

宋守忠 李俊亨 李荣锦 于岫涛 许孝仪
编著



吸烟与疾病

科学普及出版社

吸烟与疾病

宋守忠 李俊亨

李荣锦 于岫涛

许孝仪 编著

一九八二年六月一日

科学普及出版社

内 容 提 要

本书承中华医学会协助我社组织有关专家写成，并曾请北京医学院刘士杰、赵佩二位教授审阅。

本书将告诉您：吸烟有百害而无一利。作者引用大量事实，说明吸烟能够引起慢性支气管炎、肺气肿、胃溃疡、动脉硬化、心肌梗塞等疾病，并易罹患肺癌、喉头癌、食道癌、唇癌、膀胱癌等恶性肿瘤。吸烟不仅危害吸烟者本人的健康，还危害他人，影响后代。本书还介绍了人类的吸烟史。

本书内容丰富，说理透彻，为抵制吸烟提供了理论和事实根据，向每个吸烟者敲起警钟。

吸 烟 与 疾 病

宋守忠 李俊亨
李荣锦 于岫涛 许孝仪 编 著

绘 图：谭书彬 郑世雄 曹嘉睿

责任编辑：王 勋 罗羽东

封面设计：赵一东

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

镇江市前进印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4 1/8 字数：88千字

1981年10月第1版 1981年10月第1次印刷

印数：1—44,300册 定价：0.37元

统一书号：14051·1022 本社书号：0263

目 录

一、开场白	(1)
二、关于烟草及吸烟的历史	(3)
(一)吸烟的起源与哥伦布的处女航	(3)
(二)烟草是怎样流传世界的	(5)
(三)烟草的吹鼓手——尼古特	(7)
(四)人为什么要吸烟	(8)
(五)烟草是什么时候、什么地方传到中国的	(9)
(六)烟草及其主要使用方法	(11)
(七)你知道哈德门牌纸烟的来历吗	(11)
(八)磕头牌纸烟	(13)
三、烟草、烟雾的成分	(16)
(一)烟是什么东西	(16)
(二)烟草里有哪些成分	(17)
(三)烟雾的化学成分	(19)
(四)烟通过的地方——口腔及呼吸道	(21)
(五)烟吸进去以后怎么样了	(23)
(六)谈谈尼古丁(即烟碱)	(26)
(七)烟焦油中的致癌物质和促癌物质	(28)
(八)烟里一氧化碳的危害性不容忽视	(29)
(九)烟里镭和钋 ²¹⁰ 的致癌作用	(31)
四、吸烟与疾病的关系	(34)
(一)烟草对人体健康的危害	(34)

(二)吸烟能引起哪些疾病·····	(36)
(三)纸烟烟雾妨碍支气管的净化作用·····	(37)
(四)吸烟损伤肺功能·····	(39)
(五)为什么说慢性支气管炎、肺气肿是长期吸烟 的必然后果·····	(41)
(六)吸烟与结核·····	(43)
(七)吸烟容易得肺癌是不是危言耸听·····	(44)
(八)大量吸烟者肺中出现的癌前状态·····	(48)
(九)烟油能使动物致癌·····	(50)
(十)进一步谈谈吸烟引起肺癌的科学道理·····	(51)
(十一)吸烟能得什么样的肺癌·····	(53)
(十二)吸烟与喉头癌及食道癌·····	(54)
(十三)口腔白斑和癌有关系吗·····	(55)
(十四)吸烟是多种癌症的祸根·····	(56)
(十五)吸烟是怎样危害心血管的·····	(58)
(十六)冠心病和吸烟有什么关系·····	(60)
(十七)吸烟可引起多种心血管疾病·····	(64)
(十八)吸烟能引起月经紊乱和绝经期提前·····	(66)
(十九)孕妇吸烟容易引起流产、早产·····	(67)
(二十)孕妇吸烟对产程和胎儿有什么影响·····	(68)
(二十一)吸烟毒害胎儿的科学道理是什么·····	(71)
(二十二)父母吸烟就是对孩子的犯罪·····	(73)
(二十三)吸烟能不能提神·····	(75)
(二十四)吸烟对神经系统的危害·····	(78)
(二十五)吸烟对消化系统有什么影响·····	(79)
(二十六)吸烟对免疫机能有什么影响·····	(81)
(二十七)吸烟能使人急性中毒死亡·····	(83)

