

青年沙龙系列书 第2辑



Shanlong

戒烟手册

专家们聪明的远虑
刹住人类的自杀行动



江苏人民出版社

青年沙龙系列书 第2辑

戒烟手册

王三南 朱小康 编著

SHALONG

江苏人民出版社



戒 烟 手 册

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 7 2 1 4 工厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4 插页1 字数80,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数：1—10300册

ISBN 7—214—00112—8

G·24

定价：1.00元

出版说明

年轻的朋友，你可曾反思中国青年的历史道路，你可曾深想中国青年的未来使命；你可曾聆听到改革开放的澎湃涛声，你可曾感受到自身读书的需求日趋丰富多采。当今的世界，当今的中国，当今的青年一代，正在发生着怎样翻天覆地的变化！正是在这种形势下，《青年沙龙系列书》和大家见面了。

《青年沙龙系列书》的宗旨是求新、求深、求精、求益，熔思想性、知识性、趣味性、实用性于一炉。它采撷古今中外的鲜花奇葩，酿就有益身心的甘露美酒，使年轻的朋友增广见闻，开阔眼界，利于思考，有所启

迪，从而丰富文化生活，提高思想修养。

《青年沙龙系列书》将分辑出版。每辑五种左右，或以政治理论，或以文化生活等某一个方面的内容为主，分则独立成册，合则配套成龙。这是一种尝试，我们希望能借此推动青年学研究的深入开展，满足各方面青年读者的多层次的文化需求。

年轻的朋友，你是否欢迎它，支持它？但愿《青年沙龙系列书》能为您的生活增添美的色彩，能使您的思想获取新的启迪，能为您的工作带来慧的趣味，能点缀您的书架案头，能伴随您共度良宵。

江苏人民出版社

青年沙龙系列书第2辑

目 录

- 一、前 言(1)
- 二、烟草与吸烟习惯(4)
- 三、香烟的有害成分(16)
- 四、吸烟与寿命(30)
- 五、吸烟与癌症(34)
- 六、吸烟与呼吸道疾病(43)
- 七、吸烟与心血管疾病(50)
- 八、吸烟与胃肠道疾病(62)
- 九、吸烟与视力(68)
- 十、吸烟与美容(72)
- 十一、吸烟是百病之源(76)
- 十二、吸烟与药效(81)
- 十三、女性吸烟的危害(84)
- 十四、被动吸烟的危害(93)
- 十五、青少年吸烟的严重危害
.....(103)

十六、吸烟的经济损失	(116)
十七、戒烟在全世界	(122)
十八、我国吸烟的严重状况	(129)
十九、戒烟的好处	(134)
二十、怎样戒烟	(144)
二十一、戒烟的生活指导	(163)
二十二、戒烟方法集锦	(169)
附录：戒烟宣言	(175)

一、前言

吸烟是很多人日常生活中不可缺少的一种嗜好。不少人及一些青年甚至认为，吸烟、敬烟是现代社会一种必要的交际方式。但是，近几年来，现代科学技术和医学科学的飞速发展和进步使人们对吸烟的危害性有了更为深刻的认识。

长期吸烟不但有害于吸烟者本人的健康，而且会影响自己家庭和子女们的健康，同时还会严重污染社会环境，给他人的健康造成极大的威胁。

控制吸烟，努力减少因吸烟引起的疾病，已成为当今世界各国共同关心的社会问题。目前，世界上已有不少国家掀起了声势浩大的戒烟活动，一些国家政府开始运用法律来推动戒烟。这些国家中吸烟者的比例在下降，人数在减少，吸烟造成的危害在

减轻。

我国的吸烟状况极其严重，吸烟人数有增无减。据1984年全国抽样调查结果推算，全国约有3亿5千万人吸烟。更令人忧虑的是，有相当数量的青少年开始加入了吸烟者的行列，妇女吸烟者亦有增加的趋势。吸烟之风如此发展下去，下个世纪我国将有200万人死于由吸烟引起的肺癌、呼吸道和心血管疾病，吸烟所造成的巨大危害将不堪设想。显然，这与我国的精神文明和物质文明建设以及对卫生和健康的更高追求是完全格格不入的。

近几年来，我国已开始注意到对烟害问题的宣传和教育，但还不够广泛和深入。一些人虽知吸烟有害，却认为“责任自负”，与他人无关。更多的人对吸烟有害的认识模糊不清。我们本着努力宣传普及烟害知识，帮助戒烟者坚定戒烟的信心，推动我国戒烟活动开展的目的，以日本环境厅编写的戒烟讲习班教材为蓝本，并广泛收集了国内外一些较新的文献资料，编撰了这本小册子。以此真诚地奉献给希望深入了解烟害的朋友，奉献给广大愿意戒烟的吸烟者，奉献给希望自己亲友或同事戒烟的同志们。如果这本小册子能对各位有所裨益，我们将感到万分的

