴趣,并从活动中接受教益。学校的领导和教师认为本书的内容与学校的“德智体全面发展”的教育目标是一致的,设计的活动新颖、生动、有趣,不仅在预防吸烟方面对学生起到了教育和潜移默化影响的作用,而且对学生的是非判断能力、审美观、以及发展个人创造性方面都很有帮助,对学校的教学方法改革也很有启发作用。

联合国儿童基金会对本研究项目给予了经费支持,美国的控烟专家 Dr. Hervey Gimbel, 教育专家 Dr. Richard Bendall, 健康教育专家 Mrs. Ann Gimbel, 传播专家 Mr. Daniel Matthews 对本项目和本书的编写给予了指导,编写中还参考了澳大利亚 Quit 组织的有关资料,我国17个省区健康教育所和19所项目试点学校参与了本书初稿的预试验,在此一并表示衷心的感谢。

由于本书的设计和编写均属首次探索,加之我们水平所限,定有许多不完善处,谨请使用者继续提出意见,以便今后修订时进一步完善。

编 者

1997年7月



本书是为在学校开展预防吸烟教育活动设计的指导用书，供教师和健康教育工作者参考使用。

1. 在开展预防吸烟活动的学校使用本书，可以根据学校条件和开展的思想品德教育、校风校纪教育等活动和健康教育、生理卫生及语文、美术等课选择适当内容主要在课外开展教育和组织活动。

2. 责任教师应熟悉书中的全部内容，理解教学内容和熟悉活动的组织方法，争取当地健康教育部门的支持。

3. 在熟悉和理解了该书的全部内容以后，根据学校的具体情况，合理安排活动。如有的内容可以放在健康教育课内，有的可以放在生理课内，有的可以放在体育或思想品德课中，有的可以放在语文和数学课中，有的则可以放在课外活动（如主题班会、团队日活动等）中，尽量不要挤占正常课时。

4. 责任教师和健康教育人员要共同商量安排各项内容的教学方法和活动的组织方法。如果有的内容已安排在其他课中，则应与这些课的老师共同商量，并给予指导。

5. 活动的组织是本书的重点，要通过组织多种有趣的活活动寓教于乐，生动活泼地向学生传授知识，帮助学生树立正确态度和建立健康行为。要改变以往的灌输式课堂教学方法，尽可能调动学生的积极性，让学生多做、多想、多说、多参与。

6. 应把书中第一部分的知识内容和第二部分的活动

组织方法结合起来，这样就能使活动具有丰富的知识内容，使健康知识通过生动有趣的活动传授给学生，影响学生的信念和行为。这是本书的突出特点。

7. 每次活动后要及时总结教育活动中的优缺点，评估教育活动的效果，以便在其他班级组织同样内容的活动时能不断改进。

目 录

上篇 烟草与健康	(1)
一、吸烟的历史与现状	(3)
(一) 哪些人吸烟	(4)
(二) 中学生的吸烟状况	(5)
二、吸烟的危害	(8)
(一) 烟草中的有害成份	(8)
(二) 吸烟对健康的危害	(10)
三、控烟运动	(15)
(一) 国外的控烟运动	(15)
(二) 我国的控烟运动	(18)
下篇 教育活动组织	(21)
一、健康与健康行为	(23)
活动 1. 健康行为与卫生习惯的自我评估	(23)
活动 2. 组织有关健康与健康行为的讲座	(26)
二、认识烟草的危害	(27)
活动 1. 提取焦油	(27)
活动 2. 演示吸烟近期影响的生理实验	(28)
活动 3. 说明吸烟对健康的影响	(32)
三、环境对人的影响	(34)
活动 1. 调查了解吸烟的原因	(34)
活动 2. 同伴影响 (1)	(39)
活动 3. 同伴影响 (2)	(41)
活动 4. 社会环境影响	(42)
四、不吸第一支烟	(43)

