

● 健康小丛书 411757

61.11573
MWF

烟酒茶与健康



中央爱国卫生运动委员会

主编

中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

中央爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

烟 酒 茶 与 健 康

马 文 飞 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

烟酒茶与健康

马文飞 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2印张 39千字

1985年7月第1版 1985年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—100,000

统一书号：14048·5095 定价：0.32元

〔科技新书目104—89〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

我国人民对烟害早有认识吗？	(1)
古今中外都禁烟吗？	(1)
为什么说吸烟是“公害”？	(3)
烟和烟雾中有哪些有害成分？	(4)
烟雾可以造成哪些危害？	(5)
吸烟为什么会得肺部疾患？	(7)
吸烟对心血管有哪些损害？	(8)
吸烟对消化器官有什么危害？	(9)
吸烟可导致口腔癌变吗？	(10)
腰痛、肾炎与吸烟有什么关系？	(10)
青少年吸烟有哪些害处？	(11)
有些人吸烟几十年为什么没中毒？	(12)
自己不吸烟敬别人烟好吗？	(12)
有没有减毒或无毒香烟？	(12)
吸过滤嘴烟或用烟嘴吸烟有没有好处？	(13)
吸水烟是否比吸旱烟好？	(14)
霉变的烟还能吸吗？	(15)
戒烟有哪些好处？	(15)
有没有戒烟药和医疗方法帮助戒烟？	(15)
怎样进行戒烟？	(16)
烟草对人类完全无用吗？	(17)
酒是良好的药物吗？	(18)
酒有没有营养价值？	(18)
饮酒有益处吗？	(19)
饮果子酒的好处是什么？	(21)

啤酒为什么不能多喝？	(22)
孕妇为什么不宜饮酒？	(23)
青少年喝酒有哪些害处？	(23)
消化道疾病与饮酒有无关系？	(24)
饮酒对心血管系统有无损害？	(25)
饮酒对性机能会产生哪些影响？	(25)
肝脏病人为什么不宜饮酒？	(26)
饮酒可造成体内维生素缺乏吗？	(26)
嗜酒者为什么会引起精神失常？	(27)
嗜酒能影响后代吗？	(28)
过量饮酒可中毒致死吗？	(28)
为什么说酗酒是造成事故的根源？	(29)
为什么不准司机酒后开车？	(30)
贪杯为什么易误事？	(31)
酒后为什么会吐真言？	(32)
为什么不能“以酒浇愁”？	(33)
饮酒能御寒吗？	(33)
一般人喝多少酒合适？	(34)
饮酒的同时不能服哪些药物？	(34)
为什么药引子多用黄酒？	(35)
用锡酒壶盛酒好吗？	(35)
喝醉了怎么办？	(36)
喝酒也有学问吗？	(37)
怎样戒酒？	(37)
茶叶为什么受人欢迎？	(38)
茶叶含有哪些成分？	(39)
茶是肠道疾病的良药吗？	(40)
茶是良好的杀菌消毒剂吗？	(41)
饮茶可防龋齿吗？	(41)
饮茶能减肥吗？	(42)

饮茶能防辐射吗?	(42)
心血管疾病可用茶来预防吗?	(44)
茶叶的保健用途是什么?	(45)
喝浓茶好不好?	(46)
隔夜茶能不能喝?	(47)
为什么吃药不能用茶送服?	(47)
喝茶会影响牙齿的洁白吗?	(48)
发霉的茶叶还能喝吗?	(48)
为什么茶叶不宜煮着喝?	(49)
为什么好茶要用好水?	(50)
泡茶有哪些学问?	(52)
茶叶为什么不宜和别的东西放在一起?	(53)
家庭怎样贮藏茶叶?	(53)

我国人民对烟害早有认识吗？

我国人民对烟害早就有所认识。1620年出版的《食疗本草》曾指出：吸烟“火气熏灼，耗血损年，人不自觉耳”。1643年出版的《物理小识》说烟“久服则肺焦，诸药多不效，其症忽吐黄水而死”。广东《高要县志》记载烟叶“性最酷烈，取一二厘于竹管内以口吸之，口鼻出烟，服之以御风湿，独取一时爽快，然久服面目俱黄，肺枯声干，未有不损身者，愚民相率服习，如蛾扑火，诚不可不严戢之也”。当时，人们称烟草为“妖草”。但是，既已吸烟成习，想戒已不太容易了。

古今中外都禁烟吗？

人类开始吸烟不久，就产生了有益还是有害的争论。这种争论，到目前为止仍没有停止。一些国家继续种植烟叶，供应市场。尽管从古至今都采取禁烟措施，但也没有解决问题。

日本在公元1615年曾经下令禁止吸烟，焚毁烟叶，拔除烟苗。我国最早禁烟的是明末崇祯皇帝。崇祯认为“三尺之童，无不吸烟”，是对社会的一大危害，便下诏禁止种植、吸用。禁令规定：“民间私种者问徙（流放）”；“犯者斩（杀头）”。但由于朝政腐败，禁下不禁上，结果诏书成了一张废纸，禁而不止。