欣慰。

鉴于我们的专业、外语水平有限，错讹疏漏在所难免，恳请专家、医药卫生的同道们及广大亲爱的读者批评指正。

王三南 朱小康

1987年9月



吸烟与健康 任君来选择

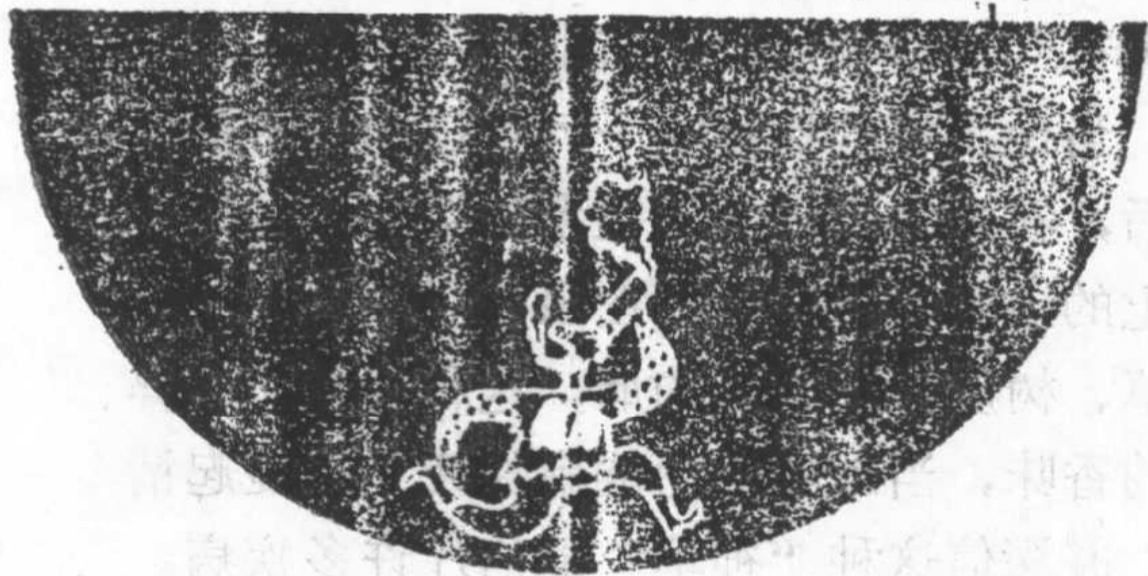


图1 “来自世界卫生组织的建议”

二、烟草与吸烟习惯

(一) 新大陆的“神草”

烟草是世界各国人民都很熟悉的一种植物。据史料记载，吸烟的历史可以追溯到古希腊。相传那时的人常以闻月桂树叶的烟味为乐，这可能就是现在遍布全球的吸烟者的“鼻祖”。1492年哥伦布发现了美洲新大陆，当他率领的探险队一行抵达加里布海岛屿后，看到岛上种植了很多的烟草。居住在岛上的土著印第安人都在吸着用烟草、其他杂草、树皮混合制成的烟，这种烟有一种醉人的香味，当地人认为能解除疲乏，提起精神，并深信这种“神草”能治疗许多疾病。

哥伦布一行把这种神秘的植物从新大陆带回了意大利，不久又流传到西班牙、葡萄牙和法国。1570年传进英国。日本是从1599

年开始栽培烟草的。在短短的100多年时间里，烟草传遍并占领了全世界，这在当时来讲，传播发展如此之快，确实令人惊讶！

特别具有讽刺意味的是，自烟草传入欧洲之后，当时的人们还以为烟草能够治疗疾病，而这种谬误竟维持了100多年。后来烟草才逐渐转为娱乐消遣之物。起初在英国，人们很赞赏烟斗，男子几乎是人手一支，蔚然成风。与此同时，烟草已在英国的政治、经济中取得了举足轻重的地位。从那个时期的历史资料可以看到，烟草的种植和出口，使英帝国主义成了海上霸主，在烟草工业中获得的巨额税收，使英帝国主义敢于在欧洲作军事冒险……到了19世纪后期，美国资本主义的支柱之一也是烟草。

（二）吸烟与反吸烟的斗争史

烟草的历史，也可以说成是一部吸烟和反吸烟的斗争史。1576年英王詹姆斯一世认为吸烟伤风败俗，痛斥“其物可恨，其味可憎，既坏人肺，又伤人脑。”其他国家的统治者则不象英王那样文质彬彬，他们大动干戈地惩治吸烟者。1623年伊斯兰教的土耳其帝国下令禁烟，吸烟违反教规。由于吸烟不

