

你 與 煙 紙



譯 華 詠 夏 ✦ 著 士 雷 克

行 印 館 報 光 時 海 上

序

人無不愛健康，無不喜長壽。惟其愛健康喜長壽也，是以有衛生之道，攝生之術；蓋衛生之道，在乎飲食清潔，戒絕嗜好；攝生之術，則在乎謹守衛生原理。

曠觀近世人士，雖諳衛生之道，重攝生之術，然而仍沈湎煙毒，戕賊身腦，危害健康者，比比皆是，染此惡習而不能自拔，實堪痛惜。

今本館特刊行紙煙與你一書，闡述紙煙殘害人生，消耗金錢，實爲人類大敵。冀讀者閱後，能洞悉紙煙真相，並願羣策羣力，共同參與此撲滅人類勁敵之工作。

本書原爲美國名醫克雷士博士所著。克醫師本其個人行醫經驗，以及其他名醫診病所得之實據，並法官審詢犯人所有之案卷成此佳作。今由本館夏君譯成中文，獻諸社會，諒讀者定能獲益匪尠。

際此百物昂貴之時，多人對於應有之飲食，尙感缺如，何以徒耗鉅資，投諸過眼雲煙，作有損無益之舉！

本書問世，如能使吸煙者立志戒絕，不吸者永遠不吸，藉此節省無數金錢，用以舉辦社會有益事業，增進民族健康，延年益壽，乃本館之厚望焉！

一九四〇年十二月二十五日

上海時兆報館編輯部謹識

目次

序	四
第一章 煙草對於身體的影響	七
第二章 煙草何以有害	一二
第三章 論婦女吸煙的種種問題	三三
第四章 兒童與紙煙	四二
第五章 運動員與紙煙	五二
第六章 獻給煙神的無數錢財	五八
第七章 有害的紙煙廣告	六五
第八章 紙煙對於品格的影響	七七
第九章 怎樣對付紙煙	八七
第十章 戒煙妙法	九九
附錄	一一四

身 於 對 烟 紙

？ 嗎 害 有 體





第一章

煙草對於身體的影響

現今可說是個崇拜健康的時代。每份新聞報和雜誌無不刊載文稿，啓導吾人如何保護健康，並如何抵抗那無所不在的病菌。無線電一早播送悅耳的音樂和晨起運動的節目，使吾人從睡夢中醒覺。到處有健康演講的廣告，且有衆多之赴會人士。人壽保險公司付出鉅額款項購買廣告地位，以教導保險戶尋求健康之法則。販賣減少身體過量脂肪之秘藥的商店生意興旺。牙膏製造商警告吾人應注意那潛伏在白齒四圍的蛀齒菌。「應多多採取含有綠葉素的菜蔬，」「應使你的血液發生鹼性作用，」類此的話已成爲家喻戶曉的標語了。甚至十二歲的孩童也聽聞不少所謂『維他命』的要素。夏天海灘上擁着無數渴慕強力日光的人們。總之，現代人士無不竭盡所知尋求健康。

吾人一切飲食，起居，勞作，運動，與遊戲等習慣，亦無不經過飲食學家，醫師，

與臨床實驗家之嚴格檢查。吾人既處在這尋求健康，以科學方法分析習慣的時代中，當然對於煙草也該加以檢驗。因社會中大部分人士皆醉心於『煙草』；而且許多人詰問道：香煙，煙斗，與雪茄，對於文化有無利弊？煙對於吾人是否無害，抑或有害？煙是否吾人消遣與休息時的必需品，或者吾人應否與之斷絕？煙能否使吾人益壽，或真能促使吾人短命？煙草內尼古丁及其他要素，對於心臟，血管，神經，品格有何影響？

