

人生第一杀手

主编：戴典章



图书在版编目(CIP)数据

吸烟——人生第一杀手/戴典章主编. -北京:

人民卫生出版社, 1997

ISBN 7-117-02736-3

I. 吸… II. 戴… III. 戒烟-普及读物 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11148 号

吸烟 人生第一杀手

戴典章 主编

人民卫生出版社出版发行

(100050 北京市崇文区天坛西里 10 号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 14 $\frac{1}{2}$ 印张 324 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0 001—6 070

ISBN 7-117-02736-3/R·2737 定价: 17.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

吸烟是严重危害人类健康的问题，愈来愈受到全世界的广泛关注。近年来国际国内调查研究报道表明，吸烟危害已远远超过交通事故和自然灾害，成为人生第一杀手。现代人所患心血管病、脑血管病、呼吸道疾病和癌症等病因，大多与吸烟密切相关，造成人类早逝、早衰、危及后代；吸烟造成的经济损失远远超过烟草的税收，同时由吸烟造成的社会问题也日趋严重。因此，控制吸烟已成为当今世界潮流。

我国的烟草种植、生产和消费均居世界之首，拥有世界人口 1/4 达 3 亿之众的浩瀚的“烟民”队伍，宣传吸烟危害，提高人民健康水平的任务任重而道远。改革开放以来，随着人民生活水平提高和对吸烟危害的认识的深化，戒烟法规也在逐步制定和完善。我国政府与世界上许多国家一样，早在 1979 年就发出“宣传吸烟危害与控制吸烟的通知”，随后我国颁布、制定了有关控制吸烟的“法规”、“规定”和“条例”。18 年来，我国大力开展了戒烟宣传活动，特别是制定了到 2000 年的战略目标和远景规划，表明我国政府对吸烟问题的决心和立场。

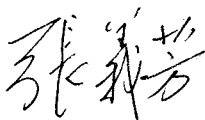
李鹏总理曾号召“减少吸烟危害，作到家喻户晓”，这是降低吸烟率，提高中华民族健康水平的百年大计。本书作者

[1]

以强烈的社会责任感和使命感，以宣传吸烟危害、传授戒烟方法、增强“烟民”戒烟自觉性为宗旨，数年如一日，锲而不舍，收集了大量国内外有关吸烟危害的资料，认真分析研究，归纳整理，终于编著成这部 30 万字的书籍。本书资料详实，内容丰富，系统地阐述了烟草史，国内外吸烟发生、发展的形势，列举了吸烟对人体、环境和社会的种种危害，介绍了许多戒烟方法，融科学性、趣味性、知识性为一体，具有很强的可读性和实用性，是目前国内同类书籍中内容较为丰富的一部好书。此书的出版，无论是对于有志于戒烟事业的宣传工作者，还是对“烟民”和广大青少年朋友来说，都是“开卷有益”，不可多得的好书。

如果说“虎门销烟”是中国近代史上震撼世界的抗击外来侵略、维护民族尊严的伟大壮举。那么宣传全民戒烟，铲除陋习，乃是人类文明和社会进步的伟大号角。愿借“第十届世界烟草或健康大会”在京召开的东风，更加广泛地宣传吸烟的危害，动员全社会行动起来，以期人人戒烟，扫除公害，全民健康，民族昌盛！

中国吸烟与健康协会副会长、秘书长
第十届世界烟草或健康大会执委会委员



1997 年 5 月

前 言

改革开放的春风给我国人民的生活带来了勃勃生机，随着人民生活水平的不断提高，吸烟的危害也日益受到人民群众的重视。为了展示吸烟的危害性，进一步提高人民大众对吸烟危害的认识，我们在收集了大量国内外资料的基础上，结合自己的生活、工作体会，编写了这本书。

全书共分为总论篇、危害篇、戒烟篇和其他篇四部分共62个章节。总论中对烟草的发生、发展史，我国烟民队伍的现状，国内外控烟形势等作了比较详细的描述；危害篇中结合各种实例，对吸烟造成的种种危害和疾病，进行了系统阐述；戒烟篇中以从古到今的各种戒烟史话和14种行之有效的戒烟方法，希望使“瘾君子”读后能有所裨益；最后卷烟“新用途”的描写，以期使烟草这个“人生第一杀手”能在调节人类精神活动中起到有益的作用。