慎引起了火灾，首都君士坦丁堡化为灰烬。为此国王下令逮捕了成千上万的违反禁烟令的人，处以他们断头、绞刑或四马分尸，全国上下一度处于恐怖状态。俄国第一任沙皇命令对吸烟者处以鞭刑，割去嘴唇，放逐西伯利亚。日本1616年的法令规定，对吸烟者判处监禁和没收财产。但是，不久这些国家的谋臣策士们却发现，政府可大开烟税充实其国库。于是各种法令先后失效，吸烟死灰复燃，而且蔓延得更加迅速。在这种情况下，民众对“吸烟开放”的政策不断进行抨击，认为吸烟会损害大脑，明知故犯，不可饶恕。法国路易十四的御医，在巴黎医学院讲课讲到哥伦布发现新大陆时说：“现在美洲的性病和烟草向骄横的征服者报复。”声称征服者虽在疆场得胜，但败于烟草的毒素，不酒而醉。各国民间的大规模禁烟运动此起彼伏，一浪高过一浪。

可是尽管宣传戒烟，烟草的消耗量却在不断增加，而且款式时时更新。1660年英国人认为打喷嚏更有贵族风度。自从有了烟叶以后，查尔斯二世的使臣便从法国引进了鼻烟，觉得鼻烟比喷嚏更有气派，因而鼻烟又几乎主宰了100多年之久。到了19世纪，出现了雪茄烟，并很快传遍欧洲。当时有人挖

苦说：“雪茄一头烟味缭绕，另一头拴着一个傻瓜。”而新独立的美国人爱嚼烟草块，觉得又嚼又吐，满有趣味。

1881年香烟诞生了，它一经问世，便不胫而走。它与茶叶、咖啡等其他嗜好品不同，成本低，价格便宜，吸用方便，不拘时间和地点。此外，还由于当时经济繁荣，闲暇时间增多，香烟的消耗量不断上升。再加上烟叶加工精细，烟味香醇诱人，竟使人们入“死境”而忘其害了。

烟草传入我国自明朝始。记载说，吸之可以醉人，号曰“干酒”，虽非琼浆玉液，却又可以使人微醉。此名形象而又逼真。由于当时有禁令，致使烟草未能流行。但到清顺治年间，军队中皆吸烟，人们种烟每斤可卖一两二三钱银，在东北一斤烟可换一匹马。于是人们“转鬻京师及远方，其利溥博。”纸烟最早出现在英国，清代末年即流行于北京一带了。有诗曰：“贫富人人吸纸烟，每天至少几铜元。”清代学者纪晓岚吸烟有名，烟锅每次可装三四两烟叶，从圆明园至家一路吸烟也吸不尽。《巢林笔谈》中记：“长洲韩宗伯烟酒并嗜，有人问如两样必去掉其一，谁为先？韩回答先去酒。”戒烟难但总有人在戒，但时戒时吸，正如有人

拟联戏谑道：“抽抽忌忌抽忌忌，忌忌抽抽忌忌抽”。由此看来，彻底戒烟并非易事，自古如此。

到了本世纪30年代，医学界开始怀疑香烟是肺癌的祸首，但是直到50年代才被科学证实，并逐渐受到重视。从此，烟草正式被列入被告席。近十几年来现代医学的飞速发展更进一步证实，吸烟正在严重损害着人们的健康和寿命，严重污染着社会环境，吸烟有百害而无一利。于是，世界上有不少国家，尤其是发达国家都先后开展了规模不小的戒烟宣传教育活动。1980年世界卫生组织还以戒烟作为世界卫生日的主题，戒烟活动在一些国家中取得了相当的成果，越来越多的人认识到了吸烟的严重危害，也开始有更多的人摒弃这个不良的习惯。

（三）吸烟习惯是怎样形成的？

从历史上看，吸烟习惯一旦传入一个国家，就会很快在那个国家的各个阶层中迅速传播，而且会很快扩展到各地。尽管很多国家起初都颁布过禁烟令，严禁过吸烟。但群众中根深蒂固的吸烟习惯并没有因此而改变，最后禁烟令不攻自破。

那么，吸烟为什么会如此吸引人呢？假如要问一下吸烟的朋友：当初你为什么要学吸烟？怎么会成为香烟的“俘虏”的呢？回答肯定是极其复杂的。所谓“理由”不外乎有这样一些：“吸烟表现了男性的风度、女性的幽雅”；“吸烟能调节精神，提高思考能力”。“吸烟可缓和紧张情绪，吸烟使人心旷神怡”；“饭后一支烟，赛过活神仙”云云。