這一切皆是很適當的問題，煙草自然不能因人們對它功過作公平的檢討而起怨恨。既然爲着煙草花費過這許多金錢與時間，那麼要它們開一筆總賬清算一下也不爲過分。

墓碑如果說出真相的話

我可以猜到有大部分讀者所要說的話：『醫生，你當然不會說煙草於我們的身體是有着任何重大害處的，因爲現今幾乎每人皆吸煙，而且我還認識幾位吸煙的，他們都活到高齡。』

對不起，我要用已故的全球聞名的科學家柏邦克君 (Luther Burbank) 的話來答覆了。

『你們見過毗連大戰場的軍人墓地吧！

「每塊墓石上刻着的碑文中有一『陣亡』字樣。

「常人雖不明白戰爭，但這許多墓碑已足以使他們受着深刻地印象，覺得戰爭是可怕的，是殘殺的了。

「如果被煙草毒死的人，他們每人的墓石上明明刻着，『被煙草毒死』的字樣，那末你對於煙草是否更爲認識清楚？

「你當然就會比你現在更爲明白些，可是你還不能完全明白它，因爲煙草不但能殺人，它還要把人害得半死半活。它所害的人有的在墓中，有的在街道上。死已經是糟透了，但半死半活有時反比死還更糟呢。所謂半死半活者就是神經衰弱，容易激怒，夜間失眠，工作效率減半，活力一經使用隨時消失。

「這話似乎說得過分些。但其實不然，却是合乎真情實理的。你之所以不明白這些實情，就因爲你沒有機會明白罷了。

「現在讓我來告訴你煙草殺害人的方法。吸煙的人並不都在煙店點火器旁倒斃。他們到別處去，許多年後，因着某種事故而喪身。在信賴煙草的人看來，這是煙草的優點。因爲受煙毒的人並不立即在煙店內死亡，就是該店出售最劣等的雪茄，吸了亦不致當時就出亂子。他們離開那裏，死的時候，醫生證明他們因其他的故事而喪亡——如患

心臟病，傷寒，或他種疾病。換一句話說，煙草是間接殺人的，却躲避了殺人的責任。

『該時常記住煙草的趨向乃是毀壞。』

『有許多新聞報上刊載着故事，提到有幾位一百零四歲的老翁，對於他們之所以克享遐齡，歸功於吸煙，這種故事是煙草商授意杜撰的，讀者不可受他們的欺哄。』

『酒商也傳說同樣的故事，提到有許多百齡老翁在九歲時就開始飲威士忌酒。』

『不錯，有一般人雖然吸煙飲酒仍然得享高年。可是如果因此就相信吸煙飲酒能幫助他們長壽，那就大錯特錯了。下面就是一個反證：你不妨找一找這般吸煙飲酒還活着的老者的少年時代的朋友——就是他們的煙酒同志。他們在那裏呢？在坟墓之中。煙酒促成他們的死亡。』

『你若吸用煙草，不久之後，煙中的尼古丁便能使你身體衰弱，一受打擊，便無法支持。譬如你看見有人暗地裏掘一座房屋，直到那房屋快要倒塌在街道上了，彼時若有一位婦人偶然將她嬰孩的坐車撞在該屋上，把它衝塌，你不見得就說是這婦人把那座房子毀壞的，是不是？吸煙者因患肺炎而死的時候，醫師簽發的死亡證明書註明肺炎爲死因，而不是煙草。可見墓碑上所刻的碑文並沒有提到致死的真實原因。』

『如果有人到坟地去，看見墓碑上說明死者因傷寒病故，由於煙草使心臟衰弱而

致；或提到死者因神經衰敗而喪身，由於煙草破壞其神經系統之故；或提到死者因煙草毒害其肝胃而致死等情，則該人會多麼震驚啊！」

對於煙草的試驗

吾人爲欲防免有人要說柏邦克君對於煙草存着偏見，特此提到早幾年前美國亞那波里海軍專校（The Annapolis Naval Academy）對於煙草的試驗，請讀者加以留意。

該校新任監督要求政府任派科學家數人組織一委員會，確定禁止吸煙之規則有否存在的充分理由，因該規則爲一般學生所蔑視者。於是試驗一般吸煙與不吸煙者肌肉的力量，心臟的力量，與研究的能力。所得到的結果乃絕對有利於不吸煙者。爲要證明此種結果，乃禁止吸煙，以作爲試驗。以後彼等再經試驗時，肌肉的力量，心臟的力量，與研究的能力都有進展。因此乃厲行禁止吸煙的規則，美國西端軍校（The West Point Military Academy）亦同時實行，結果，某幾種疾病減少了一半。



