

385680

吸烟者的自述

——“吸烟与我”真人真事征稿选

人 民 卫 生 出 版 社

戒烟者的自述

——“吸烟与我”真人真事征稿选

中央爱卫会办公室宣传处 编
北京晚报“科学长廊”专刊

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

这本小书中的短文，都是从中央爱国卫生运动委员会办公室和北京晚报社联合举办的“吸烟与我”真人真事征文活动的来稿中精选出来的。全书共收比较优秀的作品50篇，内容丰富，每篇都写的真实动人，颇具感染力和故事性，引人爱读。书中还选登一些很有趣味的漫画。

戒烟者的自述

——“吸烟与我”真人真事征稿选

中央爱卫会办公室宣传处 编
北京晚报“科学长廊”专刊

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺排版厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2½印张 52千字
1988年4月第1版 1988年4月第1版第1次印刷
印数：00,001—10,600
ISBN 7-117-00812-1/R·813 定价：0.60元

前 言

中央爱国卫生运动委员会办公室和北京晚报社联合举办的“吸烟与我”真人真事征稿活动已经结束了。这个活动得到了全国人民的热心支持，半年多来共收到来自全国的文稿近2000篇。北京晚报择优刊出了30多篇。最近，征文评审委员会的同志开会评选，共评出44篇获奖作品。主办单位决定在未获奖的文稿中择优选出一些优秀作品与获奖文章一起汇编出版。此书所选文稿的内容很丰富，其作者虽非专业作家，但因系真人真事，所以写的真实动人，颇具感染力和故事性，引人爱读。

我国男性吸烟情况十分严重，20岁以上的男性近百分之七十的人是吸烟的，青少年吸烟者也在增加，因而严重地损害我国人民的体质，恶性肿瘤特别是肺癌，心脑血管病的患病率在迅速增加。加强控制吸烟，限制在公共场所吸烟，已成为迫切的任务。控制吸烟工作中，青少年是我们的重点，加强执行中小学生不准吸烟的规定和做好吸烟有害健康的宣传教育是重要的一环。以现身说法的方式告诉人们吸烟的危害比干巴巴的说教会产生更好的效果。我希望朋友们，特别是吸烟的朋友们在茶余饭后能够读一读这本小册子，大家会得到许多有关吸烟有害的科学知识。我也建议学校老师们把这本小书介绍给广大的中小学生阅读，或作为故事会的内容宣讲。这样会对我国控制吸烟促进人民体质健康起到有益的作用。

翁心植

1988年2月

目 录

前言..... 翁心植

· 吸烟威胁我的健康 ·

吸烟损害了我的健康	(1)
半条生命换来的教训	(2)
28年抽出一个肺癌	(3)
他去得匆匆	(5)
负疚	(6)
我当初不该继续吸烟	(8)
要健康，还是要吸烟	(8)
戒烟回忆录	(10)
亡羊补牢戒烟未晚	(12)

· 吸烟给我带来灾难 ·

吸烟的惨痛教训	(14)
烟蒂烧掉万元户	(15)
吸烟使他走上犯罪道路	(16)
因为一支烟，判了五年刑	(17)
残酷的事实使我戒了烟	(19)
假如爸爸不吸烟	(21)
如今我还是个单身汉	(22)
他的悔恨	(24)

· 被动吸烟者的苦恼 ·

被动吸烟者的苦恼	(26)
填平与吸烟者之间的“鸿沟”	(27)

我劝丈夫戒烟	(29)
吸烟害己又害人	(30)
关于“吸烟”的闲话	(33)
一个“被动吸烟”受害者的申诉	(34)

· 我是怎样戒烟的? ·

我战胜了自己	(36)
戒烟靠什么? ——门外汉谈戒烟	(37)
小步戒烟还真灵	(39)
指导员教我戒烟	(40)
教师戒烟理应当	(42)
横下一条心	(43)
在抽烟中戒烟	(44)
从我做起, 创造不吸烟的环境	(45)
“征文”引我戒了烟	(46)
前车之鉴令我怵目惊心	(48)
为了不损害别人而戒烟	(50)
戒烟应能“过五关”	(52)
“钓鱼戒烟法”	(53)
我靠“萝卜戒烟法”戒掉了烟	(54)
出尽洋相方戒烟	(55)
我为孩子戒了烟	(56)
我为什么戒掉了烟	(57)
“一口不吸”戒烟谈	(58)
以名人为榜样战胜烟的诱惑	(61)

