

校 / 园 / 健 / 康 / 教 / 育 / 书 / 系



控烟与健康

关月玲 / 编著

烟草燃烧的烟雾中有 4000
多种化学物质, 其中 400 多种
具有毒性, 超过 50 种能致癌……



K O N G Y A N Y U J I A N K A N G

西北农林科技大学出版社

校 / 园 / 健 / 康 / 教 / 育 / 书 / 系



控烟与健康

关月玲 / 编著

烟草燃烧的烟雾中有 4000
多种化学物质, 其中 400 多种
具有毒性, 超过 50 种能致癌……



K O N G Y A N Y U J I A N K A N G

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

控烟与健康 / 关月玲编著. —杨凌:西北农林科技大学出版社, 2012
ISBN 978 - 7 - 81092 - 716 - 1

I. ①控… II. ①关… III. ①戒烟 - 基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136203 号

控烟与健康

关月玲 编 著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路3号 邮 编:712100

电 话 总编室:029-87093105 发行部:87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京联华宏凯印刷有限公司

版 次 2012 年 07 月第 1 版

印 次 2012 年 07 月第 1 次

开 本 16

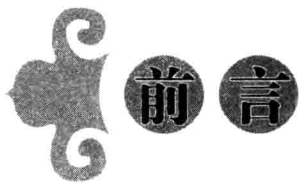
印 张 11

字 数 176 千字

ISBN 978 - 7 - 81092 - 716 - 1

定价:25.80 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系



烟草损害健康， 控烟履约可挽救生命

有人说，在当今世界，除了核战争、饥饿和瘟疫外，对人类健康构成最大威胁的是烟草。世界卫生组织也在一份报告中指出，“世界上每10秒钟就有1人因吸烟而失去生命”。烟草对人类的危害可见一斑。

2012年5月31日是第25个世界无烟日。

但是越来越多的数据表明，烟草对人类的危害已形同水火：全世界每年死于吸烟引起的相关疾病的人数多达300万。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍，循环系统发病率高3倍，气管类发病率高2至8倍。

这是一组令人触目惊心的数字，它向人们敲响了控烟戒烟的警钟。为了使更多的人远离烟草，世界卫生组织决定从1989年起将每年的5月31日定为世界无烟日。每到这一天，世界各国都会采取形式多样的方式来宣传控烟，倡导人们保护自己，保护他人。世界卫生组织《烟草控制框架公约》就是旨在突出该公约的重要性，强调公约缔约方遵守条约的义务，促进缔约方会议及世卫组织在支持各国履行相关义务时发挥重要作用。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》是世界上最重要的烟

草控制公约,是世界卫生组织主持制定的第一个限制烟草使用的全球性公约,它的生效为全球控制烟草危害、共同维护人类健康提供了法律保障,是人类公共卫生和控烟史上的一座里程碑,代表着公共卫生的一大进步。世界卫生组织《烟草控制框架公约》是联合国历史上最迅速、最广泛被接受的条约之一,自2005年实施以来,已有190多个国家签订了该条约。我国政府高度重视控烟工作,于2005年8月28日由第十届全国人大常委会第十七次会议正式批准《公约》在中国生效。

《公约》重申了人人享有最高健康水平的权利,并提供了在控烟协作中的法律新规定,同时在烟草价格、税收、广告、赞助、标签、烟草走私和被动吸烟等方面提出了一系列要求,确定了控烟工作的重点和方向。各缔约国必须全面履行条约,保护当今及未来几代人不遭受烟草消费和接触烟草烟雾所造成的毁灭性健康、社会、环境和经济后果。在2011年世界无烟日以及2012年全年,世卫组织将敦促各缔约国把履约作为核心工作,以控制烟草使用的全球流行,显著减少与烟草相关的疾病发生和死亡。

据资料表明,烟草在燃烧时释放的烟雾中含有3800多种已知的化学物质,且绝大部分对人体有害,其中包括尼古丁、一氧化碳、胺类、醇类、酚类、烷烃、醛类、羟基化合物、重金属元素等。所有成分中,尤以尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物对人体的危害最大。

