



(美) 臧英年 著

一位控烟活动家恳谈拒烟和助人戒烟

你能够

不吸烟



you can
quit
smoking



实用到位 功效十足 轻松幽默 深入浅出
全家共享 快乐幸福 图文并茂 赏心悦目

民族出版社

you can
quit
smoking



你
能
够

一位控烟活动家恳谈拒烟和助人戒烟

不
吸
烟

实用到位 功效十足 轻松幽默 深入浅出
全家共享 快乐幸福 图文并茂 赏心悦目



民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

你能够不吸烟/(美)臧英年著. —北京:民族出版社, 2004. 4

ISBN 7-105-06135-9

I. 你... II. 臧... III. 戒烟—普及读物

IV. C913.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026467 号

你能够不吸烟

——一位控烟活动家恳谈拒烟和助人戒烟

-
- | | |
|------|-------------------------------|
| 著 者 | 臧英年 |
| 策 划 | 高建中 |
| 责任编辑 | 黄 勤 |
| 封面设计 | 原创在线 |
| 出版发行 | 民族出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外和平里北街 14 号 |
| 邮政编码 | 100013 |
| 印 刷 | 北京市迪鑫印刷厂 |
| 版 次 | 2004 年 4 月第一版 |
| 印 次 | 2004 年 4 月第一次印刷 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 11.5 |
| 字 数 | 230 千字 |
| 书 号 | ISBN 7-105-06135-9/C·82(汉 68) |
| 定 价 | 20.00 元 |
-

版权所有,翻印必究

(编辑室:64299507;发行部电话:64211734)

序

吸烟有害健康，已经是不争的事实。世界上许多国家都在向这一陋习宣战，西方国家已经大力推动控烟，成效显著。而我国目前在这方面还远落后于国际水准，依然是吸烟大国。

臧英年教授是美籍华人。数十年如一日，在中国宣传吸烟对健康的危害，自费在全国各地不遗余力致力于戒烟活动，反映他热爱中华民族的一片赤子之心，令人感动和钦佩。

他在机场、商店、医院和饭店等公共场所，一看到吸烟者，必上前进行劝阻，在他的大胆直言下，绝大多数吸烟者都赶紧熄灭香烟，取得良好效果。为此，他也受过误解和委屈。但他义无反顾，坚持初衷，世界控烟组织对他的义举给予高度评价，党和国家领导人接见他并给予充分肯定，许多专家学者支持他，这令臧英年教授感到欣慰。

一年前，臧英年教授向我介绍他在戒烟活动中的趣闻、体会和经验时，提出撰写有关戒烟方面图书的设想，并希望我能为其写序。在广州收到臧英年教授寄来的书稿，看过初稿，欣然提笔，写此小序。

本书内容翔实，每章篇幅短小精悍，言简意赅；形式



新颖多样，采用对话形式，将普遍关心的问题 and 错误的认识写出，加以评解并提出正确观点和控烟的实际操作方法。他将打油诗、数字成语和名家漫画穿插在各章节，诙谐幽默，寓教于乐。

良好的生活习惯要从小时候培养，不良的陋习也应从小时候防范。控烟的艰巨性和关键在青少年，可以看出本书的文字语气尽量贴近青少年，可谓用心良苦。

本书是一本有针对性的难得的控烟活动工作手册。

吴阶平

2004年3月26日于广州

自序

在中国，我义务从事控烟工作逾十年，长期与我为伴的是我的爱妻苗丽华，她一贯对我爱心充沛，情爱有加，支持得力，信心十足。她不断提醒我，要我把多年来从事控烟的经验加以总结，写出一本主张控烟和拒烟，提倡禁烟和戒烟的书。她对我寄望甚深，鼓励最大。有了这个基础和动力，我便也是势在必行，待机而动了。

2002年9月下旬，我自美国回到中国，参加北京大学历史学系的一个中日问题研讨会，在会上做一专题报告。行前，我和在北京的一位老朋友通话，得知有一个禁烟调查的报告会要在北京召开，我若赶得上，便可参加。9月26日晚我到达北京，次日下午就出席了这个由“中国少年儿童新闻出版总社”和“联合国儿童基金会驻华办事处”联合主办的招待会，会中报告了上述两机构合办的一个全国少年儿童禁烟宣传调查的结果。此调查从2002年上半年开始，历时半年，共计有20多万儿童参加。活动的内容包括宣传禁烟活动的意义、开展禁烟调查、组织青少年禁烟座谈会、征集禁烟宣传广告用语、开展禁烟征文和禁烟绘