· 戒烟带给我快乐与健康 ·

喜谈戒烟一周年	(63)
吸烟“自我调查”	(64)

戒烟给家庭带来欢乐	(66)
读《吸烟与肺癌》一书使我戒烟身体好	(67)
戒烟解除了我的精神负担	(68)
忘不了那“烟情”	(70)
戒烟帮我度难关	(71)
为了活得更美好	(72)

|吸烟威胁我的健康|

吸烟损害了我的健康

三十多年来，由于吸烟，造成我全身心的病痛，至今悔之晚矣。我愿把我的痛苦介绍给读者们，尤其是年轻的读者们。

我现年66岁，从23岁起，就开始吸烟，逐渐越抽越多，每天约抽五六十支，我的工资大部分都花在吸烟上了。当我29岁时，单位体检普查，发现我患了轻微的肺结核，这时我本应立刻戒烟，但是下不了决心。直到1981年，病魔才迫使我戒烟，但已太晚了。

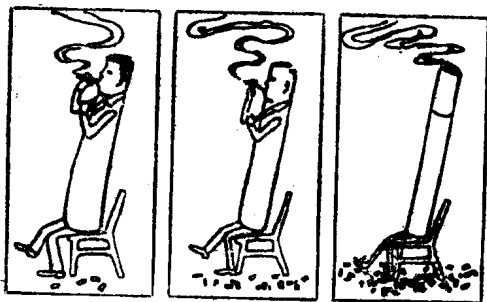
去年4月，我突然严重喘憋起来，急救车送我到医院抢救。经X光透视，我患了爆发性自发气胸，胸腔的气体面积已超过50%以上，支气管已被气体压歪了。医生马上给我抽出气体2200毫升，在急诊室抢救三天两夜，最后加床住院，住院当晚即进行大抢救措施，做了闭式引流手术。没过几天，又一处肺泡破裂，于是又进行第二次抢救，再一次闭式引流手术。过了几天，憋气症状又加重了，做了第三次引流手术。由于我的身体素质太差，全身皮包骨，体重只有35公斤，出现全身病痛连锁反应。我曾于一年前患前列腺肥大，不能排尿，经过治疗，已经痊愈，但因为自发性气胸急性爆发，没有力气排尿，当晚下腹胀胀，滴尿不能排出，只好又留置尿管导尿了。请看看我当时的形象——我的右侧胸腔，开刀引流插上皮管下接引流瓶子，小便插上皮管留置导尿下接排尿瓶子，手臂上输液吊上葡萄糖点滴瓶子，鼻孔内插上输氧气

的皮管子。读者可以想像出我是多么痛苦了。

我单位的领导和同志们，得知我急病住院的消息后，纷纷驱车前往医院探视我，他们都是以看我最后一面的心情来的。有的同志看到我这般模样，不禁默默地流下泪来。有的同志小声问我的家属“预备后事”没有？通知外地的亲属了吗？我是个归国华侨，除少数在北京的亲属外，大都都侨居在国外，我怎么能忍心把这不幸的消息告知他们呢！

我的长辈是医学界的权威，早就告诫过我，令我戒烟，并警告我说：“吸烟就是慢性自杀！”我也请过当代名医诊治过，他们也指出我的病是吸烟太多所致。我由于吸烟，长年剧烈咳嗽，支气管已经变形，肺功能非常低下，已无法恢复原来的正常人的健康状况。我住院两个多月，非常感谢医生和护士们的精心治疗和护理，使我垂危的生命得以“复活”。

现在我以亲身经历奉劝年轻的朋友们，一定要引我为戒！



量变到质变

范立夫画

北京市177中学 钟明珍

半条生命换来的教训

《北京晚报》的“吸烟与我——真人真事征稿”栏头设计真

好：罪恶的纸烟犹如匕首直刺心脏。我就是这一鲜明主题的体现者。

那是1982年元宵节后的一天，我为撰写论文，频频以香烟清脑提神，结果弄得彻夜不眠。早饭后，一支香烟仅吸了几口，就引起了左肩部至左小手指的麻木、疼痛。此后，每次吸烟都发生瞬间即逝的疼痛。尽管如此，我仍照吸不误，这样持续了约一个星期。一天午夜，频发、不规则的心跳，沉重的胸闷，长时间的心绞痛使我醒来，口服硝酸甘油也没有一点效果。经医院心电图检查：多源、多型、频发室性早搏，很快就发生了广泛前间壁、高侧壁的心肌梗塞。经过4天4夜的就地抢救，方转危为安。住院、疗养近一年才恢复了工作。后经详细检查，医生说我的心肌梗塞是由于香烟有毒物质的大量刺激而致冠状动脉痉挛引起的。