(二十八)吸烟能致百病·····	(84)
(二十九)青少年吸烟危害更大·····	(85)
五、关于提倡不吸烟的问题·····	(89)
(一)什么叫“被动吸烟”·····	(89)
(二)不吸烟者的烦恼·····	(91)
(三)“吸烟减寿说”的科学依据是什么·····	(92)
(四)佛法无边，回头是岸·····	(95)
(五)吸烟有百害而无一利·····	(96)
(六)吸烟者的矛盾心情·····	(99)
(七)吸烟不会成瘾，戒烟有诀窍·····	(102)
(八)关于纸烟减毒的问题·····	(105)
(九)国外关于限制吸烟问题的动态·····	(107)
(十)我们对限制吸烟的一些建议·····	(110)
六、附录·····	(114)
(一)我国四个部的通知·····	(114)
(二)世界卫生组织总干事1980年的一封公开信·····	(116)
(三)吸烟与各种疾病的关系·····	(117)
(四)戒烟的辅助品·····	(118)
(五)各国控制使用烟草的措施·····	(119)
(六)一些国家纸烟盒上的警告文字·····	(120)
(七)烟草大事记·····	(120)

一、开 场 白

根据现有资料证明，人类吸烟已有五百余年的历史，吸纸烟的历史，也在百年以上。但是对吸烟危害的真正认识与重视，还是近二、三十年的事。近十年来，由于科学的突飞猛进，发达国家对吸烟危害性的研究投入很大的人力、物力，反对吸烟的活动越来越活跃，吸烟者的比例已在下降，吸烟造成的危害也有所减轻。但是，发展中国家由于人民文化知识水平的关系，吸烟之风正方兴未艾，吸烟人数越来越多。

我国是文明古国，又是一个社会主义大国，但在林彪、四人帮的浩劫之余，现在还是一个发展中国家。目前我国，不论南方北方，不论城市农村，也不论年龄性别，吸烟人数之多达到空前程度，甚至中小学生中吸烟者也大有人在。吸烟之恶果，今已初步显露，亦正在威胁着人们。吸烟之风如此增长下去，数十年后吸烟对人民健康造成的危害将不堪设想。

现在许多人也都知道吸烟有害，但是由于我国在这方面的宣传很不够，对其危害的严重性还了解得很差，许多人想戒烟而下不了决心，有些人想劝别人戒烟，又讲不出有说服力的道理。

本书尽量深入浅出较详细地介绍吸烟对人类有多方面害处的科学道理。目的在于：

1. 使吸烟者不再怀疑“吸烟有害”的宣传，真正认识到吸烟对健康不是无关紧要的小事，而是“生死悠关”的大问题，从而下定决心，迅速戒烟。

2.使更多的人了解吸烟的危害，了解不吸烟者在烟雾环境中生活的害处，以便有更多的人参加到宣传不要吸烟，抵制吸烟，帮助别人戒烟的行列中来。

3.对想劝说亲属戒烟的妇女同志，对有责任制止学生吸烟的学校老师，以及对从事保健工作的卫生工作者们提供一本理论武器，以便他们能更有效、更顺利地开展工作。

4.向社会公众以及政府领导提出看法、呼吁、建议，以引起广大群众及有关领导部门的重视，希望这个与整个民族健康有关的大问题能尽快被提到议事日程上来。

本书在编写过程中参考的文献资料，主要来源于世界卫生组织及国内正式发表的材料，并将1978年日本防癆协会出版岩井和郎编写的小册子《烟草与健康》的内容一并收编在内。

二、关于烟草及吸烟的历史

(一)吸烟的起源与哥伦布的处女航

烟草是世界各国人民都很熟悉的一种植物，人们吸烟也有数百年历史了。但是，关于它的来历却很少有人知道。现在扼要介绍如下。

早在人类历史初期，人们得了疾病，就点燃干燥的植物叶子，用它冒出来的烟来进行治疗。有时举行宗教仪式，在祭坛上也点燃着发出香味的叶子，以表示他们对大地神灵的虔诚。含有尼古丁的植物——烟草，原产于南美洲的玻利维亚。吸烟这一风气是从那里开始的。起初，吸烟是作为一种宗教仪式，由司祭的神职人员执行。后来逐渐传播开来，一般人都染上了吸烟习惯。公元初几个世纪，墨西哥的玛雅族繁荣一时，人们在它创建的独特文化的遗迹中也发现神职人员用长烟袋吸烟的石刻浮雕。