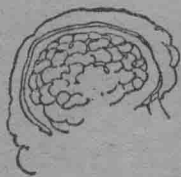
古時歐洲偷運煙草者每因將煙葉貼身收藏往往中毒而死

其後，更換職員時，又容許吸煙，約有一年之久。海軍醫務檢查官論到這時期說，『凡贊成吸煙的職員們，一體認為該試驗已告失敗，這表明准許吸煙之必然的結果。』該校醫官在致軍醫總監的文告中申稱：『有關校中學生健康最重要之事件，厥為吸煙之問題，固屬無疑。余於任職期間末次發言時，曾向本校監督力陳自余長該校醫官以來，五年間所獲得之經驗，使余滿意之事實，即本校所教育之青年如果希望將來能有健康且有作為，必須絕對停止吸煙。此項意見，據聞已蒙從事軍民職務之諸同僚與長官贊許。』

『吸煙能使我覺得暢快』

如果使吸煙者確信他已遭受嚴重的傷害，這常是很困難的，因他覺得在直接受煙的影響時最為自在；但這可說是一切成癮的藥品

皆有的現象。服用微量不足立刻致命的尼古丁，能暫時作為心臟與神經的興奮劑。尼古丁能引起血管收縮，因而使血壓增高。可是由於刺激，或人工興奮後，不久血壓就必低落，或相當的沮喪。因此為要使身體興奮神經感覺暢快，就不得不繼續吸之。



紙煙中的毒藥影響智力

吸煙的人祇有在吸煙時纔覺得最爲自在；因煙能應付體內所吸入之毒素所繼續產生的刺激。因此，體內各腺組織就起了變化，不久循環系亦受影響。正常血管壁內之彈性肌組織有助於血液之流通，此時變爲硬化。血管的口徑也變狹窄，因此心臟使血液循環時，須格外用力。這就引起心臟肌肉肥大症，同時血壓也必增高。患者即不死於腎肝諸病，亦必因變壞的心臟之過度用力及硬化動脈之異常血壓以致心力猝衰或中風而亡。

煙草與衰弱症之關係

克因醫師(Dr. Wm. W. Keen)爲美國最著名外科專家之一，在他所著外科術八卷書內，他告訴吾人，他爲前次歐戰時死於戰場上三十歲以下的青年解剖屍體，發現其中百分之四十的心臟與腎肝已起了敗變，但他們的體格却是最優良的。他提到四十歲死者的器官祇有百分之十是正常的。死者百分之五十的腎肝血管確已硬化。但是若在這般人活着時使用普通檢查體格的方法查驗，却不能發現這潛在的敗變。

紐約益壽會會長李頓豪斯(E. E. Rittenhouse)曾說，「美國某大保險公司，曾拒絕承保百分之四十三申請人的壽險，因彼等體格損傷，有疾病或將患病之徵象，但其中百分之九十尙未發覺個人真正的處境。」據哥倫比亞大學愛默生博士(Dr. Haven

Emerson) 申稱，在以往五十年中，紐約城內患心臟病的死亡率已增加百分之一百八十七，動脈疾病死亡率增加百分之六百六十三。

不稍說得，煙毒就是這種種變質性疾病的副因，變質性疾病乃是現今文化的大敵人。心臟衰弱與中風等器官疾病死亡率的驚人增加，以及精神上與神經上疾病的劇增，無疑的一部分是因普遍吸煙，特別是抽吸紙煙的緣故。