从此，我便彻底戒了烟。5年来，再没有发生过心绞痛。在此，我要把用我半条生命换来的教训敬告给吸烟的朋友们：请您戒烟！

济南市文化东路20号 赵书友

28年抽出一个肺癌

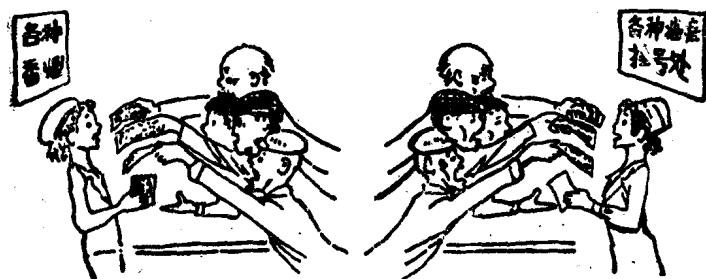
我吸烟是从1949年开始的。当时随“四野”大军南下，长途行军，十分艰苦。我们这年轻仅十七八岁的小伙子，都学会抽上一支烟，作为艰苦行程中的一点小小乐趣。可时间一长就有了瘾，就这样，我整整抽了28年烟。

1976年粉碎了“四人帮”后，我的幸福家庭也和全国形势一样越来越好。儿子和女儿先后考上大学；老伴在医疗工作中取得成就；我也将要挑起工作上新的重任。正在这时，在我的体检表上出现了两个可怕的字眼——“肺癌”。我开始还

不相信这会是真的，但经过北京几家大医院的病理核实确诊无误。顿时，全家幸福、欢乐的气氛，被忧愁所代替。老伴更是心急如焚，她默默忍受着精神上的痛苦和压力，既要上班，又要关心孩子们的学习和工作；同时还要为我治病的事东奔西跑。我看着她的疲倦身影，心情更加难受。28年，花了不少钱却抽出了一个肺癌，给自己和家庭增添了痛苦，真是追悔莫及。

在抽烟的28年中，我也曾经戒过三次烟。烟抽多时，嘴里总是辣的，舌头发麻，晚上咳嗽不止，嘴里及全身都散发着烟臭味，落得家里人埋怨，同志们讨厌，花钱买罪受，自己也觉得没意思。因此，也想戒烟。前两次分别戒了一个月和三个月，但都没能经受住“烟友”们的“引诱”，动摇了。第三次戒了近一年，又有人劝我：“少抽点抽好点，对身体不会有什么危害。”结果非但没有少抽而是越抽好烟就越想抽。

确诊为肺癌以后，我认识到后悔是没有用的，只能面对现实。一是积极治疗，彻底戒烟；二是要以乐观的态度战胜疾病。在胸外科专家吴英恺和肿瘤专家黄国俊教授的帮助下，



吸烟是致癌的元凶

我于1977年12月21日在阜外医院切除了右肺中下叶的癌变部位。

术后十年来，我持之以恒，没有再抽过一支烟，并坚持早晨爬山、晚上散步各一小时，适当补充营养，早睡早起等。经过顽强的锻炼，体质增强了，骑自行车百十公里也不觉累。

北京市984信箱三号院四楼八号 宋永春

他去得匆匆

他走了，走得匆匆。他离开亲人已经整7年，那年他才45岁，正当中年。

他什么都好，只有一样不好，那就是他每天一支接一支地抽烟，不断地喷云吐雾。据说他是在60年代初困难时期学会抽烟的。大学毕业已经3年多，但两地分居。否则我想他还不致于抽上瘾。那时他56元工资，为抚养老人和子女，三下二下一分，除个人的伙食费外，还能剩下几个子？可烟抽上了瘾，怎么办？他同屋的单身汉们都知道他有一句“名言”：“饭可以少吃，烟不能少抽。”

他脾气极好，为人忠厚诚恳，从不发火。但谁要是不让他抽烟，或劝他少抽烟，就会把他惹恼。有一次，我想治他一下，便“唆使”10岁的小女儿把他的香烟悄悄地藏了起来。哪知他竟大发雷霆，把孩子吓得不敢哭出声来。没有烟抽的时候，他会像一只好斗的公鸡。若早晨醒来，见他神情忧郁，愁眉苦脸，那准是他的烟盒空了。