吸烟还严重妨碍着他人的健康。研究结果表明,吸烟者吸烟时对旁人的危害比对自己危害还大。也就是说,被动吸烟者受害更大。当一个不吸烟者处在一个燃烧了20支香烟的

房间里时,吸入的烟气相当于自己直接吸了1支香烟的烟气,可能遭致与吸烟者同样的病症,承受与吸烟者相似的隐患。实验证明,在一个吸烟的环境中,被动吸烟者吸入的毒性物质要比主动吸烟者的吸入量多几倍到50倍,除能侵入肺部和损坏动脉内壁细胞、促进粥样硬化外,还能引起肺癌、脑癌、甲状腺癌、乳腺癌、子宫颈癌等。

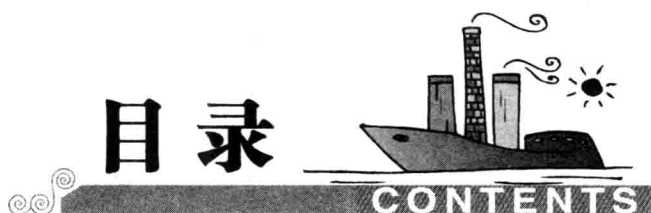
经过大量研究证明,如果与1个吸烟者共同生活,患癌症的机会就会增加1.4倍;同2个吸烟者共同生活,患癌症的危险会增加2.3倍;同3个以上吸烟者共同生活,患癌症的危险会增加2.6倍。而且,被动吸烟对儿童的影响也非常大。经常与吸烟者生活在一起的儿童会产生厌食、平均身高较常人矮、阅读能力延迟、易患呼吸系统疾病等情况,被动吸烟的危害可见一斑。

公共场所禁烟需要全社会参与。控烟、禁烟是一项长期工作,必须一以贯之,常抓不懈。要加大控烟宣传力度,就公共场所禁烟而言,除在公共场所显著位置设立警示牌、警示标语外,还要进一步向群众宣传吸烟的危害,使群众认识到远离烟草的重要性。首先,要积极鼓励吸烟者戒烟,只有使吸烟者自己意识到了吸烟的危害,真正树立了不再吸烟的信念,才算是真正从源头上解决了烟草带来的隐患。众所周知,吸烟有害健康,既不利己又危害他人,而且浪费金钱,还可能导致火灾,有百害而无一利,是社会一大公害。社会各界有识之士应担负起向吸烟者宣传戒烟常识的义务,帮助他们树立坚定的戒烟信心和决心,以期达到使其彻底戒烟的目的。其次,不吸烟者要时刻注意维护自身的权益不受侵害。由于被动吸烟的危害十分严重,世界卫生组织在早前通过的一项决议中明确指出,

对被动、强迫或非出于自愿的吸烟侵犯,不吸烟者有维护健康的权利,不吸烟者的利益应得到充分保障。也就是说,在禁止吸烟的场所,被吸烟者有权要求该场所内的吸烟者停止吸烟,主张自己的健康权益不受侵犯。同时,各相关部门要加大对公共场所禁烟的执行力度,坚决做到有令即行,有禁即止。

此外,戒烟已经不是一种个体行为,它已经上升为一种社会群体的控烟行动。控烟有两层含义:一是针对 3.5 亿的吸烟人群而言,通过各种方式进行宣教和劝阻,使其认识到吸烟的危害性,尽最大可能,动用各种资源,使吸烟人数得到有效控制;二是针对 5.4 亿的被动吸烟者而言,这一群体没有吸烟的意愿,但由于主动吸烟者无空间、无场所限制的随意吸烟,使得这一人群被动地卷入烟雾之中,特别是妇女和儿童,成为最大的直接被动受害者。

总之,控烟、禁烟需要全社会共同参与,只要大家一同努力,营造禁烟氛围,形成禁烟合力,公共场所禁烟的愿景一定会实现。控烟是一种势在必行的行为,我们必须理性地认识到目前的控烟现状,认识到控烟和戒烟是一场持久战,需要全体吸烟者坚定的决心和不懈的努力,只有戒烟者强烈的坚持,辅以药物及心理的综合干预,运用科学的方法,我们才能打赢这一场控烟大战。基于国外多年控烟的成功经验,我们有理由相信,控烟和戒烟是可以成功的。



