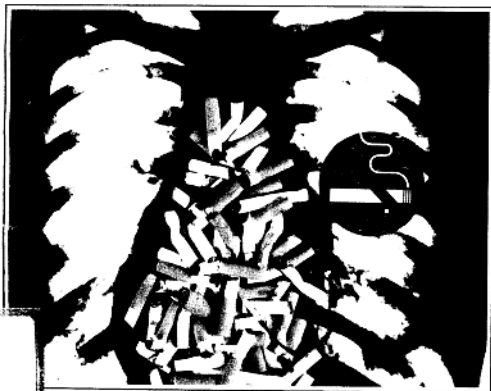


吸烟危害健康长寿

Cigarette Smoking is Harmful to Health and Longevity

中国沈阳药科大学教授 顾学裘 编著
美国伊利诺斯大学研究员 顾茂健



上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

吸烟危害健康长寿
Cigarette Smoking is Harmful
to Health and Longevity

顾学裘 顾茂健 编著

顾学箕 审阅

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码:200031)

全国新华书店经销
江苏宜兴市江南彩印装璜厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 133,000

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5,500

ISBN 7-5439-0545-0/R·190

定价:5.10 元

《科技新书目》332—282

国家领导人和国际友人 谈中国的控烟问题(代序)

近40年来我国人口增加1倍,而卷烟销量猛增10倍。还有相当一部分农民抽自种自晒的烟叶,其消耗量还不计在内。近20年来,我国生产和消费烟草的状况与不少国家逐步限制烟草生产和消费形成了鲜明的对照。粗略统计,目前我国烟民约4亿人(据香港《文汇报》北京讯),直接或间接受到烟害的约8亿人。因此,为了获取眼前的高额利润,大力发展烟草生产,实际上给中华民族带来无限的灾难。将来后悔莫及。近年来我国领导人相继发表了控制吸烟的谈话,现摘录如下,作为本书的代序。

李鹏总理强调:控制吸烟有利于人民健康,应提倡戒烟。1993年12月16日下午李鹏总理在中南海紫光阁会见了中国吸烟与健康协会高级顾问 Judith Mackay 女士及其丈夫 John Mackay 教授。李总理说:Mackay 女士对控制吸烟的看法是正确的,我们中国政府对控制吸烟持同样的立场,因为这有利于人民的健康,虽然不能禁止,但可以提倡戒烟,在公共场所禁止吸烟。当然有些现象与各国差不多,年纪大一些的人戒烟的多一些,而年轻人、妇女和知识界过去吸烟少一些,而现在出现吸烟增长的情况,这要引起我们的重视。外国烟草打入中国市场,我们也是不赞成的。这些外国烟草大部分是走私进来的,当然有些广告张贴在大街上,是广告公司只考虑经济利益而没有考虑社会效果和人民的健康,这就需要动员宣传力广泛宣传吸烟的害处,这样戒烟工作才能深入人民心中,我再次对你们从事的工作表示祝贺。(《中国吸烟与健康通讯》1994年第一期)。

朱镕基副总理：“大家知道，中国的烟民全世界第一，哪个国家也没有我们国家多，这不能说与烟厂过多、产量过大没有关系。直至现在，我们的烟草行业还积压了大量库存。如果还要大力发展烟厂，生产大量的香烟，难道要我们几岁的娃娃都抽烟吗？”“大家千万要记住——贵州经济要发展，光靠烟酒不行，不能只盯着烟酒。”（1994年3月13日朱镕基与出席全国人大八届二次会议的贵州、江西代表团座谈时的讲话。）

吸烟戒烟在中国

与陈敏章和爱泼斯坦一席谈

陈敏章先生是现任卫生部部长，他十分重视中国的吸烟问题，也极力倡导戒烟。入籍中国并在国内达40年之久的爱泼斯坦先生拥有半个世纪以上的吸烟历史，最后毅然割爱，放弃了吸烟的老习惯，由他们谈中国的吸烟和戒烟问题真是言之凿凿，现身说法。

