

古今五戒

祥 京 编

海南出版社

前 言

吸烟、嗜毒、酗酒、嫖娼、赌博等“五害”是世人共愤的公害。它不但害己伤人，还祸延子孙，造孽于全球。“五害”破坏家庭，败坏世风，毒害社会，糟蹋生灵，如不警戒，任其恶性发展将有增无减，最终将导致国破家亡。

“吸烟是慢性自杀。”

“吸烟是 20 世纪的鼠疫。”

“吸烟有害于健康。”是各国政府对人民的忠告。

“天下物之恶，莫恶于鸦片，鸩毒不啻也。”

“毒品之害，身家性命所系，生死祸福所关。”

“饮酒不节，杀人倾刻。”

“好酒贪杯，害人误己。”

“酗酒、赌酒为世间恶习。”

“人生第一关头，色欲而已。”

“万恶淫为首。”

“淫邪之恶，知自爱者多能戒之。”

“风俗之弊，莫过于赌。”

“赌虽百族，恶实一类。”

“赌必近盗，对面作贼。”

古往今来，无数贤人学士撰写了大量精妙文章、警句，警策世人戒烟、戒毒、戒酒、戒淫、戒赌。

“祸患常积于忽微，英雄多困于所溺”。《古今五戒》收录古今文体之精华，文白相映，东西通伦，针砭社会流弊，倡扬健

康风尚，既是民族传统的训戒，又是当今社会提倡精神文明的借鉴。

《古今五戒》可供个人修养，可供夫妻互勉，也是训育子弟的箴言。但愿《古今五戒》能成为千万读者自重自爱的座右铭。

目次

戒 烟 篇

论烟害 (2) 吸烟简史 (4) 古代禁烟 (6) 吸烟伤肺 (8) 心血管病的大敌 (9) 吸烟危害消化系统 (10) 吸烟是慢性自杀 (11) 吸烟贻害后代 (12) 妇女、儿童吸烟危害更大 (13) 被动吸烟害更深 (15) 世界卫生组织的建议 (17) 戒烟浪潮席卷中外 (18) 戒烟的好处 (21) 戒烟方法略述 (22) 名人戒烟趣闻 (26) 烟草大事记 (28)

戒 毒 篇

论吸毒 (35) 鸦片，鸩毒不啻也 (37) 恶焰熏天带血腥 (39) 草头富贵能几何 (41) 似生非生死非死 (43) 家资耗尽，死期亦至 (44) 鸦片烟说 (46) 鸦片烟歌 (49) 禁鸦片论 (51) 当今毒品 (58) 世界性“瘟疫” (61) 中国与联合国对控制毒品的态度 (62) 西方世界禁毒自救 (63) 中国全力禁毒 (64) 一个吸毒的妙龄少女 (65) 毒枭落网记 (69) 全国人大常委会关于禁毒的决定 (73)

戒 酒 篇

论酒害 (79) 古代禁酒录 (80) 大禹禁酒 (82) 酒池肉林亡国恨 (83) 中国最早的戒酒令 (84) 醉酒之祸 (86) 张飞之死 (88) 死亡之水 (90) 酗酒伤身记 (92)

告戒青少年 (93) 酒癖病的防治 (95) 解酒妙方 (97)
醉汉小品 (99) 以水代酒将风行全球 (102)

戒 淫 篇

论戒淫 (104) 遏欲文 (105) 钟离子戒淫歌 (107)
万恶淫为首 (109) 人之所以异于禽兽 (115) 淫者慎识
(117) 纵欲无度痼疾旋作 (118) 野草闲花固宜永断
(120) 酒淫薪也 (121) 淫乱之人多无子 (122) 彻底穷:
好赌贪花恋酒精 (123) 著淫书者悔 (124) 淫书流毒广远
(125) 淫书当严为禁绝 (126) 淫书乃今世文字之祸
(127) 败纪小人妄谈花柳 (129) 戒淫以正心为要 (131)
养心莫善于寡欲 (132) 以淫为杀论 (133) 慧力防淫论
(134) 已所不欲勿施于人 (135) 智者自思 (137) 见美色视
若空花 (138) 鹿门拒婢辨 (140) 人之初 (141) 正家法
(143) 戒邪语 (144) 戒邪视 (145) 戒邪戏 (146) 戒
淫书 (148) 戒淫画 (150) 戒邪友 (151) 戒娼优
(152) 祸淫记事 (154) 广州卖淫嫖娼一瞥 (160) 这些
人为什么要嫖娼 (161) 三个女性犯罪的自白 (165) 台湾
雏妓血泪 (175) 全国人大常委会关于严禁卖淫嫖娼的决定
(179)