前言

烟草损害健康,控烟履约可挽救生命

第一章 烟草界说

- 第1节 烟草的起源/♥1
- 第2节 烟草的发展历程/♥3
- 第3节 烟草在考古学上的发现/♥20
- 第4节 烟草在中国的流行情况/♥24
- 第5节 烟草在世界的流行情况/♥26

第二章 烟草的危害

- 第1节 烟草的化学成分和种类/♥27
- 第2节 烟草的制作流程/♥31
- 第3节 尼古丁的毒性及危害/♥32
- 第4节 烟焦油和一氧化碳对人体的危害/♥33
- 第5节 烟雾等其他成分对人体的危害/♥34
- 第6节 烟雾对环境的污染/♥35

第三章 烟草与社会经济

- 第1节 烟草已全方位渗入社会经济/♥37
- 第2节 烟草产品贸易/♥38
- 第3节 中国烟草产业的市场竞争/♥39
- 第4节 烟草产业的全球化对公共健康的威胁/♥43

第四章 吸烟与疾病

- 第1节 全球烟草导致疾病和死亡的发展趋势/♥45
- 第2节 我国吸烟现状、人群及地区分布/♥45
- 第3节 吸烟可引发的相关疾病/♥50

第五章 控烟的必要性

- 第1节 男性吸烟可造成的危害/♥63
- 第2节 女性吸烟的现状和危害/♥64
- 第3节 孕产妇吸烟对胎儿的危害/♥71
- 第4节 父母吸烟对子女的影响/♥72
- 第5节 二手烟的危害和影响/♥73
- 第6节 控烟和戒烟的益处/♥80
- 第7节 全球控烟浪潮和控烟报告/♥85
- 第8节 我国的控烟行动/♥97
- 第9节 国际上通过立法控烟的成功案例/♥100

第六章 应禁止青少年吸烟

第1节 青少年吸烟现状/♥104

第2节 青少年开始吸烟的动机及心理因素/♥106

第3节 青少年吸烟的危害/♥111

第3节 保护青少年远离烟草/♥115

第七章 应禁止老年人吸烟

第1节 吸烟与寿命的关系/♥118

第2节 吸烟对老年人的影响/♥120

第八章 应禁止医务人员吸烟

第1节 医务人员吸烟现状/♥123

第2节 创建无烟医院的意义/♥124

第九章 公共场所禁止吸烟

第1节 公共场所禁烟的必要性/♥129

第2节 维护公共场所的无烟环境/♥130

第十章 戒烟行动

第1节 个人戒烟行动/♥134

第2节 国家扭转烟草流通的行动措施/♥137

附录

附录一 国际禁烟的相关法律法规/♥150

附录二 我国禁烟的法律法规/♥152

附录三 2002年以来我国主要控烟文件/♥153

附录四 国家广电总局要求严控吸烟镜头/♥154

附录五 我国的控烟条例/♥156

附录六 教育部卫生部关于加强学校控烟工作意见全文/♥161

附录七 历届世界无烟日主题汇集/♥165

附录八 禁烟标语汇集/♥166

第一章 烟草界说

第1节 烟草的起源

烟草从拉丁美洲的原始社会开始渐渐进入人类的社会生活。有关研究表明,烟草最早起源于犹加敦半岛,在公元1 000年的玛雅神庙上,就发现了有祭司用烟斗抽着烟草的雕刻,此外在年代为公元1 000年的一片阿兹特克出土的陶片上,也有着一位抽着雪茄的男子图像。其实在许多北美印第安人的神话中,烟草均有着极其重要的地位,也许很大程度上由于抽烟后引起的晕眩飘然感被当成了一种与神沟通接触的方式。随着玛雅文明的分裂与没落,烟草从中美洲往北美与南美洲传递,在北美,许多印第安人用玉米叶包裹烟草吸用;在南美洲,土著甚至把香料与酸橙调在烟草里嚼食。

当时拉丁美洲的当地居民(印第安人)还处于以采集和狩猎为主要生产活动的时期,人们在摘尝植物时,尝到的烟草辣舌味,闻到醉人的香气,觉得能提神解乏,于是便把它当作刺激物来咀嚼,烟草迈出了进入人类生活的第一步。