现年78岁的爱泼斯坦先生能言善道，妙语如珠，是作朋友聊天的最佳对象。

一次，我们谈到个人的生活习惯。我说自己是一辈子烟酒不动，视为当然。他说他有过悠久波折的吸烟历史，烟斗一上手就持续了五六十年……他国外国内的朋友，都知道他对烟斗烟草别有偏好，大家送礼给他，经常是投其所好。但后来他终于还是戒了烟。有三个促成因素：一是老伴浣碧有医务专长，经常婉转地提醒他要戒烟；二是吸烟使他感到不适，便下决心戒烟，并通知所有朋友，以后绝对不要送烟上门；三是8年前他过70岁生日，祝寿堂设在人民大会堂，邓小平亲临祝寿，并当众给他点了烟。这个电视镜头遭到了好几个好朋友电话上门指责，说他和邓小平在美好的祝寿会里，共同公开树立了坏榜样，真是美中不

足。

此后，他便决心戒烟，并且是义无反顾，一举成功。由此可见，不论是任何人，他的坦率真诚的好朋友，在关键时刻说“扫兴”话是多么重要啊。

中国有两大著名领袖以吸烟著称，一位是邓小平，一位是毛泽东。爱也谈起有人在毛泽东面前犯“龙颜”的事迹。他说50年代，冯玉祥的夫人李德全任中国卫生部长，她很反对吸烟，并常常当面劝阻毛泽东吸烟，既不保留也无顾虑。这种作风是多么出色而可贵。

听爱讲完了吸烟和戒烟的经过，我们的话题又转到了当前的情形，一则是学生和年轻人风起云涌地变成烟客，以吸烟为风尚，为时髦。再则是大家争先抽洋烟，浪费奢侈到了极点。

这时爱的夫人也插话说，以后的趋势是公费医疗逐步取消或减少，今天的吸烟客就是明天的患病者，到时患了重病或绝症要自己负担大部分医药费用时，后悔也来不及了。她又说目前的中国，男人吸烟，妻儿劝阻的奏效率很低，所以她们大多数人只好继续忍耐，又不断受害，也造成了家庭的不幸与不和睦。至于吸烟会导致火灾和烧坏衣物，造成不少财产损失，甚至危及生命，那更是尽人皆知。她认为消防队和官方应该不定期公布因吸烟引起火灾造成损失的统计数字和情况，以提醒大家吸烟是重要祸首，吸烟危害甚大。

16年前在美国，我的小子才6岁。我采取身教言教并重的方式，和他讨论吸烟的害处是什么？他提一条我提一条，再把有损健康、致人死命、烧毁衣物、遭引火灾、增加消费、污染环境、败坏风气等十多条理由提出后，他突然压低声音说：“爸爸，你知道我以后若是抽烟对我最大的害处是什么吗？”“是什么？”我追问一声。他胸有成竹地回答说：“抽烟人嘴很臭，我以后的女朋友

可受不了。”他今年就在美国大学毕业了。至今是和我一样烟酒不动。也许当年的父子对话发生了一些作用。

我还专程拜望过卫生部长陈敏章，向他提出一些戒烟、限烟方面的意见。我们谈了一个多小时。据陈部长讲，邓小平已经戒了烟。而且中共中央政治局常委们一致和香烟告了别。卫生部领导成员中最后一位仍吸烟的副部长也刚刚跳出烟民的行列。我和爱谈到这个情况，他立刻说：“这个消息知道的人很少，真应该向全国扩大传播呀！”

实际上国内对抽烟问题已经开始重视。这个努力是由卫生部牵头的。各界名流也在大声呼吁。

（戴英年）

前 言

世界各国以亿计的吸烟者。1982年吸的香烟共为45550亿支,1988年增加到51730亿支,到1992年增到55870亿支。

西方工业国家戒烟已初见成效。香烟消费量呈下降趋势,由1982年的17000亿支减少到1988年的16000亿支,预计到1992年将进一步下降到15000亿支。

发展中国家的香烟消费量在增长。1982年为11000多亿支,1988年增到13000亿支,预计1992年为15000亿支。据在美国发行的《侨报》统计,中国吸烟人口高达4亿人(二手烟还不计在内)。因吸烟导致的经济损失,以1989年为例,高达277亿人民币。

