

可怖的香烟病

劉建仁 · 翻譯

國語日報出版部

譯序

「香烟有百害而無一利」，這已是不爭的事實，然而勸者自勸，吸者自吸。在臺灣到處可看到吸烟的人，並且吸起來很自由，愛吸就吸，不必考慮到旁邊的人是不是願意聞那「臭烟」的味道。

在擁擠的公車內，沙丁魚似的火車裏，密閉的電影院，甚至在醫院裏，隨時隨地有人悠然吞雲吐霧，這在歐美的先進國家是看不到的。他們尊重不吸烟的人拒絕「臭烟」的權利，飛機裏畫分了吸烟區和非吸烟區，火車車箱分別標明吸烟車和非吸烟車，市區公車絕對禁止吸烟，而我們爲甚麼這麼糟呢？

也許大家對香烟的認識不夠。

看樣子吸烟的人越來越多了，並且開始吸烟的年齡也在提早中。當我每次在火車或公車裏看到中學生在吸烟時，總是會想：又有一個無知的人，往「香烟病」的路上邁進了。香烟病的路是通往死亡的捷徑，難道從來沒人告訴他們香烟的害處嗎？他們不知道香烟病的可怕嗎？

日本國立癌症中心疫學部長平山雄博士審訂的這本「可怕的香烟病」（西元一九七六年，婦人生活社發行），就是告訴你因吸烟而引起的種種疾病。全書分十章，內容包括：①開始吸烟的問題、醫師與吸烟、婦女與吸烟。②吸烟對胎兒的影響。③世界衛生組織的報告、香烟病的解說。④香烟的焦油、尼古丁，以及對健康的影響。⑤香烟與呼吸器官。⑥香烟與循環器官、潰瘍、過敏性、肝硬化。⑦香烟的公害、拒絕香烟的權利。⑧戒烟的戰略、戒烟的方法。⑨香烟成分和吸烟的實態。⑩我們的建議。

如果您是家庭主婦，並且自己是吸烟的人，希望您讀完本書後，爲自己，爲了下一代，立刻戒烟。如果您不吸烟，而您的先生吸烟，希望您爲了先生的健康，爲了家庭的幸福，勸您的先生戒烟。如果您是男性吸烟的人，讀完本書後冷靜地想一想，您是不是願意把自己寶貴的生命賭在香烟上？

劉建仁

民國六十七年六月三日

為甚麼？

爲了香烟的漲價，議會裏曾經鬧烘烘地熱烈討論過一陣子。但是從來沒有聽說過，誰爲了香烟有害健康而認真追究過製造香烟的人。爲甚麼？

人類的智慧已經進步到這種地步了。相信可以製造完全無害而又不損風味的香烟。可是並沒有人想責備日本專賣公社（相當於我們的烟酒公賣局。——譯者）的怠慢。爲甚麼？

糖精、六價鉻（重金屬化合物，具有毒性，長久吸入體內可致肺癌、肺結核、鼻中隔穿孔、鼻中隔潰瘍等疾病。日本曾發生六價鉻的公害。——譯者）、汽車排放廢氣等等公害問題，立刻被新聞界重視而搞得輿論沸騰，國家採取對策；然而比這些公害更嚴重的香烟問題，卻沒有人理會。爲甚麼？

爲了解開這些「爲甚麼？」的謎，我們組織了一個「香烟研究小組」，開始採訪，並蒐集資料。

很多人跟我們說：「寫關於香烟的書很難喔。」

二
每一個人都說：『大家已經知道香烟有害身體了嘛。』

真的大家知道了嗎？

我們請教了研究香烟的世界權威，國立癌症中心疫學部長平山雄博士。經過他指導、教導，進行採訪取材後，本來不很清楚的香烟可怕的面紗，逐漸被揭開了。

我們以前過於無知了。

由於吸香烟而身體受害生病，叫做「香烟病」。我們透過採訪，明白了香烟的可怕，可怕程度足可讓人毛骨悚然。我們自己也曾是輕視香烟病的一分子。但是現在既然知道了香烟毒害身體的真相，我們覺得有義務傳播給更多的人了解。

我們戒掉了香烟。

不過，我們並不是要透過這一本書，不知趣地對你說：『把香烟戒掉了吧。』

我們只是想說：『對於香烟，希望你至少要知道書裏說的這些！』

· 錄 目 ·

爲甚麼？……………一

第一章 吸烟是羅曼蒂克嗎？……………一

第一次吸烟的恐怖 父母的吸烟影響孩子
大學女生的「香烟與戀愛」 香烟病 丁
先生的例子 醫生得癌症死 醫師的吸烟
和戒烟

第二章 婦女的吸烟對胎兒的影響……………一九

英國的研究報告 期待已久的嬰兒 急速
增加的女性吸烟者 終於八個月就早產
嬰兒也吸烟 懷孕期吸烟和孩子的成績
習慣的可怕

第三章 細說香烟病……………三七

戒烟很容易 香烟白皮書 吸烟的謀殺性

積少成多致死 賠了一條檢回來的命 培育癌症的煙

第四章 毒煙滲透五臟六腑……………五一

飯後一枝煙，痛苦在近邊 癌的元兇——
焦油 香煙病的症狀階段 毒煙滲透五臟
六腑 揭開香煙毒害的祕密 在肺裏噴灑
焦油 尼古丁的真面目 尼古丁是精神安
定劑嗎？ 一氧化碳的含量