本书第1至第14章节由戴典章同志编写，第15至第35章节由戴雅玲同志编写，第36至第55章节由刘亚君同志、戴毓平同志编写，第56至第62章节由刘智同志、钱英同志编写；全书最后由戴典章主任医师统稿、修改和审定。希望本书的问世对提高人民大众的控烟意识，推动控烟工作起到积极作用。

在本书编写过程中，中国吸烟与健康协会副会长兼秘书长、第十届世界烟草与健康大会执委会委员张义芳教授对本书给予充分肯定并欣然作序，山西省烟草与健康协会会长胡晓琴同志给与热情指导并担任顾问，在此谨致谢意。

由于我们水平有限，难免挂一漏万，书中不妥之处，希读者批评斧正。

编 者

1997年5月

目 录

●总论篇.....	1
综述.....	3
卷烟小史	11
烟草传奇史	12
西方欲把亚洲推入“烟海”	15
烟草侵华史	20
我国烟草生产居世界第一	24
国外烟民队伍	26
我国烟民队伍	29
我国青少年烟民	37
我国女烟民吸烟的心理因素	53
我国烟民是怎样步入“烟海”的	62
国际控制吸烟形势	67
我国控制吸烟形势	91
烟草为什么有很强的生命力.....	113
严禁各种传媒宣传烟草制品.....	122
调查吸烟率的标准.....	128
烟草制品依赖评定表.....	129
吸烟造成的经济损失是如何计算的.....	130

烟民的“吸烟观”	133
关于被动吸烟	142
关于敬烟	171
吸烟者的“健康伴侣”	173
●危害篇	179
吸烟是人生第一杀手	181
烟草和烟雾的成分及其主要致癌物质	187
吸烟致癌的机理	194
发展烟草生产得不偿失	197
给烟民算一笔经济帐	203
青少年吸烟的危害	206
妇女吸烟的危害	208
吸烟与火灾	222
吸烟与车祸	225
吸烟与投机倒把、违法乱纪	227
吸烟与盗贼	233
吸烟与凶杀	235
吸烟与疾病	238
一、吸烟与心血管疾病	238
二、吸烟与呼吸系疾病	249
三、吸烟与消化系疾病	264
四、吸烟与脑血管疾病	269
五、吸烟与泌尿系疾病	272
六、吸烟与血液病	277
七、吸烟与内分泌、新陈代谢疾病	279
八、吸烟与外科疾病	281

九、吸烟与口腔疾病	284
十、吸烟与耳鼻喉科疾病	287
十一、吸烟与眼科疾病	290
吸烟与放射元素损害	293
吸烟影响药物治疗效果	297
吸烟导致早衰、老年性痴呆	299
吸烟影响面容	300
吸烟与健身运动	303
吸烟与艾滋病	304
吸烟与稀有元素	305
吸“洋烟”危害更大	307
吸过滤嘴烟危害大	309
在何种场合吸烟更有害	312
几例特殊烟害事例	316
●戒烟篇	319
我国戒烟义务宣传员	321
美国戒烟义务宣传员	326
外国名人戒烟	327
我国明清时代戒烟史	330
我国名人戒烟	333
奥运会戒烟	337
“瘾君子”的戒烟自述	339
老年人戒烟	360
戒烟诗话	363
戒烟综述	376
戒烟方法	398

一、意志戒烟法	398
二、健康教育戒烟法	405
三、逐次减量戒烟法	406
四、医生劝告戒烟法	407
五、饮食戒烟法	409
六、催眠戒烟法	410
七、激光戒烟法	411
八、器械戒烟法	411
九、药物戒烟法	412
十、中药戒烟法	414
十一、针灸戒烟法	416
十二、其他戒烟法	418
十三、国外戒烟法	421
十四、全家参与戒烟法	426
 ●其他篇	437
世界无烟日	439
第十届世界烟草或健康大会在我国召开	445
卷烟“新用途”	449
新型卷烟	450
收藏烟标	453
结语	454
戒烟歌	456

总
论
篇

综 述

吸烟，是一种很普通的社会生活现象，但它的生产与消费已经成为世人瞩目的一个重大社会议题。它所以被人们关注，源于人们对吸烟危害健康逐步有了清醒的共识。早在1938年初就有人撰文指出，吸烟缩短了人的寿命，并提出寿命长短与吸烟量有关。但这一研究结果并未引起人们足够的重视。