戒 赌 篇

赌博古今谈 (183) 《戒赌文》跋 (186) 《戒赌文》题
辞 (187) 戒赌文 (189) 赌符 (194) 赌博为盗根
(198) 一文钱小隙造奇冤 (199) 温州赌博一瞥 (204)
浙江省禁止赌博条例 (草案) (206)

戒烟篇

论 烟 害

十八世纪末叶，英国首创机制卷（纸）烟，盘获巨利。由于烟商的贪婪，借助声、光、化、电、广告宣传，纸（卷）烟泛滥五洲、闯入中国。袅袅幽灵，被捧作灵感化身，顿时成了上流社会的宠儿，迎宾待客，相互馈赠的佳品，足迹遍及世界，兴时足有 60 年。

它足迹所至，烟雾熏黑了人的肺脏的气管，焦油尼古丁夺去了无数人的容颜、健康和生命……

然而，历史教人以智慧，科学给人以力量，来自科学研究的临床实验的无数例证，迫使人们逐渐认识它——纸烟及其他烟制品的危害。自本世纪六十年代中期开始，人们象驱逐瘟疫一样渐渐行动起来，如今，No Smoking！（不要吸烟！）已是当代世界时髦的语言和人们共同的呼声。

英、美科学家经多年的临床考察证实，当今世界上，每年约有 300 万人死于癌症，死于肺癌病者约占这一总死亡数字的 1/3。而在一些工业发达的国家里，男子 80—90% 的肺癌是由吸烟引起的；死于缺血性心肺病的中年患者的比率，也多是吸烟者。

日本学者研究表明，吸烟者死亡将增加 70%；20 岁以前开始吸烟者较不吸烟者死于肺癌的多 10 倍；丈夫吸烟害妻子，孕妇吸烟害孩子；每吸一支纸烟，就缩短寿命 5 分钟！

我国同济医科大学社会医学研究所对近二万名死者生前情况进行调查结果证明，由于吸烟引起的心脏病、心血管病、癌症等的发病率相当高，并且吸烟数量越大者，危险性也越高。例如，每日吸烟 20 支以上者，患肺癌的危险性是每日吸烟少于 5 支的者 3.9 倍！

吸烟不但有害人类的健康，不仅要破费不少钱财，也使人们实际生活水平大大下降。

“戒烟篇”引古博今，挑明危害，劝告人们不吸烟，少吸烟，戒除烟瘾。

此外，书中还举出许多例子，说明吸烟对身体的危害，如：吸烟可导致肺癌、心脏病、高血压、动脉硬化、慢性支气管炎、哮喘、胃溃疡、糖尿病、骨质疏松、视力下降、记忆力减退、皮肤衰老、牙齿变黄、口臭、咳嗽、痰多、气促、精神不振、食欲不振、体重减轻、寿命缩短等。书中还指出，吸烟不仅危害个人健康，也危害他人健康，如：二手烟、三手烟等。因此，为了个人和家人的健康，为了社会的和谐，为了子孙后代的幸福，请尽早戒烟。

吸 烟 简 史

根据现有资料证明，人类吸烟已有五百余年的历史，吸纸烟的历史，也在百年以上。

早在人类历史初期，人们得了疾病，就点燃干燥的植物叶子，用它冒出来的烟进行治疗。有时举行宗教仪式，在祭坛上也点燃发出香味的叶子，以表示他们对大地神灵的虔诚。烟草原产于南美州的玻利维亚，吸烟这一风气是从那里开始的。起初，吸烟是一种宗教仪式，由司祭的神职人员执行。后来逐渐传播开来，一般人都染上了吸烟的习惯。