第五章 吸煙與呼吸器官……………七五

只有紙捲煙才危險嗎？ 煙斗和雪茄安全
嗎？ 「香煙死」的增加 癌症 慢性支
氣管炎 肺氣腫

第六章 吸煙與循環器和消化器……………九一

第七章

全身肌膚甲錯 想吸烟減肥 身體起了變化 發展成爲心臟病 香烟白皮書的報告 沒想到香烟這麼可怕 短期的吸烟發展到潰瘍 吸烟引起潰瘍 吸烟和肝硬化

一二三

拒絕臭煙的權利

在醫院裏發生的小故事 醫院裏可以吸烟嗎？ 香烟公害 小孩子的一句話 在公共場所的暴行 吸烟者的天堂 香烟白皮書的訴請

第八章

戒烟的策略

一二五

勸人戒烟 戒烟法與斷烟法 不吸烟！

麥法蘭的戒烟八原則 把烟灰缸、打火機、烟斗藏起來 向戒烟挑戰——五天就可以戒烟的方法 成功在眼前 戒烟成功應注意

四
意事項

第九章 濾嘴烟並不安全……………一四五

婦女的吸烟在增加 濾嘴烟可過濾？ 不

能靠濾嘴 超過肯特線的暢銷烟 把戒烟

運動帶進家庭

第十章 我們的建議……………一五五

大家同聲抗議

代結語……………一六三

煞車不靈的汽車 爲甚麼對香烟公害寬大

最難纏的心理中毒者 不要給未成年者

吸烟 無法戒烟要和醫師商量 保護嬰

孩免於受香烟的毒害 動物吸烟也會得癌

症 不能恢復原狀的變化 你想失去聲音

嗎？ 希望民間展開運動 應該採取對策

第一章 吸烟是羅曼蒂克嗎？

第一次吸烟的恐怖

蘇先生今年四十一歲，按月領薪水，是一個吸烟者。

『除了好奇心以外，我想不出有甚麼理由。……』蘇先生說。

蘇先生正在回想他三十多年前的一件事：

『那是大戰結束的前一年，我還在念小學四年級的時候。家父不在家，我在家裏偶然發現一包香煙。』

發現香煙，引起小孩子莫大的好奇心。

『怎麼樣把烟叼在嘴裏，怎麼樣點燃，我已經記不大清楚了。但是那是一次強烈的經驗。……我當時只有十歲。』

他「只是吸了兩三口而已」，他說。

『依稀記得，吸了兩三口後，立刻產生劇烈的頭暈。不過好像沒被煙噓着。但是跟着來的簡直是進了地獄般的痛苦……』

那一次剛好是放暑假的時候。八月的一個晴朗的下午，蘇君的第一次冒險，立刻變成恐怖的深淵。

『吸了兩三口後，香煙還沒有息滅，忽然想嘔吐，馬上跑進廁所裏。廁所被太陽曬得燥熱不堪，想吐，很不舒服。把胃裏的東西吐光後，還想吐，但吐不出甚麼東西來……。又想大便，卻拉不出來。並且全身出冷汗，汗水把衣服都濕透了。』

蘇先生回想孩提時，這件痛苦的經驗說。

『……大概在那個燥熱的廁所裏，蹲了有一小時之久吧。又熱又痛苦，又不敢告訴母親。那個時候心裏發誓，以後絕不再抽香煙了。』

我們對於蘇先生的經驗談，覺得很有意思。因為在孩子時經歷過這種痛苦經驗的蘇先生，現在竟是每天吸四五十枝的大煙槍，有時一天吸六七十枝。

『繼續聽我的故事吧！』

蘇先生又點燃一枝烟，繼續說下去。

『後來升上國中、高中。大概在高二的時候吧，同學問我說：「小子，你不抽烟？是不是怕被記過？或者怕父母親？」這樣一直逼着我。我一時不知道該怎麼回答。他們甚至於說我是偽君子。其實我只是因為忘不掉那第一次吸烟的恐怖感。』他又繼續說：『現在還記得清清楚楚。大概是在國中一年級或二年級的時候。學校的成績有一點退步，我真是怕極了。因為我聽說過，小孩子的時候吸烟，腦筋會變壞。我把成績的退步歸咎於十歲時候的吸烟，而惶恐不已。』

