

## 《烟草危害：科学与谬误》

一、烟草危害.....	3
误区 1.      吸烟没那么大危害，死不了人，有些人吸了一辈子烟也没事，不吸烟的人还不是一样得肺癌.....	3
误区 2.      吸烟量小，没什么瘾，不会有什么危害.....	4
误区 3.      只吸不咽，烟雾只要不吸入肺部，对身体就无害.....	5
误区 4.      吸烟可以增强体质，延长寿命。不抽不喝 63，不抽只喝 73，只抽不喝 83，又抽又喝 93	5
误区 5.      吸烟可以预防 SARS，吸烟的人不得 SARS.....	6
误区 6.      不吸烟人的肺像鲜肉，吸烟人的肺像腊肉，腊肉不易腐烂，所以长期吸烟人的肺可以预防疾病.....	6
误区 7.      饭后一支烟，赛过活神仙.....	7
误区 8.      吸烟可以来精神，增强性功能.....	7
误区 9.      吸烟可以预防蛀牙，治疗口腔溃疡.....	8
误区 10.      吸烟可以抵抗饥饿，有减肥的作用.....	9
误区 11.      边上厕所边吸烟，可以促进肠道蠕动，减缓便秘.....	9
误区 12.      便宜点的烟才 5 元一盒，吸烟比吃零食还便宜，又不用担心长胖.....	9
误区 13.      年轻人吸烟不必担心患肺癌，得癌症是老了以后的事儿.....	10
误区 14.      能吸烟表明身体还很健康，如果身体不行了，就不吸了.....	10
误区 15.      吸烟可以解酒，烟酒不分家，很有气氛.....	11
误区 16.      喝酒伤肝，吸烟伤肺，为什么只禁烟不禁酒.....	12
误区 17.      既然吸烟有害，怎么还有医生吸烟.....	12
二、烟草成瘾.....	13
误区 18.      吸烟已成习惯，不吸烟，浑身都不自在.....	13
误区 19.      吸烟可以舒缓情绪，缓解压力，解除疲劳.....	14
误区 20.      吸烟可以提神、提高记忆力，有助于加速大脑的思考，找到灵感.....	14
误区 21.      戒烟很容易，想戒就戒.....	15
误区 22.      烟龄长、吸烟量大的人不宜戒烟，戒烟后会身体不适，咳嗽、痰多、萎靡、失眠、烦躁	15
误区 23.      如果戒烟失败，重新吸烟，烟量或烟瘾会更大，对身体会更不好，还不如不戒烟	17
误区 24.      吸烟可以减肥，戒烟会导致发胖.....	17
误区 25.      年轻人戒烟对以后有好处，老年人抽了一辈子，戒了对身体帮助不大，戒不戒无所谓	18
误区 26.      周围朋友亲戚或同事都吸烟，戒了也白戒，还得和他们一起抽.....	18
三、无烟环境.....	19
误区 27.      二手烟有害完全是谬论，我自己吸进去了都没事，别人闻到一点还能要命了	19
误区 28.      二手烟的危害比较大，与其吸别人的二手烟，还不如自己吸一手烟呢	21
误区 29.      我在餐厅吸烟区吸烟，不会影响其他人的健康.....	21
误区 30.      我在楼梯间、厕所吸烟，不会影响办公室里的人的健康.....	22
误区 31.      我是一个人的办公室，吸烟不影响别人.....	23
误区 32.      只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响的.....	23