到了清代，康熙皇帝反对吸烟，他传旨说：“最可恶是用烟，诸臣在围场中终日侍，朕曾用烟否？每见诸臣私在巡抚帐房中吃烟，真可厌恶。况烟为最耗气之物，不惟朕不用，列圣俱不用也。”由于康熙反对吸烟，在大臣中杀了一

下吸烟之风。

现在，世界许多国家都号召禁烟。1974年和1978年世界卫生组织发表了《吸烟引起疾病流行》的报告；并在1980年向世界各国宣布命名“要吸烟，还是要健康，任君选择”的4月7日国际卫生日，明确提出“到2000年没有吸烟者”的口号。世界许多国家的政府，采取了禁烟措施，发起了禁烟运动。例如有的国家把禁烟列入法律条文。比利时、伊拉克、芬兰、埃及、荷兰、沙特阿拉伯和新加坡等国禁止在报刊、电台、电视和任何公共场所刊登、播放、张贴香烟广告。保加利亚、丹麦、肯尼亚等国规定不准在学校、医院、汽车、火车、飞机等场所吸烟。希腊的措施更为严厉，在任何公共场所的室内吸烟都是一种犯罪行为，应受法律制裁。加拿大开展了全国性的“无烟星期三”活动，每周星期三，人人不得吸烟。日本国家保健委员会除采取禁烟措施外，并在贺町市搞试点，每月戒烟三天。美国已有三十个州建立了禁烟法律。有一些州设立了“无烟区”、“饭馆设立吸烟桌”、“吸烟室”等，有些旅馆对“非抽烟者优先接待”。英国航空公司规定，上飞机前，服务员要首先问“您是否吸烟？”回答“不吸”，就发给绿牌，引进座位舒适、视野开阔、光线和空气好的前部机舱。对吸烟的人发给黄牌，坐在机舱的尾部，因为那里是抽烟人的坐位。苏联、法国、芬兰、澳大利亚等国也采取了类似的措施，有的执行了世界卫生组织关于在机舱内完全禁止吸烟的建议。许多国家都规定烟厂必须在香烟箱和烟盒、卷烟纸上印上“吸烟有害”的字样，并标明尼古丁含量，以对吸烟者提出警告。有些国家限制烟草的种植，缩减烟的产量，或者提高烟税。

在我国，1979年国务院批转了“宣传吸烟有害与控制吸

世
08
“禁
对
抵
全



图 1

烟”的文件后，全国利用报纸、杂志、电台、电视、电影、书籍等开展了声势浩大的戒烟宣传运动，取得了很大成效。一些公共场所规定“禁止吸烟”。学校完全禁止学生吸烟。锦州铁路列车段在 289/290 次列车上设了“不吸烟车厢”，在售票处设立了不吸烟售票口；北京至上海的 13/14 次列车，整个列车不准在车厢内吸烟。要吸烟者只能在车厢连接处吸。全国卫生宣教系统发起了卫生宣教工作者不吸烟的运动。

我们相信，随着社会主义精神文明建设的发展，戒烟宣传必将取得更大成效。

为什么说吸烟是“公害”？

现在，全世界都认为吸烟是一种“公害”。这是为什么呢？

医学家们对吸烟的危害做了大量调查和动物实验，以及

人体病理解剖检查和临床实验，证实吸烟可给人造成各种各样的疾病，带来灾难和死亡。

美国政府于1982年第二次向全国公布了吸烟可引起多种癌症的调查报告。报告指出，吸烟不仅象人们熟知的那样可引起肺癌、喉癌，而且还可引起肾癌、胃癌、膀胱癌及其它多种癌症。美国死于癌症的人数中，吸烟者占30%，男性吸烟者比不吸烟者死于癌症的多两倍，女性相同的情况多35%。世界卫生组织于1983年7月在加拿大举行的第五次世界吸烟与健康会议上宣布的报告说，烟草中毒每年在全世界使一百多万人早亡。

除癌症外，吸烟还易患口腔炎、扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺气肿、肺心病、胃炎、胃溃疡、高血压、动脉硬化、脉管炎、冠心病、慢性肾炎、神经衰弱、视力减退等几十种疾病。吸烟者喷出的烟雾，可使不吸烟者也受到危害，所以，人们把吸烟列为“公害”之一。