1492年10月27日，哥伦布和他的探险队到达古巴海岸，派两个西班牙人陶里斯和杰里斯登上了岸，一周后他俩回到船上汇报说：“看到了许多男男女女手里拿着火把和‘草叶’在吸烟。”这说明当时美洲印第安人吸烟已很普遍。

吸烟最早有文字记载的见于西班牙人潘氏写的一本《个人经历谈》；另一本是1535年出版的航海史学家裴南德斯·奥维多氏写的《印第安通史》。

1498年，哥伦布把多巴哥岛命名为Tobago，从此，西班牙人就把烟草称为“淡巴姑”(Tobago)。Tobago很快以各种形式与世界上多种语言相结合而成为通用的“烟草”这个名称。

西班牙是欧洲第一个知道烟草的国家，西班牙人到哪里，烟草也随之到哪里。据历史资料记载，我国烟草来源于吕宋岛。

明朝著名医生张介宾所著的《景岳全书》中说到：“烟草，

此物自古未闻也。近自明万历时始出于闽广之间，自后吴楚间皆的种植矣。”意思是说：自古以来，从未听说有烟草。最早发现是在明朝万历年间，在福建两广一带有种植烟草的，以后长江下游各地都有种植的了。

明朝末年，四大公子之一的方以智所编的《物理小识》中的专章论说烟草：“万历未有携至漳泉者，马氏造之曰：‘淡肉果’。渐传至九边。皆衔长管，而点火吞吐之，有醉卧者。崇祯时严禁之，而不止。北人呼为‘淡巴故’或‘担不归’。可以祛湿发散。然则久服肺焦，诸药多不效，其症忽吐黄水而死。”意思是说，万历末年人把烟草带到漳州和泉州，有一姓马的人会制造烟草，当时称“淡肉果”，以后逐渐传到九边，那里许多人嘴里衔着一根管子，用火点着，吸它的烟气。因为有人吸多了发生醉倒的现象，崇祯皇帝下令禁止吸烟，但未止住。那时北方人把烟草叫“淡巴故”说它有祛湿发散的作用。但吸多了或时间长了，能使肺脏干燥而生病。其症状就是突然吐黄水，用各种药治疗没有多大效果而最终导致死亡。

古代禁烟

我国第一道禁烟令，是明代末年崇祯皇帝下的。崇祯 12 年，他下令禁烟，违令者可以处死。次年，有一参加会考的举人指使其仆从带烟进京结果被禁卫军查获，第二天，这仆人就被押到西京，斩首示众了。崇祯 16 年，皇帝再度发禁烟令“敕禁私贩，至论死”。崇祯 17 年，他又规定民间种烟者要流放边疆。崇祯皇帝虽多次明令禁烟，但未讲清吸烟危害，再加上人们传说吸烟能治寒疾，更使烟草身价百倍，关外竟以一匹马换一斤烟叶。因此，禁烟效果不大。到崇祯末年时，竟发展到“虽三尺童子，莫不食烟”的地步。

清入关前，皇太极也下过禁烟令，规定贩运一斤烟草以上者，抓住可先斩后奏；一斤以下者，则处以徒刑。但由于清廷上层人物已形成吸烟风气，所以，皇太极的禁烟也只能禁众人，不禁诸贝勒（泛指皇族）。结果，可想而知了。清入关后，曾再颁禁烟令，“不许种植，不许贩运，违者与通番同罪”。康熙皇帝也曾下旨禁止军民官吏吸烟，乾隆皇帝更明令禁种草烟。不过皆无成效。其主要原因是种烟有利可图，又是朝廷一大税金来源。

太平天国的禁烟令比明清两朝廷的禁烟令要严得多了。在《天条书》中明文规定：“凡吹洋烟（鸦片）者斩首不留。凡吹黄烟（泛指水、旱烟）者，初犯责打一百，枷一个礼拜；再犯责打一千，枷三个礼拜；三犯斩首不留”。这一规定，一度执行

颇坚决，可惜定都天京后，领导集团逐渐腐化，禁烟也变成了“禁下不禁上”。故禁烟也就屡禁不止了。

吸 烟 伤 肺

国内外大量的科学实验和临床纪录表明,吸烟污染环境,危害人体健康,而首当其害的是人的呼吸系统。

长期吸烟不仅刺激和损害喉咙和气管的粘膜,引起多痰多咳和慢性气管炎等常见病,更为严重的是,吸烟时将 3、4 苯并芘、砷和亚硝酸胺等致癌物质大量吸入,引起支气管炎及肺癌的发生。国内外统计数字证明,吸烟的人群比不吸烟的人群的肺癌发病率高 10——20 倍!