50年代至今,中国的烟草种植面积增加了20倍。吸烟者增至4亿。因吸烟导致死亡者成倍增加。一份调查结果指出,吸烟可以带来巨额税收的说法,实际上是不真实的。这项结果透露,1989年中国因吸烟导致的经济损失达277亿元。超过当年国家卷烟出产获取的240亿元的税收,其中用于治疗因吸烟患肿瘤、心脑血管症及慢性肺部疾病患者的直接医疗费为69.42亿元,因吸烟导致劳动力丧失带来的损失为25.81亿元,吸烟导致早逝造成的损失达175.54亿元,被动吸烟致病损失近9亿元。

我国知识界的吸烟率不低。据《家庭保健报》报道,我国科技人员平均吸烟率为30.79%,其中男性为39.34%,女性为3.30%;医生的平均吸烟率为29.50%,其中男性为56.74%,女

性为 0.88%；教员平均吸烟率为 29.36%，其中男性为 50.09%，女性为 2.92%；大学生吸烟也相当多。这是一个令人忧虑的数据。

《新民晚报》1988 年 2 月 23 日发表了题为《现代瘟疫下一个将轮到中国》、副题为《莫对吸烟后果心存侥幸》的文章。文中说，在中国，目前年轻人的吸烟者在大量增加，几十年以后，大量的死亡将像潮水一样涌来，这种过程已见于英国，然后在美国，再其次于前苏联。专家预计，这种“现代瘟疫”下一个将轮到中国。

以上信息是联合国卫生组织总部肿瘤处、英国皇家肿瘤协会、中国医科院肿瘤研究所的专家们在北京举行记者招待会上发布的。40 年后，我国因吸烟而死亡的人数每年将达 200 万。吸烟已迅速成为我国人民健康的头号敌人。

据《海外星云》1989 年第 20 期文，美国公众卫生总监报告书称，20 年来，吸烟者患肺癌死亡率与不吸烟者患肺癌死亡率的比较，由 20 年前的 11.4 倍，增加到 22.4 倍。女性则由 2.7 倍增加到 12 倍。这项数字对吸烟者来说，是应引起重视的红色信号。

吸烟不仅会引起肺癌，而且对其它器官的危害性同样很高。譬如，食管癌男性相对危险度由 3.6 倍增加到 7.6 倍，女性由 1.9 倍增加到 10.3 倍。喉癌方面，男性相对危险度不变，但女性则由 3.8 倍增加到 17.8 倍。

美国卫生总监此项报告，是通过百万名吸烟者进行长期调查观察而得出的结论。第一次是 1959 年至 1965 年，第二次是在 1982 年至 1986 年。美国成年人吸烟率高达 30%。女性吸烟者近年来增长率比男性高。因而，衍生的社会问题（如卖淫等）更大，受到有关当局的重视。

芬兰已禁止在所有公共场所抽烟。在英国，一场致命的大火使得伦敦和利物浦全面禁止在地下铁道内抽烟。丹麦的禁烟办法是课以重税，一包香烟的售价高达 3.9 美元，其中 87% 是税收。瑞典一向重视环境保护和公共卫生健康，对于禁烟更为积极，所有工作场地一律禁止吸烟。比利时对在公共建筑如医院、公厕等抽烟者将处以最高 18000 法郎的罚款。