他的烟量随年龄而增加，有增无减。多时一天能把两盒烟抽光。不知有多少人劝诫他，警告他，对他说抽烟能致癌。遗憾的是，他从来不相信这些劝告，因为他身体健壮，从不知生病是什么滋味，工作一二十年，竟然搞不清看病的手续，

找不到合同医院的挂号处。

然而大祸终于降临。那是7年前旧历除夕，我接到电报通知去北京站接重病而提前从出差地返回的他。大年初一，在车站看到他，他已经“面目全非”。昔日健康强壮的身躯佝偻着，他按着剧痛的腹部由两位同志扶出站台，左眼皮下垂，上面有一颗硬硬的肿块，腹部鼓鼓的，已经有了腹水。两个月前我见到的壮实的他已经消失得无影无踪。这个晴天霹雳几乎把我击倒。

综合化验报告单证实了我最怕听到的消息：结肠癌晚期，恶性发作，无法手术。他住进了医院。人民医院给他治病的谷大夫、荣大夫、苗大夫都是经验丰富、极负责任的医生。但他们只有摇头叹息：太晚了，太晚了。他们遗憾地告诉我，



李时民画

像他这样恶性发作，迅速全身转移的病例并不多见，他的病及病势与抽烟有直接的关系。

在外地发现病情到回京就医，总共只经过4个月，他便离开了亲人，留下的是深深的遗憾和想做而未能做完的许多工作；留下的还有活着的亲人难以消除的痛苦和日夜的怀念。

沉思

（遵作者嘱，将单位及姓名略去）

负 疚

妈妈去世了。是肺癌夺去了她的生命。

妈妈在世时，为我操劳，为我担忧。每当我一下班，饭菜早就为我准备好了，我回来多晚，她就等我到多晚。我在她眼里，永远是个小孩子，她抚育了我整整50年啊。

我是孝敬妈妈的，从不惹她生气。人们都说我是孝子，可又有谁知我心中的隐痛？那是在妈妈患病中，我送她去医院检查，照了X光片子。医生让我在诊室外等候看片子的结果。我预感到病情的严重，有点坐立不安。我从门缝里，看着医生们在显影灯前看片子的神情，其中一位年纪较大的医生，分析片子上的阴影后说道：“看来不像是炎症，是肿瘤。其它部位肺纹理也非常明显，看来这病人是个常年吸烟的人……”。

医生把我叫进诊室，询问着妈妈的病史。第一句就问我妈妈的吸烟史，我告诉医生，妈妈是从来不吸烟的。医生又紧接着问我：“病人身边有吸烟的人吗？”我知道父亲是吸烟的，不过他30年前就去世了。这时，医生那双敏锐的眼睛，一下子就盯着我那被烟熏黄了的手指，问道：“你是不是和你母亲住一起？”我说：“是的。”这时医生微笑着对我讲：“被动吸烟其受害程度往往不亚于本人吸烟。”说完，他又开了一张痰的化验单，说进一步确诊一下。妈妈，难道……我再也抑制不住自己的感情了，泪水一下子涌了出来。

经过一系列的检查，妈妈的病是确诊无疑了，我千方百计地求医讨药，费尽了心思。并总是带着微笑，掩饰着内心的痛苦，不敢对妈妈讲出真实的病情和病因。其实妈妈早就从我憔悴的脸上意识到自己的病了，她怕我难过，一再说：“生老病死是人之常情，你为我的病尽到心了，这是没法子的事……”为此我戒烟了，可已经晚了，妈妈和我永别了。然而我负疚的心却总在隐痛着。

我当初不该继续吸烟

他，告别人世已经半年有余了。他——我的爷爷，一生最大的缺点就是爱吸烟，吸起来没完没了。

清晰地记得，那是去年10月的一个晚上，我被他咳嗽声惊醒。点亮了灯，只见他气喘吁吁，干咳不止。看着他实在令人心痛，他那样的咳嗽，但手里仍拿着烟。我劝他说：“爷爷，你的气管炎，只要少吸烟，完全能好的。吸烟使你的病更厉害了。”我接过他手中的烟，掐灭了烟火。真没办法，不一会，他又点起烟来吸了。

这样，他的咳嗽有增无减，不得不去看病，我同他一起去的医院，检查结果是慢性气管炎已发展到肺气肿了。我和爷爷都有些不安。大夫说：“只要不吸烟，还有可能治好。”然而，爷爷的烟瘾太大了，一直戒不了烟。身体一日不如一日，病情一天天恶化。当他躺倒在床上的时候，他才后悔莫及，流着泪对我说：“我当初不该继续吸烟呀。”但是晚了，一切都晚了。白白的将自己的生命毁掉，他终年仅仅64岁。