看来，很有必要剖析一下人们的吸烟习惯是怎样形成的，从而使吸烟者深刻了解到自己吸烟习惯产生的根源，这对克服吸烟习惯肯定是大有裨益的。

吸烟不是人类生来就有的欲求，不吸烟的人们照样可以愉快、美好地生活，往往是人们通过逐渐“学习”而慢慢染上了吸烟这一行为习惯的，尔后又由于吸烟的药理作用形成了烟瘾。（见图2）

下面就是医学心理学家对于吸烟习惯形成发展过程的剖析。

1. 好奇心

儿童对任何事物都有强烈的好奇心。当他第一次看到自己的父亲在家里“吞云吐雾”时，或在学校里看到自己尊敬的老师也在“口冒白烟”时，他肯定感到十分稀奇，

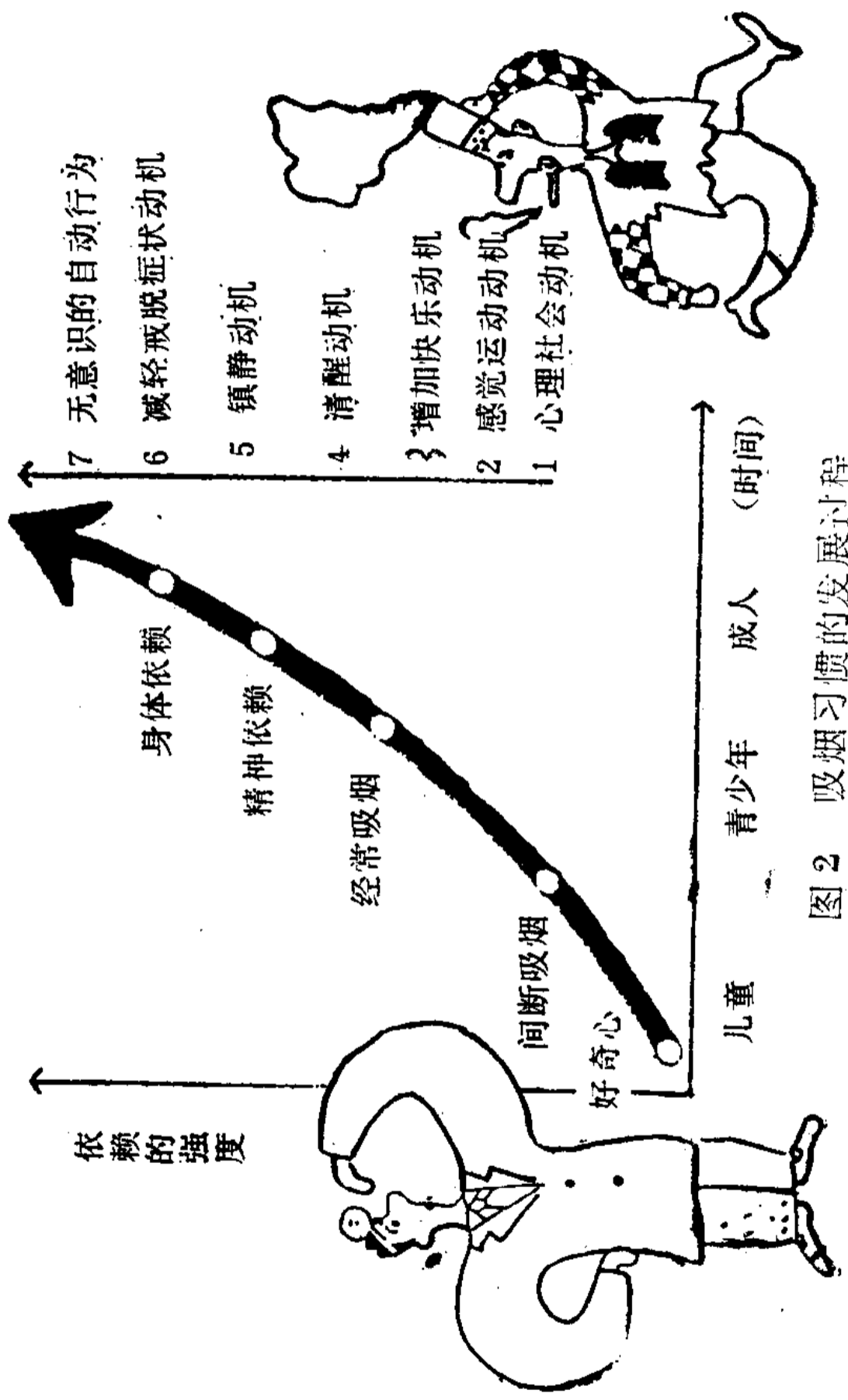


图2 吸烟习惯的发展过程