后来咀嚼烟叶慢慢地演变成了吸烟,与原始社会的祭祀有很大的关系。在人类学的著作中,前苏联柯斯的《原始文化始纲》和美国摩尔根的《古代社会》都曾指出,美洲印第安人早在原始社会时代,就有着吸烟的嗜好。而当地居民吸食烟草,据说主要是为了祛邪治病,开始时颇有迷信色彩,后来就慢慢成了一种癖好。

然而美洲的原住民印第安人虽然拥有灿烂的文明,却没有留下文字,因此我们无法得知人类开始使用烟草的正确年代。但是最近的考古研究,发现了埃及木乃伊身上竟然有烟草与古柯碱的反应。

烟草还有个古老的神话传说,就是“祛邪治病”。据说很早很早以

前,在美洲印第安人的部落里,有一个大首领的公主死了。按照传统习俗,她要被抬到野外天葬,等待“飞鸟”啄食。可是已经过了好几天,公主不但没有被“飞鸟”啄食,反而是死而复生回来了。大首领差人探其原因,发现天葬时公主身边有一种茎干肥大并带一种特有辛辣气味的植物,公主就是凭借这种植物的特别辛辣气味避开“飞鸟”和走兽而得以苏醒过来的,这种植物就是烟草。古代美洲印第安人从此把烟草视作能祛邪治病、使人死而复活的“神草”。

原始印第安人部落在每年召开各部落酋长会议的时候,照例都要举行隆重的敬烟仪式。仪式开始时,司仪把手制烟卷折纳入烟管,用火点燃后,连续喷烟三次:第一次喷向天空,表示感谢圣明的“天神”在过去一年里保佑他们的生命;第二次喷向大地,感谢哺育他们的“慈母”生产各种食物,恩赐他们美好幸福的生活;第三次喷向太阳,表示感谢阳光永远普照人间大地,使人间万物生长不息。接着,把烟管依次递给每个与会酋长,然后才正式开会议事。每当印第安人部落之间发生纠纷,甚至武斗的时候,为了解决争端,双方酋长都会先坐下来吸“和平烟”,然后各诉原委,再由第三者、另一酋长作出解决争端的裁决。此外,当陌生人进入部落村社,也要先敬“和平烟”,表示欢迎和友好。这可能就是人类以烟敬客习俗的起源。

随着通往美洲航道的开通,欧美大陆之间的往来日益频繁,烟草和烟草种子被带进了欧洲,并且传播到了其他许多地方。后来人们发现烟草不但有毒,还有麻醉作用和其他药用功能后,传播便日趋广泛。

据历史学家推断,烟草早在16世纪中期就从中南亚传入中国了。

1543年,西班牙殖民者沿哥伦布走过的路来侵略菲律宾,烟草也随之在菲律宾种植。这时,中国与菲律宾的贸易实际上是与西班牙人的交易。不久,烟草传入与之相近的台湾、福建等地。

正式的烟草历史记载,可以追溯到1492年,那一年的11月4日,哥伦布派遣部下荷雷兹与多雷斯两人登陆古巴。两人与当地接触后回船报告,哥伦布写下了历史性的纪录:“两位看到很多印第安人,有男有女,手上都拿着焖烧的火种,用以点燃某种草药。”这被当时欧洲人当作是某种熏香的草药,就是烟草。

船员马上就学会了这种吞云吐雾之乐,但1493年,西班牙宗教法庭

逮捕了在马德里街头上抽烟的多雷斯,认为他行使巫术而判了十年监禁,但是这却禁止不了烟草的散布。人们很快发现,吸食这种植物所点燃的烟有诸多好处;那时医药不如今日发达,人类并未长寿到足以发现烟草的坏处;你得抽烟抽上好些年,才可能发现它对你有害,可它所带来的疗效:可治头痛、肿胀、风湿、伤风、消化不良、皮肤伤口等,在当时几乎已经到了无所不能的地步。但是最让人着迷的,则是它那“让人感到快乐舒畅”的效果。

这种神奇植物的名称,最初由西班牙人听到印第安土著所说的“Tabacco”,但这只是语言不通所造成的错误,印第安人所称的“Tabacco”是指装烟草的烟斗,而不是烟草本身,后来西班牙人虽然知道了错误,却没有更改的意思。