误区 33.	无烟环境主要靠大家自觉，不需要立法.....	24
误区 34.	吸烟要是真的那么要命的话，那么国家干脆像禁毒一样禁烟算了.....	24
误区 35.	如果餐饮娱乐业禁烟了，会影响生意的.....	25
误区 36.	吸烟是我的权利，公共场所禁烟是违反人权.....	25
误区 37.	禁止吸烟是对吸烟者的严重歧视.....	26
误区 38.	有的地方有了公共场所禁烟的法规也没人管，立了也白立.....	27
四、烟草“文化”.....		27
误区 39.	敬烟是人际交往的一种方式，一种礼节，可拉近人的距离、便于沟通.....	27
误区 40.	吸烟是成本最小的交际手段.....	28
误区 41.	将烟作为礼品是中国多年的传统，是打开关系的敲门砖.....	28
误区 42.	中国很多的烟盒设计精美漂亮，可以做礼品，抽完了还能收藏.....	29
误区 43.	中国的很多卷烟包装都是以名山大川命名的，如果印上一些疾病的图片会影响中国的形象.....	30
误区 44.	吸烟是未成年人成熟的表现，扮酷的必需品.....	31
误区 45.	女人吸烟会显得年轻时尚、高雅、性感、独立、自由.....	32
误区 46.	吸烟可以证明女性与男性拥有同等的社会地位.....	33
误区 47.	男人要吸烟，就如同女人要化妆，是男人的象征。吸烟很有男人味，哪个女人会喜欢既不吸烟又不喝酒的男人，那不成“小白脸”了.....	33
误区 48.	吸烟斗可以使人看起来具有斯大林般的领袖气质，抽雪茄可以使人看起来有贵族气质，吸高档卷烟可以显示身份地位.....	34
误区 49.	工作圆满完成后，吸一支烟是对自己的奖励；工作不顺利时，吸支烟还是一种安慰.....	34
误区 50.	周围的人都吸烟，不吸烟会在团体中被孤立.....	35
误区 51.	如今这个社会，男人不吸烟怎么生存得下去，男人吸烟是“人在江湖、身不由己”.....	35
误区 52.	我也不想吸烟，但领导吸烟，我不得不吸.....	36
误区 53.	吸烟属个人爱好，就像有的人喜欢吃零食，有的人喜欢喝酒，我就喜欢吸烟.....	37
误区 54.	吸烟是我的人生享受，活的长短并不重要，重要的是生活质量，能享受时就应该尽情享受.....	37
五、烟草与经济.....		38
误区 55.	吸烟可以促进国家经济发展，为 GDP 做贡献.....	38
误区 56.	吸烟可以保障烟厂职工不下岗，增加就业率.....	39
误区 57.	种植烟草可以让烟农致富.....	39
误区 58.	烟草企业是纳税大户，是烟民养活着大家.....	40
误区 59.	吸烟利国，种烟利民，我对国家最大的贡献就是吸烟.....	41
误区 60.	烟草是云南的名片，云南公务员的工资就是靠烟草公司上缴利税得来的.....	41
误区 61.	中国的高价烟够多了，税率也够高了，烟草价格够贵了.....	42
误区 62.	提高烟草价格会增加低收入人群的负担.....	43
误区 63.	烟草提价会减少国家财政收入.....	43
六、烟草陷阱.....		44
误区 64.	低焦油、低尼古丁的卷烟危害小.....	44
误区 65.	加有中草药的烟危害小.....	45

误区 66.	女生吸女士烟是不会影响健康的.....	46
误区 67.	带过滤嘴的卷烟危害小.....	47
误区 68.	高价烟、进口烟危害小.....	47
误区 69.	烟厂也在改良技术，尽量减轻烟草危害，所以说吸烟危害会随着科技进步而减少	48
误区 70.	我每次买烟的时候，都关注自己的健康，只购买带有低焦油标志的卷烟	49
误区 71.	烟草公司赞助、捐赠社会公益事业是好事，为社会公益事业提供了一个资金来源	50
误区 72.	盒上面写着“你每抽一盒烟，就为希望工程奉献一份爱心”，吸烟还可以做好事呢	51
误区 73.	受烟草公司赞助的学生读书和吃饭的钱都是烟厂支持的，烟草助我成才	52
误区 74.	云南的烟厂为老百姓做了很多好事，比如建了很多希望小学，投资修了很多公路，并且还建养老院等等，所以作为云南人应该感谢烟厂的贡献.....	53
误区 75.	既然烟草有害，为什么还允许烟草企业赞助电视栏目、影视剧.....	54

## 一、烟草危害

**误区1. 吸烟没那么大危害，死不了人，有些人吸了一辈子烟也没事，不吸烟的人还不是一样得肺癌**

**解析：**普通人往往只了解身边的吸烟者患病情况，不了解全球、全国吸烟致病的数据。据调查，全球约有 10 亿人吸烟，每年死于烟草相关疾病的有 540 万人。我国约有烟民 3 亿以上，受二手烟危害的达 5.4 亿，每年因吸烟导致相关疾病的死亡人数高达 100 万，超过了因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。据有关专家估算，如果中国吸烟形势得不到有效控制，到 2025 年，每年因吸烟导致相关疾病的死亡人数将达到 200 万。与此同时，大部分吸烟者的寿命会缩短 10 年以上。