想起爷爷，我就心酸，难道吸烟的人，躺在床上，才明白戒烟的道理吗？

北京市复兴门南大街7楼1401号 王蕊珍

要健康，还是要吸烟

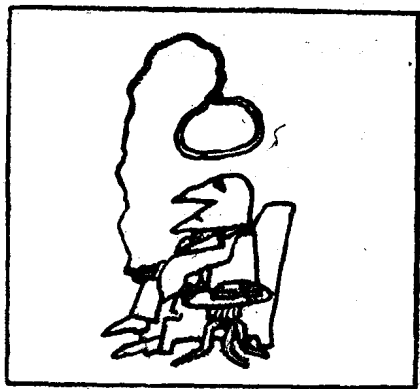
发展国民经济要靠科学，人们要健康地生存也必须讲科学。吸烟这种不科学的生活习惯严重地损害着人们的健康，我就深受其害过。

我生长在农村，因受父母吸烟的影响，十二岁时就学会了吸烟。烟叶是自家地里种的，不受任何限制，烟就越吸越

多，烟瘾也就越来越大。参加工作后，有了固定的收入，开始吸卷烟，很快发展到一天吸一盒半还嫌少，要吸劲头大的雪茄才过瘾。为了吸好烟，不惜降低伙食开支，结果是身体消瘦了下来，患了一场严重的浮肿病，脸皮肿得与鼻梁一样高，好友碰面都认不出了。在党组织的关怀下，浮肿病是治好了，但爱吸烟的不良习惯不仅没有改掉，反而吸的更多。于是恶病来了，1974年的春天，在香烟缭绕的过道——鼻腔内发现了个肿瘤，经确诊，患的是鼻咽癌。

医生看了我被熏得焦黄的手指，又观察了我发黄的脸色，便对我说：“看你的手指被熏成这个样子，你的喉咙和肺也不会比这好多少”。接着医生善意地问我：“你要生命，还是要继续吸烟？”我痛苦万分地回答：“要继续为党工作。”便遵医嘱下决心把烟戒掉。

经过放疗，鼻咽癌被征服了，当同志关心地问我怎样医治恶病的时候，我总是这样回答，除了大夫对症下药外，我自己则以和恶病决战的意志同时配合把烟戒掉。现在已过了十三年了，不管什么好烟从同志手里递过来我总是婉言谢绝，还欢迎规



绞索

劝同志几句，希望他们接受我的教训，为了自己和别人的健康，把烟戒掉！

我1956年曾戒过烟，而且成功了，但因为沒有树下恒心，

在戒烟后两年的一天，一位同志递过一支大中华香烟来敬我说：“抽支尝尝味道吧！”出于友情，我接过香烟，这对原来烟瘾很大的人来说，就像干柴一点就着，而且越烧越旺，烧了十多年，结果恶病临头。所以现在不管遇上什么亲朋好友递过来什么好烟，我都婉言谢绝。

电子工业部教育司 吕 录

戒烟回忆录

我戒烟已13年了，现在九口之家，无一吸烟者，家中无烟害之忧，老少三代，身体健康，可算得幸福家庭。

回忆我的吸烟史，教训非常深刻，小时候，父亲在村里开了个小杂货铺，我因年幼无知，经常在背地里吸烟做要，为此曾挨过父亲的鞋底子，父亲虽管教甚严，但我终于染上了吸烟嗜好。15岁就半公开地吸起烟来，尔后出外学徒、参军，吸烟就从未间断过。

我的烟瘾大得出奇，在战争年代，经济困难，环境艰苦，致使烟“锅”里经常“断顿”有时连“伸手牌”的烟都难搞到，只好挖烟斗里边的灰和烟油子掺豆叶当烟吸，记得有一次烟瘾难熬，竟到敌炮封锁区，乘炮轰间隙，冲进被炸毁的民房牛棚里，把地下碎烟末和牛粪一起抢了回来，检出一一点烟末吸，现在想来实觉可笑。

1955年，部队实行工资制，随着经济条件的提高，吸烟的质量也相继上升，数量亦有所增加，每天一包烟尚感不足，我粗算了一下，30岁以前吸的烟不算，仅从1955年起，到1974年戒烟止，每年按36条计，19年就吸了近700条烟，日积月累，几千元人民币冒了烟儿，同时也不不知不觉地中了毒。