而西班牙的邻居法国,由公使尼古前往西班牙商议皇室联姻时把烟草带回法国。由于这种草药功效卓著,不但治好了许多人的恶疾,更治好了法国皇后凯瑟琳的偏头痛,使得烟草在法国大为流行,烟草中的药用成分,在法国因此被称为尼古香,后来便转化成尼古丁一词。

十六世纪时,西班牙人把烟草带入吕宋(菲律宾)。据厉鹗的《樊榭山房集》记载:“今之烟草,明季出自吕宋国。”中国明朝万历三年(1575年),烟草由吕宋传入台湾、福建。1579年,利玛窦把鼻烟带入广东,中国吸烟人口大为提升。姚旅的《露书》记载:“吕宋国出一草曰淡巴菰,一名蘸,以火烧一头,以一头向口,烟气从管中入喉,能令人醉。”

由此可知自哥伦布发现烟草的一百年内,烟草的足迹就遍布了全世界,世界上的人们也为此神奇的植物风靡了五百年。

第2节 烟草的发展历程

一、烟草在世界的发展历程

1492年10月,哥伦布首次到达美洲大陆,他的两名水手首次发现了美洲印第安人吸烟这一古老的习俗。哥伦布接受了印第安人馈赠,首次把烟草和吸烟方式带回欧洲,作为一种新型的消遣方式,逐渐为欧洲人所接受。随着美洲航道的开通,欧美大陆的往来日益频繁,烟草迅速地传遍



欧洲各国。哥伦布的船员杰雷兹是欧洲吸烟第一人。船队返回西班牙后,人们吃惊地发现从他嘴里往外冒烟,断定他一定是魔鬼附身,按当时的天主教教规,他被送进了监狱。

1518年,西班牙探险家发现阿兹台克人和玛雅人用空芦苇吸烟草,西班牙人也学着吸起来,第一支卷烟就这样产生了。

1535年,西班牙人到西印度种植烟草。

1556年,法国开始种植烟草。

1558年,烟草种子首先由一些水手和士兵带回葡萄牙。一名叫高斯的葡萄牙人把种子种在里斯本。

1559年,烟草种子传入西班牙种植。

1560年,法国人尼古特(Jean Nicot)在听说烟草不仅可以解乏提神,而且还有麻醉作用和医药作用后,开始精心栽培烟草种子,并作为一种闻的鼻烟献给法国宫廷(用于治疗王后的头痛病,效果很好),并大肆宣扬其来历及药用价值。从此尼古特和烟草备受荣宠。法国贵族们于是视之作为一种时髦而纷纷尾随,烟草从此身价百倍,并在上流社会传开。也在同一时期,另一个法国传教士梯维特,把烟草带回法国,并在他写的书中大肆鼓吹烟草对人体的好处,使烟草在欧洲盛极一时。

1565年,乔·哈肯斯将烟草种子带入英国种植并得到伊丽莎白女王一世的支持。于是,英国大街小巷遍布吸烟俱乐部。缙绅名流蜂拥而至,盛况空前。由此,烟草便以惊人的速度遍布欧洲。