近 50 年来已有大量的科学研究证实，吸烟是肺癌、冠心病、慢性呼吸系统疾病、脑卒中等多种疾病的危险因素。烟草造成的疾病和死亡不是即时发生的，这些事件的出现常常是在吸烟后的 10 年到 20 年甚至更长时间，所以吸烟的危害常常被人们大大的低估了。的确，吸烟的人不是 100%会得慢性阻塞性肺部疾病（慢阻肺）或肺癌，但是慢阻肺、肺癌患者中有 80%~90%的人是吸烟者。癌症的病因复杂，是遗传、环境、行为等多方面因素作用的结果。遗传因素无法改变，但我们可以改变不良的生活行为方式。要减少患病的危险，就不要吸烟。此外，越来越多的研究均已证实，二手烟也会引发肺癌等疾病，比如丈夫吸烟的女性患肺癌的风险明显增高。所以即使本人不吸烟，吸入二手烟同样会致病、致死。

## **误区2. 吸烟量小，没什么瘾，不会有什么危害**

**解析：**首先，吸烟者成瘾性的大小存在个体差异，吸烟量小不一定烟瘾小，不少人每天的吸烟量不大，但烟瘾却很大；由于尼古丁是高度成瘾性物质，95%以上的吸烟者会成瘾。

其次，除尼古丁外，每支卷烟燃烧都会释放出 4000 多种化学物质，绝大部分对人体有害，尽管吸烟量小，但如果是长期、规律吸烟的话，同样会对身体造成危害。一项对英国男医生进行的为期 50 年的前瞻性随访队列研究发现，吸烟者与不吸烟者相比，平均早死亡约 10 年，60、50、40 或 30 岁时戒烟分别可赢得约 3、6、9 或 10 年的预期寿命。

### **误区3. 只吸不咽，烟雾只要不吸入肺部，对身体就无害**

**解析：**人体呼吸是机体与外界环境之间气体交换的过程。人的呼吸过程包括三个互相联系的环节：外呼吸，包括肺通气和肺换气；气体在血液中的运输；内呼吸，指组织细胞与血液间的气体交换。吸烟的全过程包括以上三个互相联系的环节，不能人为控制。吸烟时口腔、气管、肺都需保持负压的吸气状态，不可能把烟雾完全留在口腔而不进入肺部。

即便如题所说，多数烟草烟雾只进入口腔，烟草中的多种有害物质也会对口腔造成损害，轻则引起口腔溃疡、牙齿变黄锈蚀，重则引起口腔白斑（癌前病变）、牙周炎甚至唇癌、口腔癌。口腔粘膜也会吸收烟草中的有害物质，通过血液等输送到全身，造成危害。

“只吸不咽”的吸烟方式也会促使吸烟习惯的形成。吸烟成瘾的行为是逐步形成的，不仅有对尼古丁的物质依赖，还有行为和心理依赖。一旦烟瘾形成，由于人体的补偿机制，吸入与否根本不由个人意愿控制，吸烟者会在不知不觉中增加实际吸入的剂量。

再者，“只吸不咽”同样会造成二手烟，烟草烟雾可以通过鼻腔进入自己的肺部，也会对家人和周围的人造成伤害。

### **误区4. 吸烟可以增强体质，延长寿命。不抽不喝 63，不抽只喝 73，只抽不喝 83，又抽又喝 93**

**解析：**这种说法是吸烟者为吸烟行为辩护的一种偏见，列举的只是特殊的个案，不是人群调查的结果，不是普遍规律。

当您身边有人死于慢阻肺、肺癌时，很多人并不去了解患这些疾病的病因——吸烟。调查显示，这些疾病的患者中 80%~90%都吸烟。另外，人群调查的结果显示，吸烟的人相对不吸烟的人平均至少折寿 10 年。由于个体的差异，有的人吸烟一辈子，还能长寿，有的人不吸烟却短命。正因为上述两方面的原因，吸烟者看不到吸烟导致的疾病和死亡，看到的只是吸烟并且长寿的个案，形成了这种口口相传的偏见。但科学的结论是，吸烟的人如果不吸烟一定会更长寿。不要拿个别现象作为客观规律，为吸烟找借口。为了健康，请尽早戒烟。