画比赛并开辟网上禁烟论坛等等。

透过书面问卷和网络论坛，许多青少年都发表了他们对禁烟和吸烟问题的独特看法，归纳起来，主要有：

1. 好奇心和受环境影响是导致青少年吸烟的最主要原因。环境影响包括朋友、同学、家庭、社会和媒体等。
2. 84.5% 的少年儿童都能认识到吸烟不仅对吸烟者本身和被动吸烟者身体有害，而且会造成空气污染。但也有相当一部分少年儿童受媒体的影响，对吸烟的危害没有足够认识。另一方面，女孩认为吸烟有害的人数要多于男孩。
3. 相对来讲，少年儿童比较容易接受男性吸烟现象。在一部分少年儿童的意识中，男性吸烟属于“正常现象”。
4. 近九成的少年儿童赞成禁烟，其中女孩人数多于男孩。“影响国家税收”和“禁止不了，没有作用”是不赞成禁烟的主要原因。
5. 少年儿童认为禁烟的最好办法是寻找“替代品”。

如今我便根据这些青少年在网上表述的意见进行解说，意在鼓励和启发他们在禁烟问题上真正用心、用脑、动口、动手，对他们自己关心的问题进行深入，并采取行动。

写书给读者，先要投其所好，再要因势利导。投其所好是要符合读者兴趣，让他爱不忍释，将书读完；因势利导是要顺水推舟，更上一层楼，让读者别有所获，益成气候。以上两个条件是相辅相成，缺一不可的。

基于此，我便顺着青少年网络禁烟论坛提出的话题和回

应去做文章，这便也是按照他们的兴趣去发言，去谈一谈他们已经表示关心的事务。可是，谈禁烟、谈吸烟、谈戒烟，并不是一个十分吸引人的大题目，其吸引力和有趣度也无法和许多流行的时尚和耀眼的明星等相提并论。于是我便得格外下工夫，在这个比较枯燥乏味的题目上增添一些风采和趣味，附加一些话题和内容，跳出“烟、烟、烟”的小圈子，迈进“人、人、人”的大领域。因此我在谈禁烟和吸烟问题时，便也延伸到做人道理、做事方法和处世方针等更宽阔和更生动的话题和范围。这样，不但可增加本书的可读性和实用性，也拓宽了读者的视野和境界，更可加深读者的心得和领会。

此书另一特点是，我还专门为读者准备了“思考”和“作业”，这是呼应读者关心的课题，鼓励读者用心思考，采取行动，获得成果。这既是思想理论的验证，又是手脑并用的锻炼，更是“爱人爱己”的身体力行。换言之，这本书的内容不只是看看了事，点到为止，其内容是更要加以推行和付诸实施的。也惟有中国社会形成一股“人人参与、人人控烟”的风气，中国吸烟的恶习和大难才能削减。

由于青少年网络论坛的内容还不能包括禁烟和吸烟问题的全貌，我便特意在网络论坛前后增加了“吸烟问题引论”和“控烟知识集萃”，使全书的内容更充实、更有用、更可读。引论里也提出了许多实例和相关问题。

再有，我写此书不但是为青少年而写，也是为全中国的烟民和非烟民而写。烟民阅读此书可以触发或加强他戒烟的愿望，支持他戒烟的行动，并协助他戒烟成功。非烟民细读



此书，可以加深了解为何吸烟有害，害在何处和拒烟必行，行之有方。同时让他们切实体会吸烟者的处境、心态和戒烟困难的理由何在，并可采取合情合理、有效务实的方法去协助他们关心的亲友戒烟成功。所以这本书是为全中国人民而写。可说是人人可读，开卷有益。

至此，我也要特别感谢“中国少年儿童新闻出版总社”，该社邀请我参加北京的报告会，又给我提供青少年网上论坛的内容。有了这一接触和这些资料，我才有了完成此书不可或缺的基本材料。总社的卢勤副总编和牛婧女士对我帮助最多，特此称谢。

我有幸结交多年的四位漫画家：华君武、丁聪、方成和王复羊都提供了他们提倡控烟的一些漫画，做为本书的插图，而使本书图文并茂，风采益增。我十分感谢他们的情谊和支持。在此深表谢意。

做成许多事都往往是“有缘”和“惜缘”的巧妙结合，此书的诞生也源于此。

臧英年

2004年2月于北京

目 录

序/1 吴阶平

自序/3

第一篇 吸烟问题引论

- 一、爱人利己 拒烟千里/3
- 二、吸烟有理 沾沾自喜/6
- 三、吸烟有害 害在哪里/10
- 四、吸烟行为 绝不可取/15
- 五、吸烟好玩 祸从此起/18
- 六、吸烟成习 后悔不已/21
- 七、亲友劝烟 坚决不理/24
- 八、亲友吸烟 劝戒在你/28
- 九、被动吸烟 伤身害己/32
- 十、香烟广告 只说歪理/36
- 十一、戒除烟瘾 坚持到底/40
- 十二、无烟学校 共同做起/43
- 十三、无烟家庭 快乐无比/46