聽了蘇先生的話，第一次吸烟的恐怖，對於他確是相當強烈。

在國中、高中時代，吸烟是相當誘惑人的。蘇先生被同學引誘，甚至同學罵他是偽君子，他還是不敢吸烟。足見他在十歲時第一次吸烟的恐怖感是多麼強烈。

這樣的蘇先生，後來還是吸烟。據他說，開始吸烟是進了大學以後的事。這一件事後來成為影響蘇先生人生的一件大事。

孩提時經驗的吸烟的恐怖，為甚麼進了大學以後就消失了呢？

『大概是希望有一個已經是大人的實際表現吧？』蘇先生說。

不過，我們認為對於具有寶貴經驗的蘇先生來說，這種說詞不大像。

蘇先生繼續說：『從國中到高中的這段時間，我心裏一直惦記着我吸過香烟，我的腦筋變壞了，我不能再吸，不能再把腦筋弄壞。我害怕的就是這一點。』

『但是進了大學以後，覺得我已經是大人了，腦筋再壞也不會壞到哪裏去，於是開始吸烟。說穿了，也許有向香烟挑戰的心理作用吧。』

聽他這麼一說，未嘗不能明白蘇先生的心情。

我們又問他說：『成爲大學生後，第一次吸烟的感覺如何？』

蘇先生沒有馬上回答。他把吸短了的香烟息滅後半晌才說：

『也許是覺得羅曼蒂克吧？』

羅曼蒂克？到底香烟的甚麼地方羅曼蒂克呢？

父母的吸烟影響孩子

在這裏，我們想對於小孩子吸烟的心理，做一個說明。

向吸過烟的孩子們問他們吸烟的理由，所得的答覆不外下面三種：

『想滿足好奇心。』

『希望跟別人一樣。』

『只是因爲手邊有香烟。』

這種小孩子吸烟的動機，三十年前的蘇先生的孩提時代，和現在都沒有甚麼差別。

美國和英國調查的資料也顯示，吸烟的小孩子或未成年的人，受吸烟的父母或兄弟很大的影響。父母親都吸烟的孩子，吸烟的比父母親都不吸烟的多出兩倍。父母親的一方吸烟的孩子，吸烟的也不少。

這表示說，小孩子很容易模仿大人的吸烟，如果模仿的對象在眼前，並且在家裏很容易拿到香烟，這種家庭的孩子很容易養成吸烟的習慣。

蘇先生的情形是偶然發現香烟，好奇心驅使他吸吸看。和現在調查的資料沒有兩樣。而蘇先生的具體的恐懼是：「吸香烟，腦筋會變壞。」英國人調查的資料和

蘇先生的情形有一點類似。在英國同樣是公立中學，以技能教育爲主的職業學校吸烟的學生人數，比以升學爲主的普通中學的學生多。

又，聰明的學生比遲鈍的學生吸烟的人少；注意健康的學生，比不注意健康的學生，吸烟的也比較少。

換句話說，聰明的、成績好的學生，吸烟的人很少。從吸烟者的立場來說，和蘇先生所恐懼的是一樣的。

不但如此，現代的人愛好咖啡、紅茶和酒精飲料，並且競相以有這種嗜好爲時尚，以爲這是文化生活的一種「調劑」。吸烟也是其中的一種。因此喜愛抽烟的人一定會說：「香烟在休閒時可以放鬆我們緊張的心情，在工作時可幫助我們集中精神。」

我們研究小組不得不重新思考：文化生活的「調劑」是甚麼？又蘇先生所說的「香烟是羅曼蒂克」，到底是甚麼意思？

香烟否定論的人一定會說：「那是由於無知而起的說法。他們完全不知道香烟

有多麼可怕！」

那一位有過「恐怖經驗」的蘇先生也說「香烟是羅曼蒂克」，這到底是怎麼一回事呢？蘇先生在孩提時經驗了香烟的恐怖，但是長大成年後卻被香烟迷住了。

聽完蘇先生的話，我們率直地對蘇先生說：「歸根結底，您並沒有了解香烟真正可怕的地方。您只認為小孩子吸烟，腦筋會變壞。您怕的只是這一點。」

蘇先生沈默無言。

大學女生的「香烟與戀愛」

不久以前，東京澁谷某大學的一羣女生，做了一次有趣的研究。研究的題目是「香烟與戀愛」。內容在探求大學女生的「花花公主」般的生活實態。雖然只是表面的研究，有些地方卻也滿有趣味。

這個研究以問卷的方式進行。研究對象是以該大學爲主的五百名東京都內大學女生。現在抄錄幾項問卷的結果如左：

○你對香烟有興趣嗎？

有…………三五二人

沒有…………八二人

未回答…………六六人

②你現在吸香烟嗎？

吸…………九五入

不吸…………二二〇人

（以前吸過…………五五人）

未回答…………一三〇人

③（對於吸烟者）開始吸烟的動機如何？

有人勸誘…………四二

自己有興趣…………一九

其他…………三四

④你對戀愛有興趣嗎？