此后，吸烟风气从中美逐渐扩展到北美西南部。所以中美、北美的土著很早就尝到其他地方的人很长时间内也不知道的烟的滋味。据说北美印第安人很早以前就种植起烟草了。

1492年10月2日，哥伦布(Colombo)和他的探险队，在探险中航行到圣萨尔瓦多岛(San Salvador)时，发现那里的土人嘴里都衔着一团燃着火的“干草”叶，一口一口地吸着它的烟雾。同年10月27日，他们航行到古巴海岸，还以为他们到达了寻找黄金的目的地——印度，于是就派两个西班牙人，一个叫陶里斯(Luis de Terres)，另一个叫杰里斯(Rodrigo de jerez)，携带着给卡泰(Khan of Cathay)

国王的信，登上了岸。约一周后即同年11月5日，他们回到船上汇报说：“虽然拜访了许多土人的村庄，也得到土人的热情接待，但那里既没有黄金，也没有见到卡泰王。”还说：

“看到了许多男男女女手里拿着火把和‘草叶’在吸烟。”这说明当时美洲印第安人吸烟已很普遍。

吸烟最早有文字记载的著作是西班牙人潘氏写的一本《个人经历谈》(Fra Romano Panes Story),叙述他在1498年跟随哥伦布第二次航海到西印度群岛去的经历，其中谈到吸烟的问题。另一本是1535年出版的航海史学家裴南德斯·奥维多氏(Gonzalo Fernandez Oriedo)写的《印第安通史》。书中提到“印第安人有一种特别有害的习惯，便是去吸某一种烟，……以便沉没在不省人事的麻醉状态。他们的酋长使用一种Y字形状的管子，上边两个孔插入鼻孔，另外一端装上燃烧的烟叶和杂草等。他们用这种方法吸烟，直到失去知觉，伸着四肢躺在地上象个喝醉酒微睡的人一样……。”



酋长使用一种Y字形状的管子吸烟

1498年，哥伦布把多巴哥岛命名为Tobago，因为这个岛的地形很象印第安人所用的Y字形烟斗的形状。从此，西班牙人就把烟草称为淡巴菇(Tobacco)。

那时，南美、中美、北美洲以及安的列斯的印第安人还把烟草叫可海巴(Cohiba)、培他(Petum)皮赛(Picelf)、尤来(Yoli)、乌波瓦(Uppowac)等。但是这些名字都没有流行。相反，西班牙文的Tobacco很快以各种形式与世界上多种语言相结合而成为通用的烟草这个名字。

(二)烟草是怎样流传世界的

哥伦布开始发现印第安人都在吸干草叶子的烟，后来发现这些干草叶中除有烟草外，还混合着其它杂草、树皮和一些树木的种子等。这主要是选用一些含有芳香味的树脂或挥发油的植物，使吸的烟有香味。由于烟草有一种特殊味道，并有醉人的作用(尼古丁的作用)。有些统治者把宗教和迷信的内容用吸烟来表示，从而美化了吸烟。所以这一习惯流传很快。

烟草的广泛流传是有一个发展过程的，历史学家曾说，当时土著吸用烟草不只是个人习惯，还是集会或履行宗教仪式时的重要礼节。例如，印第安人每逢重大集会场面，将烟斗点着，自上而下地按等级依次传递，每人吸几口烟。互相传递或拿着烟斗吸的时候，必须郑重其事，以示庄严。

更奇怪的是，当地印第安战士在两军战斗以前，都要先吸上一袋烟，以振作士气。双方停战讲和时，也一定先送给对方一个象征和平的烟袋。

那时，人们认为烟草有醉人的“香气”，还认为它能解疲乏，提精神，甚至治疗许多疾病。他们为什么相信烟草有

这样大的作用和有这么多的好处呢？他们认为，这是由于烟草得到了“神”的帮助，是“神草”。那时有些巫士也利用烟草进行迷信活动。例如，当愚昧者们占卜时或去找巫士算命时，巫士便点着烟草。当烟草放出浓烟熏燎得人头昏眼花时，就开始宣布吉凶。这就和古希腊呆菲氏(Delphes)神庙的女巫咀嚼月桂树苦叶子，到了人们神志恍惚时才代替阿波罗大神占卜未来一样。