烟和烟雾中有哪些有害成分？

据科学家测定，烟草中含有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等40种是有毒和有致癌作用的物质。烟在点燃后，所产生的烟雾，包含了烟草中所有的化学成分，同时比烟草本身又增加了一些有害物质，如一氧化碳和烟焦油等。这是因为除烟草本身外，在制成卷烟的过程中，要在原料中加入一些可可、甘草、糖、甘油、乙二醇等调味、湿润、产香、助燃物质。这些添加剂虽然本身无害，但在燃烧过程中却起了变化。例如，在鼠背涂上可可燃烧后产生的烟油，可长出皮肤瘤。甘草中的甘草酸在燃烧后，与其他成分化合，可生成有

致癌作用的多环芳烃。糖与烟草一起燃烧后增加了焦油量，而糖燃烧后的产物是烟中的一个重要致癌物。甘油和乙二醇在燃烧后的物质，不但可能使吸烟者患膀胱癌，而且所产生的丙烯醛可抑制气管纤毛将分泌物从肺内排出，从而增加患气管炎和肺气肿的机会，并使患有这两种病的人病情加重。

烟中尼古丁含量最多，毒性也最大，成人服50毫克即可致死。法国有一个团体举行抽烟比赛，一位吸烟冠军，连吸了60支香烟，还没来得及领奖便中毒死亡。尼古丁还是引起心血管疾病的罪魁祸首。

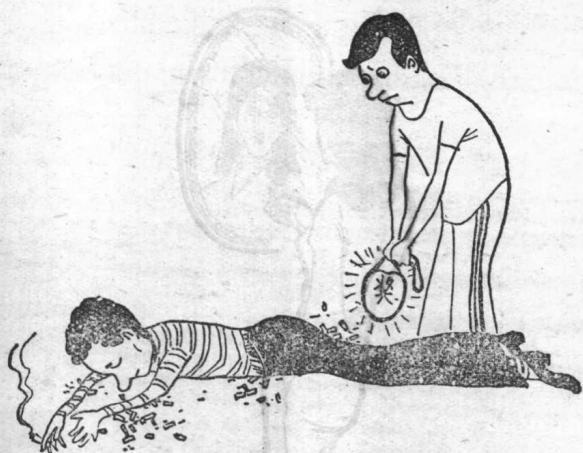


图 2

烟雾可以造成哪些危害？

医学家报告，吸一口烟，喷出的烟雾中含有40亿粒微尘、数百种化合物。其中包括几十种有毒物和致癌物。因此，在公共场所和室内吸烟危害极大。家庭中如有一人吸烟，那么这一家中的男女老少都要遭殃，成了“被动吸烟者”。有

人调查了 9150 名 40 岁以上的不吸烟妇女，发现丈夫吸烟的妇女患肺癌明显高于丈夫不吸烟的妇女。烟雾的吸入，不但影响少年儿童的发展，而且易患气管炎和肺炎等疾病。特别是有婴儿的家庭，如果父亲在室内吸烟，烟雾中的尼古丁等有害物质，极易进入大脑，日积月累，就可影响孩子的大脑发育。烟雾中烟焦油和尼古丁的含量，要比吸烟者吸入的含量大一倍，一氧化碳大四倍，3,4 苯并芘大二倍，氨和亚硝酸胺大五十倍。空气不流通，浓度会更高。如果妻子怀孕，经常吸入丈夫吸烟喷出来的烟雾，会毒害胎儿。



图 3

科学家们在研究中发现，烟雾可以损伤不吸烟的人的小支气管，引起支气管炎，而且在有烟雾的屋子里，会造成空气污浊，使人感到胸闷、憋气、呼吸不畅、精神倦怠，甚至头疼、头昏，从而降低了对疾病的抵抗力和工作效率。

吸烟为什么会得肺部疾患？

吸烟者最容易患的病是气管炎、肺气肿和肺癌。这是为什么呢？

烟中的许多有害物质，对呼吸道的细胞有毒性和腐蚀作用，可使气管纤毛受到损伤，变短、不规则，起不到排除肺内分泌物的作用。由于呼吸道防御功能遭到破坏，不但咳嗽痰多，而且容易受到病毒和细菌感染，使气管和肺部发炎。这样，就容易得气管炎、肺气肿之类的疾患。在开胸手术中，可以看到不吸烟的人肺的颜色红润、弹性好，而吸烟的人的肺却变成了黑黄色，弹性很差。

气管炎可导致肺气肿，肺气肿的发生也与吸烟有关。有人试验，每天让狗在十支烟的烟雾中生活四十分钟，一年时间就能使狗得上肺气肿。肺部经常有炎症，是变癌的基础。如果有吸烟嗜好，发生肺癌的危险性就高。因为烟雾中的多环芳烃的物质，在被吸入人体后，经过体内芳烃羟化酶的作用，使多环芳烃的化学结构有了改变，变成了一种致癌物质。所以，肺癌的发生不仅和吸入芳烃有关，也和体内羟化酶的含量有关。而每个人体内的羟化酶含量多少不一样，含量高的人如果有吸烟习惯，就有得肺癌的危险，如果含量低，又不吸烟，那么，得肺癌的可能性就小。但是，虽然含量小，如果经常吸入烟雾（即“被动吸烟者”）也有导致肺癌的危险。