当前,我国人口主要死亡原因,除了心脏病居首位之外,由呼吸系统疾病而致死亡的竟居第二位。按照病因学研究和流行病学调查的材料证明,吸烟和空气污染是患呼吸系统疾病的重要来源。

心血管病的大敌

近几年，通过对吸烟与防疫学关系的研究，确认吸烟与缺血心脏病危险因素和致癌基因有关，对人体循环系统有严重的危害性。

日本国立癌症防治中心的平山雄，用 13 年时间对 27 万个 40 岁以上成年人进行了认真观察和防疫学方面详细研究，发现吸烟者的脑血管病和缺血性心脏的死亡之率，比不吸烟者高 2——3 倍。其中，妇女吸烟者的死亡率，有的竟高达 3 倍以上。

此外，近来发现，吸烟是导致血栓闭塞性脉管炎的主要病因。由于长期大量吸烟，烟毒刺激中枢神经，致使中枢神经调节发生障碍，末梢血管收缩加强导致痉挛，再加上烟碱对血管壁的侵蚀作用，使血管内膜增生，血管壁营养不良，血栓形成阻塞，而导致患者肢体不端的中小动脉及静脉管处损坏。

另据 1988 年秋，英国医学杂志《柳叶刀》报道，医学博士托姆·米德在对 2000 人所做的科学调查研究后得出的结论是：吸烟使人的血液凝块加快，从而使患心脏病危险性增加大约 20%。

吸烟危害消化系统

国内外大量研究资料和临床统计表明，吸烟不仅减弱人的消化系统的正常运行和代谢功能，而且伤害唾液、胃液、肠液和胰腺等的消化与灭菌机制作用；烟草中的有毒物质同食物中的致癌物质还有相互促进作用，从而导致口腔、食管、咽喉、胃、肝、胰腺、结肠、直肠等的癌症病变。

据美国《纽约时报》1986年3月的报道，胰腺癌病人在确诊后平均只能活3个月。目前，胰腺癌在美国的癌症死亡原因中居第4位，而胰腺癌致病原因同吸烟密切相关。

吸烟是慢性自杀

吸烟是损害人体健康、导致早衰、引起癌症的危险癖好。据苏联《真理报》1985年11月刊载的一篇题为《清除烟雾》的文章指出，当今全世界每年约有300万人死于癌症，其中，死于肺癌病者约占总数的1/3。

另据《科技日报》1987年3月1日报道，同济医科大学社会医学研究报对近二万名死者生前情况调查结果证明，在我国，由于吸烟引起的心脏病、心血管病、癌症等的发病率相当高，吸烟数量愈大者危险性愈高。

吸烟致癌，并且还严重损害人体的免疫力以及嗅觉、味觉、听觉、视觉和记忆力等的功能，加速机体衰老，缩短人的寿命。

吸烟贻害后代

吸烟能导致新生儿先天性心脏病和其它诱发病。父母双方或一方吸烟，可导致新生儿血管畸形，尤其是法鲁氏三联症与动脉导管未闭的发病率，高于非吸烟者新生儿的 3 倍。

美国西雅图儿童医院克雷默博士近期在对儿童健康检查和研究中发现，患慢性耳炎同父母家人吸烟直接有关。另据美国心理学家弗朗克·意茨康最近研究发现，某些儿童的厌食与家庭中大人经常在室内吸烟有关。因为纸烟烟雾中的尼古丁具有减退食欲的作用。

英国研究人员曾分别对新生儿及 7 至 11 岁的 13000 名婴幼儿进行检查，结果发现，如果妇女在怀孕期每天抽 10 支或 10 支以上纸烟的话，她们的孩子在阅读和算术方面，比不吸烟妇女所生子女的智力平均落后 3 至 5 个月。