印第安女巫吸烟作迷信活动骗人

至于烟草能治百病的传说，更是广泛流传着。

哥伦布的同伴们看见烟草对当地土人是那么带有神秘性，不禁抱着好奇心尝试起来。就这样烟草很快被带到世界各地，并传播起来。

(三)烟草的吹鼓手——尼古特

1492年哥伦布发现美洲新大陆时，发现南美印第安人有吸烟习惯。后来，他的水手把烟草种子带回西班牙种植，于是吸烟在欧洲首先是在一些普通人群中流行，以后又传入上层社会。关于烟草怎样传入上层社会，在烟草发展史上流传着一个有趣的故事：

事情发生在1560年，当时法国驻葡萄牙大使名叫尼古特(Jean Nicot)，他从接受各国进贡礼物中得到几粒烟草种子。在这以前他听说过烟草的传说，“烟草可以提神解乏，还可以治病，尤其对头痛病更有效”，等等。好奇的尼古特把几粒种子精心地栽培在自己的院子里，烟草长得很茂盛，他第一次收获烟叶，试吸了，感觉很好。那时，法国王太后美底西喀德林(Catherine de Medici)得了经常发作的头痛病。尼古特为了得到王太后的喜悦和宠爱，就把烟草的来历及烟草的各种作用，尤其是能治头痛病的传说对她作了宣传。并说他已尝试过，如何有效果等等。王太后一听，十分喜悦，要亲自试用这种“妙药”。王太后从此便开始闻鼻烟。她不仅信任了尼古特，也爱上了烟草。这件事情很快在法国宫廷中一传十，十传百地传开了。法国的王公大臣们都跟着太后学，个个闻鼻烟。烟草顿时身价百倍起来。这种普通烟草被封为“太后草”，在上层社会流传一时。后来人们为了纪念尼古特的功劳，就把烟草叫做尼古丁(Nicotine)。

差不多在同一时期，另外还有一个推波助澜的人，那就是名叫梯外(Andre Thevet)的法国传教士。他在1566年作为探险家游历到巴西时，看见土人有吸烟习惯。他便把烟草种子和使用方法与尼古特不谋而合地传到法国。他在一本

著作中还神话般地加以添枝加叶地说：“巴西有一种叫Petum的草（土人把烟草叫培他Petum），它能净化人们脑中的粘液，对人体有很多好处”，并说它能“解饥解渴”。还说：“如果吸烟气过多，会象浓酒那样使人醺醺入醉。”

在上层社会中有尼古特的吹捧，再加上梯外神话般的鼓吹，吸烟从普通人群到上层社会，很快遍及整个法国。

烟草在法国流传以后，大约1580~1586年之间，烟草便传入英国。它是由英国著名海上探险家德拉克(Drake)从美洲回国时把烟草和马铃薯一起带入英国的，从此烟草在英国也逐渐流传起来。

(四)人为什么要吸烟

从历史上看，吸烟一旦传入一个国家，就会在那个国家的各个阶层中迅速传播，而且很快就扩展到各地。

很多国家起初都颁布了禁烟令，严禁吸烟。伊斯兰教的土耳其帝国就是一个典型例子，吸烟不但违反教规，还由于吸烟不慎引起火灾，首都君士坦丁堡化为灰烬。为此，逮捕并处决了成千上万的违反禁烟令的人，全国上下一度处于恐怖状态。尽管如此，群众中根深蒂固的吸烟习惯并没有因此改变。最后不得不解除禁烟令。

吸烟为什么会那样吸引人呢？理由极其复杂。如果要问：“你为什么要吸烟？”回答可能是各不相同的。所谓的“理由”总不外乎是：“烟是一种镇静剂，可以缓和过度紧张的精神和焦躁的心情，抽口烟可以使人的神经得到休息。”

“在持续高度紧张的工作之后，抽烟可使紧张情绪得到缓和，还会使人感到某种满足和解脱。”“吸烟能调节精神，当你冥思苦想的时候，一支烟有助于提高思考能力。”“吸

烟可以使人心旷神怡。”“饭后一支烟，赛过活神仙。”“女性幽雅的吸烟风度，更是动人心弦”云云。

纸烟和其他嗜好品如茶叶、咖啡等不同，它比较便宜，不拘时间、地点，可以随意吸用，因而为广大群众所喜爱。据说人的嘴唇不断接触某种东西，是从乳儿时代起就有的欲望。

随着物资的逐渐丰富和社会的复杂、动荡不安，人们越发喜欢吸烟。年轻时开始吸烟，并不觉得纸烟就是香的。后来烟就逐渐变成不可缺少的东西。为了追求更强烈的刺激，逐渐增加吸烟量，而且一喝酒，烟也就吸得特别多，这也许是很多人的共同特点。