1580年,烟草传到意大利。

1599年,葡萄牙把烟草传到了印度。

1601年,烟草开始在印度尼西亚的爪哇种植。

1612年,约翰·罗尔弗在美国弗吉尼亚州种植了第一亩商用的烟草。

1651年,荷兰的一个小镇开始出现规模较大的商业性烟草种植。自此,烟草在欧洲开始大规模种植,荷兰的烟草生产者和商人为烟草的发展做出了贡献。

1843年,法国烟草经营商开始生产西班牙式烟卷,并以法文正式命名为 cigarette,英文香烟一词由此而来。

1880年,卷烟制造机器本萨克机获得专利,将手工生产效率提高了

40至50倍,每10小时工作日可卷7万支烟。卷烟进入大规模机器生产时代,为卷烟的普及和流行提供了基础。

1881年,一种日产12万支烟卷的卷烟机获得发明专利,而之前的烟卷大都是手卷制作的。

1889年,杜克与美国其他4家最大的烟草商达成协议,共组烟草行业托拉斯——美国烟草公司,一年花费80万美元向全球行销香烟,推动了人们对香烟的狂热。

1900—1908年,英国少年反烟联盟、国际反烟联盟、卫生联盟以及抑制青少年吸烟联盟纷纷成立,关于青少年吸烟的辩论基本围绕道德和公民权进行。

1911年,杜克的烟草托拉斯被美国最高法院宣布解体。杜克退出烟草业,捐赠建立杜克大学。

1913年,“骆驼牌”香烟问世,标志着英式烤烟之外美式混合型香烟的诞生。

在英美烟草公司的推动下,中国发展了山东潍坊、安徽凤阳、河南襄城三大烟区。“一战”刺激了中国的烟草种植,1915年,中国烟草种植面积为0.95万亩,1917年猛增至2.98万亩。“一战”期间,几乎每个欧洲参战国的士兵都得到红十字会的烟草配给。除了武器外,香烟是前线少数贴有商标的产品之一。美国“达勒姆公牛牌”香烟的口号是:“我们小伙子一点烟,匈牙利人就熄火。”

1916年,美国烟草公司请一位从不吸烟的著名歌剧演员为“好运牌”香烟做广告,广告词为:此烟对嗓子无害。

20世纪20年代,第一次女权运动兴起,女性开始冲破道德樊篱公开吸烟,西方社会中叼着烟嘴、在谈话中不断吐出烟圈的“*It girl*”被认为既独立又自信。

1924年,美国《读者文摘》第一次发表文章,提醒人们注意吸烟有害健康。

1925年,《纽约时报》发表社论,称“卷烟是一种时尚标志”。

1925—1933年,外资烟草企业在中国兴盛的同时,我国的民族卷烟业也在市场竞争中空前繁荣,上海的民族烟厂1924年为14家,1927年激增到180家,南洋兄弟烟草公司等本土企业崛起。



1933—1939年,德国纳粹展开了以吸烟为主题的鲜为人知的社会调查,目的是关注种族健康和身体纯净,并开展了一系列反烟的社会运动。阿道夫·希特勒本人也反对吸烟。事实上,德国科学家是最早发现烟草和肺癌关系的科学家之一。第二次世界大战爆发,烟草再次成为关键的战略物资,这场席卷61个国家和地区、20亿以上人口的战争极大地扩展了吸烟者的群众基础,造就了许多人此后几十年对香烟的消费习惯。1941年,美国总统罗斯福宣布烟草是农业必需品之一,并在征兵时规定烟草种植者可延期入伍。

1937—1945年,抗日战争时期,天津、青岛、上海、汉口相继沦陷,机制卷烟无法输入内地,传统手工卷烟大大发展,甚至成为后方许多地区的经济支柱。

1942年,国民政府财政部在重庆成立“烟类专卖局”,为我国第一个真正意义上的烟草专卖局,并颁布《战时烟类专卖暂行条例》,为我国对烟类实行专卖的第一部正式法规。

1950—1953年,统计学数据、临床解剖和实验室的研究结果都指出吸烟提高了罹患癌症,尤其是肺癌的概率,标志着香烟魅力的蒙昧认知时代的结束。

1954年,美国的烟草公司自杜克的垄断结束后第一次共同采取行动,在发行范围覆盖全美258个城市的448家报纸上发表了“对吸烟者的坦诚宣言”。宣言表示,烟草公司此前完全不知晓香烟烟雾的有害性,将采取措施保护公众健康。

1955年,美国联邦商业委员会规定,禁止在香烟广告中使用有关健康的词汇。

20世纪50—70年代,早在1931年就曾经推出过的过滤嘴香烟重新得到烟草公司的青睐和推广,50年代后半期,滤嘴烟品牌成为烟草公司产品计划的必备,从60年代开始,滤嘴烟开始在大多数发达国家普及,70年代中期,市场上90%被消费的香烟都是滤嘴烟。

1962年,英国伦敦皇家医学院发表《吸烟与健康》报告,指出“烟草有害的例子不胜枚举”。该报告上市后立即销售一空,成为英国媒体的头条新闻,在英国产生了深远的影响。

1964年1月,美国卫生部公布了第一份来自官方的关于吸烟与癌症