世界卫生组织认为，美国的禁烟政策最为强烈，也最为周全。美国民众毫不怀疑政府致力于禁烟的决定。

在世界禁烟风潮中，唯独 11 亿人口的中国，抽烟人数一直在增加中。作者为了劝告烟民迅速戒烟，使自己走上延年益寿之路，经过多年的调研工作，撰写了《吸烟危害健康长寿》这本书，介绍关于禁烟的社会舆论、世界各国禁烟情况、戒烟今古谈、吸烟致癌、吸烟导致其它疾病、吸烟危害健康长寿、吸烟与生活方式、戒烟法等。另有附录两则：(1) 各国烟盒上的警句；(2) 禁烟标记。但愿本书出版后，我国吸烟人数急剧下降，不断出现无烟区、无烟市、无烟省，最终成为无烟国！使全国人民健康长寿。

编著者

目 录

代 序

前 言

第一章 禁烟的社会舆论	(1)
一、新的“鸦片战争”	(1)
二、美国医生斥责美国香烟出口是“贩卖癌症”和“推销死亡”	(2)
三、不光彩的“世界之最”	(3)
四、愿丈夫戒烟	(4)
五、子女吸烟罚父母	(6)
六、乳香未干莫沾烟臭	(7)
七、吸烟已成为社会公害	(7)
八、药房卖烟,儿童也成销售对象	(9)
九、香烟与体育——喜哉? 忧哉?	(10)
第二章 世界各地禁烟情况	(13)
一、禁烟史话	(13)
二、当前一些国家和地区开展禁烟工作的情况	(15)
三、欧洲烟民酒鬼年轻化	(27)
第三章 戒烟今古谈	(29)
一、中外名人戒烟趣闻	(29)
1. 康熙明令禁烟	(29)
2. 乾隆戒烟与纪晓岚的大烟锅	(29)
3. 戴高乐戒烟	(30)

4. 法国前总统德斯坦“有生以来只吸过一次烟”…	(30)
5. 卡斯特罗戒了烟也戒了烈酒 ……………	(31)
6. 爱国名将冯玉祥大力提倡戒烟 ……………	(31)
二、戒烟者的悔意 ……………	(32)
1. 剖心戒烟记 ……………	(32)
2. 吸烟三十年,戒烟三十年 ……………	(35)
3. “亡羊补牢,未为晚也” ……………	(37)
三、戒烟宣传的自相矛盾现象 ……………	(39)
四、阻碍戒烟的许多歪理 ……………	(42)
第四章 吸烟与癌 ……………	(49)
一、吸烟者易患哪些病? ……………	(49)
二、吸烟与肿瘤死亡率 ……………	(50)
1. 肺癌 ……………	(51)
2. 喉癌 ……………	(51)
3. 口腔癌 ……………	(51)
4. 吸烟能诱发食管癌 ……………	(52)
5. 膀胱癌患者 90%以上是吸烟者 ……………	(53)
6. 肾癌 ……………	(53)
7. 胰腺癌 ……………	(54)
8. 胃癌 ……………	(54)
9. 子宫癌 ……………	(54)
10. 男子吸烟可能引起阴茎癌 ……………	(54)
三、吸烟致癌的新见解 ……………	(55)
四、吸烟致癌又一说 ……………	(56)
五、吸烟促进癌细胞转移 ……………	(57)
六、癌症患者临终前的告诫 ……………	(57)
1. 著名中医秦伯未临终前的告诫 ……………	(57)

2. 一位吸烟患者的临终赠言	(58)
3. 她对烟草业的挑战	(60)
第五章 吸烟导致其它疾病或使病情恶化	(62)
一、吸烟能加速老年性痴呆的发病	(62)
二、吸烟能引起脑中风	(62)
三、吸烟能促使艾滋病感染者迅速发病	(64)
四、吸烟可导致心肌梗塞	(64)
五、吸烟者使心血管病恶化的新机理	(65)
六、吸烟能引起心律失常频繁发作并更趋严重而死于 突发性心脏病	(65)
七、吸烟能使年轻人动脉加速硬化	(66)
八、吸烟与脉管炎	(66)
九、吸烟可能引起腰背痛	(67)
十、阳痿与吸烟有关	(68)
十一、吸烟与精神失常	(69)
十二、吸烟与雌性激素相克	(69)
十三、孕妇吸烟会导致流产	(70)
十四、男女吸烟都易致不孕	(70)
十五、糖尿病患者吸烟危害大	(72)
十六、高龄男性吸烟者易得 VC 缺乏症	(72)
十七、在噪声中吸烟易致耳聋	(73)
十八、吸烟者能伤害自己的眼睛	(74)
十九、吸烟对人的嗅觉、味觉的伤害	(75)
二十、吸烟易患白血病	(75)
二十一、瘾君子骨骼复原慢	(75)
第六章 吸烟危害健康长寿	(77)
一、吸烟危害健康长寿	(77)