50年代以来，越来越多的研究所提供的证据表明，吸烟危害人类健康的严重程度大大地超过了一般人的想象。因而，医学、公共卫生学和政治家们都把吸烟称为“20世纪的流行病”，全球“最大的公共卫生问题”。所以世界各国采用综合措施开展了轰轰烈烈的控制吸烟运动。许多“瘾君子”开始戒烟，因他们已亲身领会了吸烟的危害。但更多的“瘾君子”因烟草制品生产商利用各种机会推销卷烟；另一方面吸烟与致病之间有很长的滞后期，甚至可能在开始吸烟后长达20年或以上才显示出吸烟造成的恶果。这些因素使反对吸烟的健康教育以及关于吸烟有害于健康的警告，打了很大的折扣。

前苏联一位学者非常形象地把燃烧的卷烟比作木材化工厂用的小型煤气发生炉。吸烟时，卷烟中发生的化学过程和木材在煤气发生炉中的气化过程有许多共同之处。一个是木材干馏，另一个是烟草干馏，区别只在于：煤气发生炉用特别的装置处理木材，然后将蒸馏后的废物排入大气。而吸烟

的人是用自己的肺处理卷烟吸入烟雾，并将燃烧后的有害物质部分留在体内，部分排入大气。所以当吸烟者在品味着卷烟自得其“乐”时，是否想到无异于慢性自杀？是否正在损害着你的健康？是否注意到你周围的人同样受到对身体的损害？

下面听一听烟的自述。

“我从出生那天起，就注定与人类为敌。我有一个庞大的家族，遍布世界各个角落，俯首称臣的烟民占人类总人口的 1/3 以上。在我的家族史中，记录着荣辱兴衰。清朝一页，就令我大为伤心。我的爷字辈——鸦片蒙受奇耻大辱，被一个叫林则徐的人焚烧于虎门，并兴起了一场可怕的戒烟运动，使我的家族濒临覆灭。之后，随着时代变迁，我经过烟民的精心设计，重新改头换面，披挂上阵，又对人类挑起了一场无声的战争。

每当烟民吮吸我的躯干时，我暗自得意，万分庆幸烟民的无知和固执，他们哪里知道我的危害之烈？更不知我每时每刻都在威胁人的生命，毒害人的身心，污浊人的血液。可怜那些烟民，经常吞云吐雾，悠然自得，还以为我能解乏提神。天长地久，疾病缠身，甚至染上不治之症，急病求医发现我是病之根源，已悔之晚矣！

我与人类“短兵相接”，不仅显示了我巨大的威力，而且取得了累累战果。我可以自豪地估算，人类每年至少有几亿纸币化为烟云，至少有 100 万男女死于吸烟。

但是，在过分的乐观中也掺杂着许多悲观。最近几年，我感到一片阴影笼罩，特别是一年一度世界性的戒烟忌日来临，更使我坐立不安，束手无策。今非昔比，我的命运难测，举步维艰，众多烟民揭杆造反，对我置之不理。戒烟宣传风行

全球，我几乎成了世界抨击的对象，人类已经向我们发起了强大的攻势，弄得我只有招架之功，没有还手之力，长期下去，哪里还有我的存身之地。无奈何，只能独自叹息，坐以待毙，呜呼，哀哉！”

这篇自述，简要地说明了吸烟的危害与全球性控烟形势。现在介绍几位当代烟星的末路。

珍妮特·萨克曼 14 岁那年，在纽约的海滩被烟草公司的广告商看中。在随后的 3 年中，她以“手夹一支烟，天真烂漫地站在白雪皑皑的山坡上”的形象，成了“幸运牌”卷烟的广告女郎。在整个 50 年代，她的形象充斥在当时流行的杂志中。一开始，她根本不会吸烟。“为了使广告更加真实，他们鼓励我学会了吸烟。”她刚学着吞云吐雾时非常难受，好像在吃毒药。随着烟吸得越来越多她逐渐上了瘾。那时她只有 17 岁。30 年来，她每天要吸一包半卷烟。1982 年，她开始感到耳痛。1983 年，她被诊断患有喉癌，并作了喉切除术。8 年后，癌细胞扩散到了肺部。现在，她只能勉强发出轻微、嘶哑的声音。回想过去，她深感痛心。“当我扮演‘幸运’女郎时，我并没有认识到这些烟草公司是在用人们的生命来赚取钱财。现在，我认识到这一点，我不会这么轻易地死去。”她说她正在与病魔做斗争，但是令人心酸的是，“当我无论哭或者笑时，你们都听不到。”