活动 1. 看录像	(43)
活动 2. 丝线游戏	(44)
活动 3. 学习拒烟技巧	(45)
活动 4. 决心书	(47)
五、学校、家长、社区参与的控烟活动	(47)
活动 1. 作文比赛和演讲比赛	(47)
活动 2. 绘画比赛	(48)
活动 3. 通信游戏	(49)
活动 4. 创作歌曲	(50)
活动 5. 参与社区控烟活动	(51)
活动 6. 家长参与的活动	(52)
活动 7. 建立学校无烟环境	(53)
活动 8. 无烟健康远足	(54)
活动 9. 墙报制作	(55)

附录 学校预防吸烟项目基线调查报告

一、前言	(57)
二、对象与方法	(58)
(一) 调查对象	(58)
(二) 调查方法	(58)
三、调查结果	(58)
(一) 调查对象的一般情况	(58)
(二) 调查对象对烟草危害的认识	(59)
(三) 调查对象对吸烟的态度	(61)
(四) 调查对象的吸烟行为	(62)
(五) 调查对象吸烟行为的影响因素	(65)
(六) 调查对象在吸烟环境压力下的表现	(70)
(七) 调查对象有关吸烟危害知识的来源	(71)
四、结论与对策	(72)

上 篇

烟 草 与 健 康

一、吸烟的历史与现状

烟草原产地是拉丁美洲，世界上最早被发现的吸烟民族是印第安人。1492年，西班牙探险家哥伦布在登上美洲大陆时，发现了印第安人有吸食烟草的习惯。从此，随着探险家的船队，烟草的种子和烟叶被带到了西班牙、葡萄牙。此后不久，法国驻葡萄牙大使将烟草作为医治百病的良药献给法国皇后，使烟草传入法国。1586年，沃尔特·佩利爵士将抽烟斗的习惯又传入了英国王室。两年后他以女王的名义建立了一个烟草公司，并获巨利。从此，烟草的种植、加工与经营逐渐发展起来。

自明朝万历年间开始，烟草通过菲律宾、印度尼西亚与越南、朝鲜、俄国等途径传入我国。到崇祯末年，吸烟之风已在中国盛行。

本世纪20年代，吸烟已成为一种时尚。至本世纪50年代，吸烟达到了风靡全球的顶峰。在烟草业的发源地英国，75%的男人和50%的成年妇女吸烟，人平均每天吸18支香烟；美国人平均每天吸10支。

1962年，吸烟与肺癌的关系被科学研究所证实。随后，人们对吸烟危害健康的认识不断深入，发达国家的控烟运动逐步发展起来，使得吸烟率在发达国家开始下降。1986年，英国的男女吸烟率已降至33%，美国、瑞典等国家的吸烟率也均有明显下降。1984年我国29个省、自治区、直辖市第一次50万人吸烟情况调查的数据表明，全国15岁以上人口的吸烟率为33.88%，其中男性61.01%，女性7.04%。

1996年开展的“全国吸烟与健康的流行病学调查”是

继 1984 年全国吸烟行为的流行病学调查后第二次大规模的调查。结果表明，中国人群男性吸烟率为 66.94%，女性吸烟率为 4.19%，总人群吸烟率为 37.62%。我国人群开始吸烟的平均年龄，男性为 19.80 岁，女性为 24.75 岁，总人群为 20.01 岁。估计全国共有 15 岁以上的烟民 3 亿。