1. 烟雾中的有害物质	(77)
2. 香烟里含有大量的亚硝胺可以致癌	(79)
3. 吸烟污染空气与被动吸烟者受害	(79)
4. 烟雾中的放射性元素是损害人体健康的幽灵	(81)
5. 提倡禁烟	(83)
二、吸烟对人体免疫功能的影响	(83)
三、吸烟引起免疫功能缺陷症和对某些酶类的影响	(85)
1. 免疫活性细胞的变化	(86)
2. 体内抗体的变化	(87)
3. 酶的变化	(88)
4. 支气管和肺泡上皮的变化	(88)
四、高、中、低三种卷烟的成分及其对健康的影响	(89)
五、孕妇吞云吐雾严重影响胎儿成长	(91)
六、不洁性交与吸烟是引起宫外孕的诱因	(92)
七、吸烟对机体止血功能的影响	(92)
八、吸烟能损害十二指肠	(94)
九、吸烟对血小板功能的影响与动脉粥样硬化的关系	(95)
1. 吸烟与动脉粥样硬化	(95)
2. 吸烟与血小板功能	(96)
十、吸烟可降低药效	(97)
十一、吸烟对健康的其它危害	(99)
1. 吸烟能使吸烟者的美容消失	(99)
2. 吸烟可消耗能量	(100)
3. 吸烟能使机体硒含量降低	(100)
4. 饭后一支烟毒量翻几番	(101)
5. 瘾君子的 9 种姿态	(101)
第七章 被动吸烟(二手烟)与健康	(103)

一、被动吸烟(二手烟)的毒性及其致癌性	(103)
二、“瘾君子”周围的受害者	(105)
三、孕妇被动吸烟对妊娠和胎儿的影响	(107)
四、父母吸烟对婴幼儿健康的影响	(109)
1. 婴幼儿体内可铁宁浓度增高	(109)
2. 婴儿平均出生体重下降	(110)
3. 肺功能下降	(111)
4. 呼吸系统疾病发病率增高	(112)
5. 儿童患恶性肿瘤的危险性增加	(112)
五、吸二手烟会增高血胆固醇	(113)
六、两起被动吸烟者的诉讼案	(115)
1. 被动吸烟者获赔	(115)
2. 美国一公民起诉烟草公司要求赔偿“戒烟费”... ..	(116)
第八章 吸烟与生活方式	(118)
一、中学生吸烟是普遍现象	(118)
二、吸烟对生活习惯的影响	(119)
1. 对饮食习惯的影响	(119)
2. 对个人状况和婚姻状况的影响	(120)
三、吸烟与教育水平等因素的关系	(121)
四、敬烟的风气要不得!	(121)
五、吸烟引起的灾难	(122)
六、不良的家庭教育	(125)
七、别让孩子沦为烟民	(125)
八、吸烟使两位好莱坞红星相继逝世	(129)
第九章 中国对吸烟者与戒烟者的调查分析与实验研究	(131)
一、吸烟者与戒烟者心态调查分析	(131)