在研究肺癌形成时发现，烟中含有过去尚未发现的一种阿尔法放射线，每天抽一包卷烟的人，他们的支气管里面，每年经受的放射线，大约相当于200次X线胸部透视的射线。长期的辐射，也易使气管和肺部细胞发生癌变。

吸烟对心血管有哪些损害？

心血管疾病的发生原因除了高脂肪、高热量，高盐饮食和缺少运动等之外，一个重要的原因是吸烟。抽烟会带来动脉硬化。烟雾中的尼古丁和一氧化碳可使血管硬化。因为一氧化碳同血红蛋白的结合力比氧大250倍左右，形成的碳氧血红蛋白，可减少血的带氧能力。不吸烟者的碳氧血红蛋白平均为0.5~2.0%，而吸烟者则为2~15%左右，严重的吸烟者可高达20%以上，这就导致了动脉内壁水肿，妨碍血液流动，为胆固醇的沉积提供了条件，日积月累便导致了动脉硬化。尼古丁能使体内组织释放出“儿茶酚胺”，造成心跳加快，血压升高。这样不但可以导致高血压，而且由于心跳加快、血液排出量大，容易产生心肌缺氧，引起冠心病的发作。

冠心病的发病率随着吸烟量的增加而增多。死于冠心病的60岁以下的人，多数与吸烟有关。

吸烟还可导致血栓闭塞性脉管炎。统计资料表明，脉管炎病人中吸烟的人约占90%左右，吸烟多的病人，病情往往比较严重，治疗也较困难。这是因为烟中的尼古丁使动脉发生持续性痉挛，久之动脉壁肌层变厚，弹力变低，产生血管病变，动脉可完全堵塞，血液不能流通，造成血管与肌肉坏死。医生还观察到，脉管炎的复发，大多与重新吸烟有关，所以此病患者必须绝对戒烟。

吸烟对消化器官有什么危害？

吸烟可以使人食欲不振、恶心，并给胃与十二指肠造成损害。因为烟中的有毒物质，可以使胃粘膜的血管收缩或直接刺激粘膜引起酸碱度平衡失调，使胃肠功能发生紊乱。统计表明，患胃与十二指肠溃疡的病人中，吸烟比不吸烟的高10倍以上。在慢性萎缩性胃炎病人中约有70%是长期抽烟的。

饭后吸烟的害处很大。饭后吸烟可促使胆汁分泌增多，引起胆汁性胃炎；还能使胰蛋白酶和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物的消化，影响营养的吸收。有人还报告说，饭后吸烟，由于胃肠功能加强，血液循环加快，这时吸一支



图4

烟，比平时吸十支烟的中毒量还大。

吸烟可导致口腔癌变吗？

吸烟的直接接触部位是口腔，由于距离近、热量大，受燃烧热力和烟中毒物的刺激，口腔粘膜最容易发炎和形成白斑。

口腔白斑，被公认为是一种癌前病变。口腔白斑是口腔粘膜上隆起的、擦不掉的白色斑块，可发生于口腔粘膜的任何部位。大多数患者无明显的疼痛，只是患处粘膜粗糙、紧张。因此，往往不易引起患者的注意。

引起口腔白斑的原因有多种，但吸烟占首位。有人做过调查，吸烟者比不吸烟者患白斑多几倍到几十倍。每日吸烟的量越多，患白斑的机会也多。因此，一旦发现口腔粘膜白斑，应坚决戒烟，否则任何治疗都会因为继续吸烟而无效。戒烟后，原有白斑者可逐渐减轻或消失。

吸烟者还易患口腔炎、牙龈炎、咽炎、扁桃体炎等。

腰痛、肾炎与吸烟有什么关系？

有人曾给八条狗分别注射相当于一支烟的尼古丁量，结果发现这些狗的腰椎椎体血流量显著减少。血液供应不良，可加速椎间盘的变性。人在劳动时，变性的椎间盘就会发生纤维环破裂，使内含的髓核突出，引起神经根等的压迫症状，产生腰腿疼。这也是吸烟引起的疾患。

吸烟能使肾性高血压增多，还可加重慢性肾炎患者的病情。在肾性高血压的患者中，94%的男性和74%的女性是吸烟者。有些肾炎病人还会口吐鲜血，医学上称为“肺出血—肾炎综合征”，最新研究表明，吸烟可诱发此症。