戴维·米勒，“万宝路”卷烟最早的广告明星，1987 年因吸烟过度而死于肺气肿。

威尔·索恩伯利，是为“骆驼牌”卷烟做广告的，1992 年 5 月死于肺癌，年仅 56 岁。

韦恩·麦克拉伦以策马飞奔的矫健身手，又为“万宝路”卷烟拍广告，成功地塑造了美国奔放自由形象的“万宝

路人”，也终于敌不过卷烟，于1992年7月沦为烟下亡魂，年仅51岁。他因吸烟患了肺癌，随后他成为烟草工业的激烈的反对者，并积极地投入到反吸烟运动中去。在他去世前说：“我要告诉你们，为烟而死不值得。”

戴维·戈利兹，为“云丝顿”卷烟作广告。他一手奋勇地攀登峭壁，而另一手悠闲地夹着卷烟。在80年代，他为雷诺兹公司干了7年，出现在42个广告中。他每天吸烟3包。有一次，他在科罗拉多州的伊文思山上制作广告时，戈利兹突然发现他是山上唯一的一位吸烟者。他问身旁的一位高级管理人员为何不吸烟时，想不到这位管理人员竟回答说：“我们不吸烟，只是卖烟，我们将吸烟的权利保留给那些年青人、穷人、黑人和愚蠢的人们。”戈利兹被深深地震动了，他说他一生中永远不会忘记这句话。他嘲笑自己是如此的愚蠢，并扮演了极不光彩的形象。几年后，他开始觉得身体有点不对劲，但仍继续吸烟，直至中风导致半身瘫痪，此时，他自己才觉得已成为被人丢弃的废物。1988年，他到波士顿的癌症医院去探望哥哥，他不时被病人当作“云丝顿”卷烟的标记而被认出来，并引起哄动。医院工作人员为此很不友好地请他离开医院。他说：“看见那些因受我推销产品的毒害而垂死的人们，我感到羞愧万分。”不久，他便开始积极地参与反对吸烟的运动。

从上面几位“烟星”的末路明确看出吸烟的危害。同时看出当前烟草经济出现穷国种、富国造、富人卖、穷人吸的微妙现象。

据1989年统计，自解放以来，各种自然灾害给我国造成的经济损失达3000多亿元，平均每年75亿多元。大自然给我们带来的灾难确实非常沉重！

然而，这些自然灾害比起我们国民自己酿造的灾害——烟灾——由吸烟而造成的灾害却要小得多！

吸烟的危害究竟有多大？科学家们通过动物试验、人体病理解剖检查和人群统计证明，吸烟对人体各个脏器均有不同程度的损害。长期大量吸烟可引起多种疾病。如肺癌，吸烟者要比不吸烟者高 10~20 倍，冠心病高 5~10 倍，气管炎、肺气肿高 3~6 倍。正常不吸烟者的肺组织为粉红或鲜红；而吸烟者的肺呈黑色且弹性极差，其气管腔内有大量含碳末的褐色痰液。可见吸烟者的气管已似一个小小的烟筒，日积月累对人体危害之大不可估量。

北京友谊医院对 91 位阻塞性肺功能障碍者进行了调查，其中有 59 人吸烟在 10 年以上，占 64.8%，每天吸 5 支左右。另对 101 例确诊为肺癌的患者的调查表明，其中有 76 人平均吸烟 30 年，每天 20 支左右，占患癌人数的 75.2%。

南京市在 1401 名职工中，吸烟组中冠心病共 46 例，其中心肌梗塞 4 例，心绞痛 36 例；不吸烟组中冠心病共 22 例，其中心肌梗塞 4 例，心绞痛 14 例。证明吸烟组冠心病患病率明显高于不吸烟组 ($P < 0.01$)，其中心绞痛与吸烟关系至为密切，两组发生率分别为 11.7% 与 4.5% ($P < 0.01$)。提示大量吸烟出现心绞痛的危险性为不吸烟者的 3.4 倍，说明吸烟是冠心病易患因素之一。

据调查，吸烟与当前我国人口死亡的前四位疾病即心血管病、癌症、脑血管病、慢性呼吸系统疾病的关系至为密切。肺癌死亡者中，90% 与吸烟有关，吸烟占心脑血管病的 25%，占慢性呼吸道疾病的 75%。北京市对 70 万人心血管病危险因素调查结果，冠心病死亡率比不吸烟者高 6 倍。

在长期吸烟的人中，卵巢癌、膀胱癌、口腔癌、胃溃疡、