煙草能鎮靜神經嗎？

紙煙能
防礙醫
師於施
行手術
時所應
有的鎮
定。

吸煙確實能鎮靜神經。可是這真確的實情，却是反對吸煙最力的論證。一個溺染嗎啡的人，十分明白嗎啡所有鎮靜神經的能效。在我視診的時候，我有許多打嗎啡的病人。我比任何人更明白嗎啡常能鎮靜溺於嗎啡者的神經。可是我們却不對感到嗎啡癮痛苦的病人，說：『你可以繼續吸嗎啡，使你神經能以鎮靜。』我們認為他需要治療。或者必須採用強迫的方法，禁止他用嗎啡鎮靜神經。不得採

用嗎啡爲鎮靜神經藥物的最大的原因，是因嗎啡之功能僅限於鎮靜神經而已。對於任何藥品，不論它的名稱爲何，凡能鎮靜神經的，都當懷具戒心。

事實是麻醉劑與鴉片麻醉劑雖有暫時鎮靜的效用，却常使神經狀態變得惡劣。因此必須時常服用之，故吾人稱此種麻醉劑爲養成習慣之藥品。

吸煙者比任何人更明白紙煙如同嗎啡一樣是能鎮靜神經的。可是待一次吸煙的作用消失後，神經就渴望再吸煙一次；而且不到吸罷第二次煙，神經是不會安靜的。這樣靠賴紙煙鎮靜神經正足表示紙煙爲有害的麻醉劑。

幾乎每個人明白煙草是麻醉劑，而麻醉劑實是欺人之物。它是騙子。它使醉心吸煙的人覺得適意，其實他們一些也不適意。它對煩亂的心緒聊以自慰的說：『平安了，平安了；其實那裏來的平安呢。』

可是，唯有變態的人纔覺得需要鎮靜藥或麻醉劑；亦唯有變態的人在其影響之下，纔會覺得鎮定，而能從事更好的工作。煙草能使吸煙者的神經安靜，但不久之後他就發現，煙草僅能使神經暫時鎮靜，而這種徵象逐漸變得更爲顯明，結果吸煙不但不能更爲鎮定，反倒產生相反的作用。許多嗜煙如命的人到了一定的時期，他的神經就要損壞，勢非入院療養不可。

日間以吸煙鎮靜神經的人，每每整夜失眠直到天亮，這其中有個原因。他經過整夜的睡眠不但沒有恢復精神，使精神十分振作，反倒精神更為萎靡。他的神經易受刺激。手指震顫，腦筋失掉平時的效用。這正是自然給予他機會以俾認清他所處的真實情況。他這樣的不濟事，並不是因為他需要食物。如果是食物，那麼食物就該使他滿足了。但他所感覺需要的祇是習慣上的神經鎮靜藥——紙煙。食物要在嗜煙者吸飽了煙癮之後，纔有胃口。任何吸煙的人都能證明這話並未言過其實。這一切乃是每個吸煙的人所親身經歷的，也是每個留心觀察的醫師所熟知的事實。

政治家吸煙的經歷

已故美國政治家狄甫 (Chauncey M. Depeew)，享壽九十有四，生前每日於辦事房中處理政務，直到逝世前數週方纔告休。他於九十三歲時曾發表五十年前停止吸煙的原因。他在青年時代以為吸煙能鎮靜神經，遂藉賴吸煙理事，但最後發現自己已經被騙，乃決心除此惡習。以下為他親口述說的經歷：

「我有個習慣每天吸二十枝煙，而且非吸到精疲力竭不止。但我却不知道怎麼會精疲力竭的；我所請教的醫師也不會提到這是因為吸煙的緣故。我習慣在辦公時吸煙，以

爲從中能在工作上得到實在的幫助。過了一時，我發覺自己若不吸煙就不能工作。我注意的集中力已經大大的薄弱了，我嘴裏不啣着一枝着火的雪茄煙，思想就不靈活。

『有一天，我買了一枝雪茄，吞雲吐霧，正在欣賞祇有嗜煙者所能體會到的樂趣。我剛吸了幾分鐘，就把它從我口中取了出來，對着它說道：「我的朋友，我的心腹的朋友阿，我一向愛你勝過黃金，我一向醉心於你，但你却是我一切疾病的致因。你一向愚弄我。現在已經到了我們必須離別的時候了。」』