（一）哪些人吸烟

15 世纪末叶，吸烟者多为上流社会的人物，他们将吸烟作为一种地位、财富和文雅的象征。第二次世界大战后，烟草工业大发展，卷烟产量急剧上升，吸烟在社会的各个阶层普遍地流行起来，但吸烟者主要是男性。为了让占一半人口的女性也加入到吸烟者的队伍，烟草商打着女权主义的旗帜，将吸烟作为男女平等的一个象征，赢得了众多的女性吸烟者，使女性，特别是西方发达国家的女性吸烟率迅速上升。近 20 年来，随着人们对吸烟危害认识的不断增加，吸烟率在发达国家逐渐下降，特别是在受教育程度较高的人群中，吸烟率下降尤为明显。如 1986 年美国的调查数据表明，在男性中，建筑工人、油漆工人、维修工人中 55% 吸烟，卡车司机 53% 吸烟，木工、修理工、士兵 50% 吸烟，律师、中小学教师、会计、股票经纪人、农场主 25% 吸烟，电器工程师 10% 吸烟。女性中，有硕士学位的白人妇女 15% 吸烟，而没有读完中学的黑人妇女则有 45% 的人吸烟。我国 1984 年的调查表明，文化程度较高的人吸烟率较低，如文盲为 67.38%；小学为 66.47%；大学为 44.72%；职业上看，工人、农民吸烟率较高，科技人员、医生、教员吸烟率较低。

为了巨额利润，烟草商还将尚无判断能力的青少年作为其推销对象，用吸烟代表“成熟”、“独立”、“男子汉”等

诱导青少年吸烟。此外，在发达国家面临强大控烟压力的烟草业大力向经济落后地区和发展中国家倾销香烟，使这些地区的烟民以令人担忧的速度增加。我国卷烟产量以每年 10% 的幅度递增，近 50 年来，我国的卷烟产量增长了 18 倍之多。近 20 多年来，吸烟率增加了一倍之多，青少年的吸烟率也在持续增长。妇女、青少年、低教育水平及低经济收入人群、落后地区、发展中国家人群的吸烟状况已成为引起普遍关注的问题。

（二）中学生的吸烟状况

1. 吸烟率

1984 年全国吸烟状况调查中，中学生吸烟率为 3.41%，其中男生为 5.91%，女生为 0.11%。1989~1990 年福州、厦门、沈阳、成都四城市大中学生吸烟状况调查中，初中男生吸烟率为 4.17%，女生为 0.18%，高中男生吸烟率为 12.50%，女生为 0.21%。若将偶吸者统计在内，初中男生吸烟率为 32.97%，女生为 4.37%，高中男生为 50.23%，女生为 4.61%。

据本项目 1996 年在 17 省 70 所中学调查的结果，县镇初中、城市初中、城市高中分别有 22.0%、19.7%、36.7% 的学生尝试过吸烟，其中男生分别为 35.2%、29.2%、53.7%，女生分别为 7.6%、9.8%、17.6%。

2. 开始吸烟的年龄

1984 年全国吸烟状况调查中，75% 的吸烟者在 15~24 岁之间开始吸烟。1989~1990 年福州、厦门、沈阳、成都四城市的大中学生吸烟状况研究中，初中男生吸烟者有 76.25% 在 10~14 岁开始吸烟，高中男生吸烟者有 54.89% 在 14~16 岁开始吸烟。

据本项目 1996 年在 17 省 70 所中学调查的结果, 50% 以上的初中和高中尝试过吸烟者是在 10~14 岁第一次尝试吸烟的。

3. 中学生吸烟的原因与影响因素

(1) 个人因素

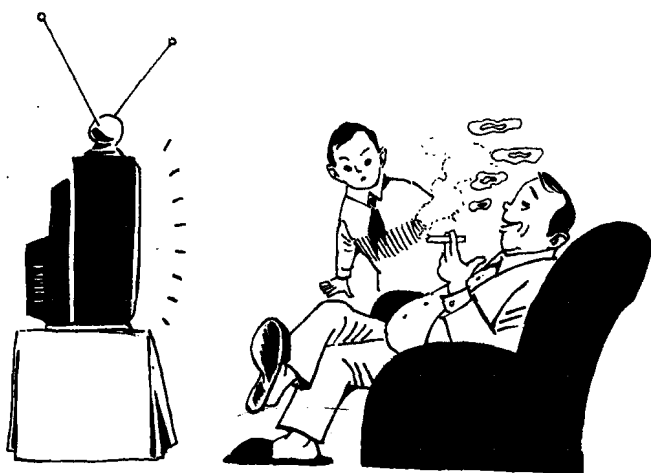
大多数学生开始吸烟源于好奇心的驱使, 58.12% 的吸烟学生自述其吸烟的原因是“觉得好玩”。在这种好奇心的驱使下, 很多学生在不知道吸烟危害健康及吸烟会成瘾的情况下, 从尝试吸烟发展到养成吸烟的习惯。