二、戒烟趣事	(133)
1. 幽默达到了劝戒烟的目的	(133)
2. 板桥赠联起沉痾	(134)
3. 烟草广告明星的悲剧	(134)
4. “女首相”屈就当烟商	(136)
5. “吸烟大赛”奇闻	(137)
6. 四龄童戒烟	(137)
7. 锻炼加吸烟等于零	(138)
第十章 漫谈戒烟与禁烟	(142)
一、戒烟杂论	(142)
二、对香烟抽重税, 强迫烟民戒烟	(144)
三、中老年瘾君子更有可能戒烟	(144)
四、戒烟方法种种	(145)
1. 各国戒烟新花样	(145)
2. 90 年代初国外盛行的两种戒烟新武器	(149)
五、针刺戒烟法	(153)
六、瘾君子戒烟后在健康上的受益	(155)
七、劝戒烟对联	(158)
附录	(159)
1. 一些国家和地区烟盒上的警句	(159)
2. 烟瘾程度的评定法	(160)

第一章 禁烟的社会舆论

一、新的“鸦片战争”^[1]

世界卫生组织曾公布,吸烟每年至少使全球 250 万人死亡,致命疾病包括肺癌、慢性支气管炎、肺气肿、心脏病和中风。到 2050 年以前,每年因吸烟而死亡者,将达到 1200 万人。

美国社会安全局亦发表调查报告,男性吸烟者平均寿命将减少 18 年。过去退伍军人局的估计为 9 年,癌症研究协会估计为 7 年。

波士顿一研究机构公布的研究结果显示,吸烟妇女在 65 岁以前发心脏病的,为一般人的 4 倍。

吸烟者不仅害己,也殃及无辜。据美国环保署发布的报告说,“二手烟”每年使 3000 美国人死于肺癌,其他疾病还不算。

美国卫生部长的报告指出,吸烟使全国在健康支出和工作时间上的损失每年达 520 亿元,平均每人每年 221 元。

鉴于吸烟危害重大,美国已开始大力推行禁烟运动。现在美国飞机上不准吸烟了,绝大多数公共场所都不能吸烟,很多私人办公室、餐馆、茶室甚至商店,也都主动禁烟。有些州立法禁止香烟贩卖机,禁止免费送香烟,有些学校和社团卖掉烟草公司股票……,他们希望美国将来是一个“无烟的社会”。

美国在国内大力禁烟,在国外却“以邻为壑”,把香烟向亚洲各国大量推销。以我国台湾来说,1986 年美烟输台价值 4500 万美元,1988 年已增至 1.74 亿元,这一年台湾居民多抽了 10 几

亿支烟。更糟糕的是吸烟人口的年龄愈来愈低。

美国商人虽然昧着良心害人以致富，但美国朝野反对这种不道德行为者也不少。加州民主党众议员李文说，我们的做法似乎在表明亚洲人的肺没有美国人的肺那么珍贵。麻省民主党众议员艾金斯指责美国政府对美国人和外国人的健康采取“双重标准”。他们两人曾在国会提案，要求禁止美国政府支持商人向国外倾销香烟。

美国癌症协会理事会主席谢福林指出，过去10年，我们已成为全球死亡及疾病的最大输出者。他认为美烟促销将导致亚洲肺癌蔓延，给丑陋的美国人赋予了新的意义。

美国舆论界也频有不满之声。《纽约时报》就曾多次撰文批判。如《时报》的评论文章就引用亚洲人的观点，指此是新的“鸦片战争”，警告美国人不可重蹈历史悲剧的覆辙。《时报》虽说香烟在美国是合法的，很难阻止其输出，但是它也责成有关方面，香烟在美国销售时烟盒上印上什么样的警句，政府应定期就烟害向公众提出报告，这些资料都同样要告诉外国的购烟者，好让他们在向坟墓挑战时，以知选择。

二、美国医生斥责美国香烟出口 是“贩卖癌症”和“推销死亡”

据《消息周报》载，美国麻省公共卫生部门官员康诺得医生不久前在世界卫生会议上披露：“美国正以骆驼香烟的形式大肆售卖癌症给第三世界。这是应该受到谴责的羞耻事。”美国癌症学会的首席执行人威廉·蒂平也指出，美国各烟草公司正在美国政府的协助下，向第三世界“推销死亡”，因而人们“对美国政府戕害世界人民健康方面扮演的角色”感到羞耻。这两位医政官