这样，吸烟者当中就出现吸烟时一支接一支的烟鬼，甚至有人一天竟吸到一百支以上。

（五）烟草是什么时候、什么地方传到中国的

大家都很想知道烟草是什么时候传到我国的，是从什么地方传来的？前面谈到西班牙是欧洲第一个知道烟草的国家。最早的烟草书也是西班牙人写的，其次才是葡萄牙人。西班牙人与烟草的历史最为密切，西班牙人到哪里，烟草也随之到达那里。据历史资料记载，我国烟草来源于吕宋岛，16世纪初葡萄牙人陆续占领南洋群岛，而西班牙人于1565年侵占菲律宾群岛。烟草也就随之被带入这些地方。

我国与菲律宾相距很近，一衣带水。那时我国的澳门已经租让，我国人民已经有移居到吕宋岛的。因为相距很近，来往频繁，烟草不知不觉地传入我国。以下几个资料可说明这个问题。

我国明朝著名医生张介宾（1563~1640）所著的《景岳

全书》中说到：“烟草，此物自古未闻也。近自明万历时始出于闽广之间，自后吴楚间皆有种植矣。”意思是说：自古以来，从没听说有烟草。最早发现是在明朝万历年间，在福建及两广一带有种烟草的，以后长江下游各地都有种植的了。

明朝末年，四大公子之一的方以智所编的《物理小识》一书中，在烟草“淡巴古”的题目下说：“万历末有携至漳泉者，马氏造之曰：‘淡肉果’。渐传至九边。皆衔长管，而点火吞吐之，有醉卧者。崇祯时严禁之，而不止。北人呼为‘淡巴姑’或‘檐不归’。可以祛湿发散。然久服则肺焦，诸药多不效，其症忽吐黄水而死。”由此看来，方以智编的《物理小识》一书中有专章论说烟草，并提出万历末年有人把烟草带到漳州和泉州，有一姓马的人会制造烟草，当时称“淡肉果”，以后又传到九边，那里许多人嘴里衔着一个管子（旱烟袋），用火点着，吸它的烟气。因为有人吸多了发生醉倒的现象，崇祯皇帝下令禁止吸烟，但未止住。那时北方人把烟草叫“淡巴姑”，还说有祛湿发散的作用，可以治疗湿病，但吸多了或时间长了，能使肺脏干燥而生病。其症状就是突然吐黄水，用各种药治疗，也没有多大的效果而造成死亡。

再如《王渔洋香祖笔记》所引《姚旅露书》的话：“吕宋国有草名‘淡巴菰’，一名曰‘金丝醺’。烟气从管中入喉，能令人醉，亦辟瘴气，捣汁可毒头虱。漳州人自海外携来，蒲田亦种之，反多于吕宋。”这里也证明烟草是从吕宋岛而来，并描述吸烟的形式和烟草有消毒杀虫的作用。在我国南方漳州一带种植的也多了。

可见16世纪末我国南方种植烟草已很盛行，以后逐渐遍及全国各地各民族。

(六) 烟草及其主要使用方法

烟草是茄科 (Solanaceae family) 的一种植物。1753年林奈 (Linne) 把它列入烟草属 (Nicotiana)。主要包括红花烟 (N. tabacum) 和黄花烟 (N. rustica)。通常指的烟草即红花烟。

烟草的用法有三种：咀嚼、鼻闻和吸。

把烟叶揉碎，制成块，放在嘴里咀嚼，然后吐出，这就是“嚼烟”。这种咀嚼的方法只是在过去美洲印第安人和一些绝对禁止用火的地方流行。第二种闻鼻烟，是把加工过的烟叶末放在鼻子里闻。这种方法以前在我国盛行一时，现在已



烟 草

基本上没有了。第三种吸的方法，是把烟叶或加工过的烟丝、卷烟等，用火点着吸，常用的是纸烟、雪茄、烟斗、旱烟和水烟。

(七) 你知道哈德门牌纸烟的来历吗

提起哈德门牌烟卷，很多人都知道。但是要讲它的来历