(2) 伙伴影响

很多调查表明, 中学生开始吸烟的一个重要的影响因素即伙伴劝吸, 吸烟的中学生, 其第一支烟有 55.89% 是通过同学朋友获得的。吸烟者中要好朋友吸烟的有 53.32%, 而不吸烟者中要好朋友吸烟的只占 12.50%, 伙伴间的相互影响对中学生开始吸烟有重要作用。在本项目 70 所中学的调查中, 76.3% 的尝试吸烟者认为其尝试吸烟受到周围环境的影响, 其中 50% 以上来自同学、朋友的影响。

(3) 成人榜样作用

中学生往往通过模仿成人的行为来表现自己的成熟。父母、教师、影视人物等成人的吸烟行为对学生吸烟有显著影响。



成人榜样作用

一本项目 1996 年 70 所中学的调查表明，父母、教师吸烟与中学生吸烟有密切的相关关系；回答其教师吸烟的学生中，尝试吸烟率为 29.5%，而回答其教师不吸烟的学生中，尝试吸烟率为 13.3%。

(4) 烟草广告

烟草广告将吸烟塑造为成熟、高贵、有魅力、有个性、健美、时髦等美好的形象，使中学生将香烟与这些形象联系起来，中学生往往希望通过选择吸烟树立自己成熟、有风度的形象，却被引入误区。

香烟广告和烟草公司赞助体育活动等变相广告使一些香烟的牌子在中学生中有较高的知名度，在本书的预试验活动中，中学生一般都可以写出近 20 种香烟的牌名。

(5) 社会风气

社会上通过递烟、劝烟以辅助社交活动的行为已影响到中学生。已有相当比例的中学生，特别是高中生认为接受他人递烟和给他人递烟容易与人相处，这些学生的尝试吸烟率也明显高于其他学生。商场设专柜卖烟，不拒绝青少年买烟的现象也是促成中学生吸烟的原因。



市场向青少年销售香烟

二、吸烟的危害

（一）烟草中的有害成份

一支香烟就像一个小小的化工厂，在点燃时，可以产生 2000 多种化合物，这些物质中，绝大部分对人体的健康都是有害的，其中，下列物质的致病作用最为明显。

1. 烟焦油

烟焦油是香烟燃烧时产生的多种气体和物质的混合物，含有大量致癌和促癌物质。遇冷时，可沉积于吸烟者使用的烟嘴、吸烟者的手指、牙齿、气管及肺部，呈棕黄色、油状，可染黄手指、牙齿，对肺组织产生物理、化学刺激，引起癌变。苯并芘是烟焦油中最主要的致癌物质，具有强致癌作用。

2. 尼古丁

尼古丁是一种无色透明的油状液体，有剧毒。从一支香烟中提炼出的尼古丁可毒死一只小白鼠。从一盒香烟中提炼出的尼古丁可毒死一头牛。由于吸烟时一部分尼古丁随烟雾吐了出来，还有一部分残留的烟蒂中，真正被人体吸收的尼古丁很少，因此，一般不会发生急性中毒死亡的情况。

尼古丁除具有毒性以外，还具有神经兴奋作用。香烟中尼古丁的毒性一般不会使人致死，但其神经兴奋作用可对人体产生很大影响。尼古丁可使大脑兴奋，使人产生欣快感，这种欣快感同海洛因等毒品对人体的作用性质相同，使吸烟者在生理上对香烟产生依赖而成瘾，只是不如毒品的作用程度强烈。吸烟者认为吸烟可提神，便是由于尼古丁可迅速地刺激大脑产生兴奋，但这种兴奋并不能真