十四、无烟社会 皆大欢喜/50

十五、追求幸福 责任在己/55

第二篇 控烟论坛

一、关于青少年吸烟/59

二、戒烟先从青少年开始/61

三、男生吸烟，引人注意吗？/64

四、青少年何以吸烟？/67

五、吸烟感觉如何？/69

六、吸烟之害/72

七、哇！我烟瘾上身了！/74

八、思想复杂又如何？/80

九、眼见少年吸烟/83

十、不要吸烟！/87

十一、吸烟是时尚吗？/91

十二、吸烟“酷”吗？/95

十三、小小年纪便吸烟！/97

十四、老师不赞成小学生吸烟/100

十五、诱人的烟/102

十六、中学生吸烟？/104

十七、烟，非友也/106

十八、家里的烟/108

十九、爱我爱烟请自选/111

- 二十、爸爸吸烟有歪理/114
- 二十一、爸爸戒烟多么好/120
- 二十二、爸爸吸烟/124
- 二十三、助老爸戒烟/129
- 二十四、超级掉包术——助家长戒烟/137
- 二十五、集思广益/141
- 二十六、公告班上男同学的吸烟经历/146
- 二十七、纵容子女吸烟/151
- 二十八、为吸烟父母担心/155
- 二十九、制止家长吸烟/160
- 三十、佳作人共赏/167
- 三十一、戒烟何以难?/172
- 三十二、生产烟有合法性/178
- 三十三、我摊上一个这样的爸爸/181
- 三十四、烟魔当道/187
- 三十五、烟真可恶!/192
- 三十六、让婴儿吸烟!/196
- 三十七、禁烟!/200
- 三十八、戒烟妙方此处有/205
- 三十九、戒烟协议书/209
- 四十、庄重的签字仪式/213
- 四十一、赶走烟魔保护儿童/217
- 四十二、军中吸烟风盛/220
- 四十三、戒烟妙方/222
- 四十四、为什么生产烟?/226

- 四十五、香烟的包装/229
- 四十六、为什么吸烟?/235
- 四十七、烟的“好处”/239
- 四十八、戒烟好处多/249
- 四十九、烟的危害/253
- 五十、千万不要吸第一支烟/259
- 五十一、烟呛人/263
- 五十二、学校让我们发表对吸烟的看法/268
- 五十三、烟有好处?/279
- 五十四、女孩吸烟/285

第三篇 控烟知识集萃

- 一、吸烟知识小测验/301
- 二、有关吸烟的名词/311
- 三、吸烟习惯调查表/313
- 四、戒烟信心自我调查表/315
- 五、用含数字的成语谈吸烟/317
- 六、控烟文章/325
- 七、中国推动控烟的机构/352
- 八、世界无烟日历届主题(1988-2004)/353
- 后 记/354

第一篇

吸烟问题引论



包围

一九四九年三月

华君武

一、爱人利己 拒烟千里

为什么我们要说，“爱人利己，拒烟千里”呢？因为吸烟是害人害己的行为。吸烟成瘾，欲罢不能，便百害丛生。如损害健康、危害别人、影响家庭、浪费资源、污染环境、引发火灾等等。所以我们可以毫不犹豫地说，吸烟伤人害己，一无是处。

但是你可能回应说：“吸烟在中国非常流行，大家对吸烟早已司空见惯，不以为怪了。难道说吸烟的大众是人人有错，一无可取吗？”

我很高兴你有此一问。我的回答是，习惯的行为不一定是好的，普遍的行为也不一定是对的。习惯有好、有坏。好的，多多益善；坏的，有一不可。吸烟正是一种坏习惯，尽管社会上吸烟风盛，烟民处处，但这并不说明我们也要一拥而上，加入烟民行列，和吸烟者看齐。一个人有了良好的知识，清楚的头脑，自然就能明辨是非，做出正确的选择，那便是不沾染吸烟的坏习惯，而要做一个健康幸福，无烟一身轻的好青年，好国民。

此书所提供的观念、知识和方法，就可以把你“武装”

起来，让烟邪难侵，烟毒却步。让你充分了解，为何吸烟有害、拒烟有理、戒烟有方、禁烟必行、控烟必成。

凡事都要从自身做起，星星之火可以燎原。只要你汲取知识，改变观念，拿定主意，采取行动，一面拒烟到底，一面努力协助同学、亲友拒烟和戒烟，你不但是发挥了爱人爱己的重要作用，也带动了周围亲友，大家一起去爱护别人，造福社会。

正所谓：爱人利己，拒烟千里；一举数得，无限欢喜。

实例：

根据我的经验，我可以有把握地说：“拒烟千里之苗是从小就可以栽下的。”

我一辈子烟酒不沾，对两个儿子就产生了言传身教的效果。二儿子锡榕入小学时我们便展开了一段父子知心对话。我们谈的是吸烟问题。我说，吸烟有害，害处是……他就接着另说一条吸烟的害处。这样，我们一来一往，说出吸烟的许多害处。但突然间他放低了声音，一脸正经地说：“我看，吸烟还有一个大坏处：我吸烟嘴臭，女孩子和我接吻，恐怕就不是味了。”我赶紧连声说：“一点不错，一点不错。”如今，锡榕已三十开外，2002年至2004年在中国北方一所大学以文教专家身份任教，他称得上是一个品学兼优的青年人。也许，早年的父子对话发生了一些有效的作用。

有一位与我相交逾二十年的老朋友，为人潇洒，精通多