『我愁苦地面渴望地對那支雪茄注視了片刻，然後把它拋到街中心去了。我相信這煙使我身體損壞。我從那天起直到現在從沒有再吸煙。』可是這樣斷然戒絕吸煙，並不是一件容易的事。他這樣說：

『那天以後我忍受最難堪的痛苦有三個月之久。我以爲我在今世和來世不會再受比那更 受的苦楚了。我沒有去請教醫生，也沒有用任何方法去減輕我的苦痛。其實醫生早能給我一些藥使我苦楚減輕的。但我却沒有背誓。我決心永遠斷煙，不然就要被煙毀壞了。』

『到了三月底，我嗜煙的願望已經淡薄了。我的體重增加了二十五磅。我每夜也能安睡七八小時。』

『從那天起直到今日，我再沒有吸過煙；我雖然比任何人明白吸煙的樂趣，但我情願忘了這一切，因為我知道它們的害處。』狄甫君鄭重說：『如果我比別人活的久，那就因我決心要比別人聰明的緣故。』

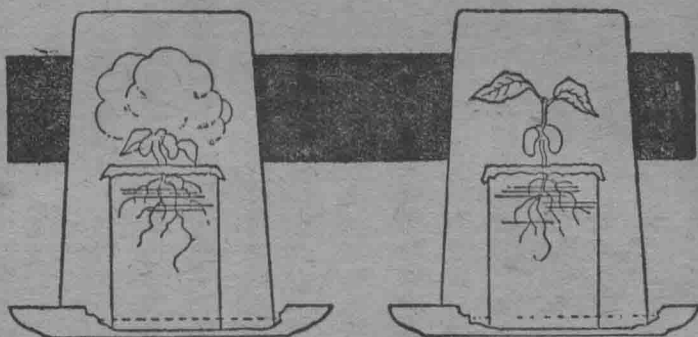
狄甫君未死之前許多年，他既不飲酒也不抽煙。他曾經自豪的說過，他在紐約市內購置的一所大廈就是他用他戒煙的儲蓄買來的。

不久的將來，每位吸煙的人也必自認，他所藉以鎮靜神經的煙已經愚弄了他。

但不是每人都有像狄甫君的意志力與決心；例如：獲得一九一三年諾貝爾生理學獎金五萬美元的里歇特教授 (Professor Richet)，他就明明說自己受煙草的束縛：

『煙草是有毒的。吸煙是有害的。煙內藏有危害身體的氣體，如碳酸氣，氫氰酸，與尼古丁等氣體。可是我却在這些毒氣中生活。我不吸免費賜予健康的清潔空氣，反倒吸這傷害我胃口，記憶，睡眠，與心臟活動的毒氣。我不能像許多嗜煙的人，自作遁辭說，煙是無害的，因我很明白煙是有害的，而且非常有害。』

『從我這方面看來，我吸煙的狂熱就是常人有執迷不改的脾氣的一種新鮮而且意外的證據。我所沈湎的吸煙習慣是愚昧的，我無論何時都知道自己的愚鈍。正因為我比別人更明白煙的害處，所以我更當受譴責。』



將兩株發芽植物分別置於玻璃罩下，封固之前，將三口煙噴入其中，一日後，其生長之情，如左圖。

『不可思議的煙癮啊！荒謬絕倫的煙癮啊！我用吸煙的習慣來束縛自己，除了自己的愚昧以外，還有甚麼好說呢？明知這是愚笨的桎梏，自己却沒有勇氣把它擺脫掉。』

大園藝家的表示

美國大園藝家柏邦克 (Luther Burbank)，被人徵詢吸煙的意見時，曾發表答覆如下：『如果我回答你的問題，僅僅說我從未吸過煙或飲過任何種酒，甚至也不飲咖啡或茶，你或者要說，這不過是個人的選擇，並不能證明甚麼。但我可以很確定的向你證明，即使用微量的刺激品，則對於需要用正確注意力和精集中力的事務，即不能勝任。』

『我有二十位助手，輔助我從事發芽和其他