#### **误区5. 吸烟可以预防 SARS，吸烟的人不得 SARS**

**解析：**根据卫生部门的权威调查，SARS 流行期间吸烟的人和吸烟的人都有患 SARS 的。根据 SARS 患者临床表现，吸烟的人一旦得了 SARS，往往病情更重，因为在感染 SARS 病毒前，长期吸烟已经使他们的肺功能下降。一旦感染 SARS 病毒，对肺功能的影响比非吸烟者的更为严重，所以说吸烟能预防 SARS 的话是完全站不住脚的。

**误区6. 不吸烟人的肺像鲜肉，吸烟人的肺像腊肉，腊肉不易腐烂，所以长期吸烟人的肺可以预防疾病**

**解析：**大量研究表明，吸烟产生的烟雾中含有许多有毒有害物质，其中有 69 种是致癌和促癌物质。吸烟者吸入的烟雾可以抑制支气管粘膜纤毛活动，减弱这些纤毛防止尘土、微生物或分泌物入侵的功能，同时减弱肺泡巨噬细胞的作用，降低肺部抵抗力。烟雾中的焦油颗粒

还会粘着在肺泡的表面，减弱肺泡功能。烟雾中的一氧化碳会减弱血氧交换作用，对心肺功能造成严重的损害。吸烟与肺癌之间存在明确的因果关系，早已被大量的研究所证实。虽然半个世纪以来，烟草企业开发了大量新型产品，比如低焦油卷烟和淡味卷烟，但美国癌症协会研究数据表明，吸烟者得肺癌的风险并未下降。

有人误以为“腊肉”不易腐烂、好保存，但需知腊肉是失去功能的组织，人的肺若功能丧失，如何维持生命基本的生命体征之一——呼吸？因此，长期吸烟人的肺可预防疾病完全是无稽之谈。

#### **误区7. 饭后一支烟，赛过活神仙**

**解析：**饭后吸烟，尼古丁迅速地被吸收到血液，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然，也即出现“神仙”一样的感觉。实际上，饭后吸烟，比平常的毒害更大。因为饭后吸烟会使人体的蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对卷烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也会增加。所以，可以这样说：饭后吸烟，祸害无边。

#### **误区8. 吸烟可以来精神，增强性功能**

**解析：**恰恰相反，大量的科学研究证实，烟草中的有毒物质会损伤睾丸，降低性激素分泌，阻碍阴茎的血液循环，引起男性阳痿。尼

古丁可以导致阴茎动脉血管发生痉挛，从而影响阴茎勃起。吸烟对勃起功能的慢性副作用会导致勃起组织发生器质性的血管生理退行性改变。由于吸烟对脊髓的神经中枢起抑制作用，会使吸烟男人性欲变弱。在阳痿患者中，吸烟人数比例显著高于同年龄段不吸烟者；烟吸的越多，发生阳痿的比例越高。因此，吸烟可以增强性功能完全是无稽之谈。

烟草中的尼古丁等有害物质还会减少精子的数量，影响精子的质量。它会杀伤精子，对精子的外形、活动力和穿透卵子的能力均有影响，造成男性不育症或胎儿畸形。尼古丁浓度越高，影响越大。如想要一个聪明、健康的孩子，应当尽早戒烟。

### **误区9. 吸烟可以预防蛀牙，治疗口腔溃疡**

**解析：**这是完全错误的说法。吸烟时烟雾从口腔吸入，烟雾中的有毒有害物质会刺激口腔粘膜，引发溃疡。如果吸烟者的口腔有破损，烟雾中的多种有害物质会附着在破损的口腔黏膜处，干扰、破坏黏膜的自我修复，引起反复的溃疡。此外，正常唾液里面有抗氧化剂，这是机体用来抵抗癌症的有益物质。但是吸烟会破坏抗氧化剂，并且把唾液变成了一种有害的化合物，会反过来破坏口腔粘膜和牙齿。据调查，吸烟者的牙周炎、口腔白斑、唇癌、口腔癌的发病率远高于不吸烟者。

长期吸烟会使牙齿表面产生过量的黄色斑，使牙齿变黄并被锈蚀，不但难看，还易引起龋齿（蛀牙）。



## **误区10. 吸烟可以抵抗饥饿，有减肥的作用**

**解析：**烟草中的尼古丁具有抑制食欲的作用，同时烟草烟雾对舌头上的味蕾有一定破坏作用，所以吸烟的人食欲较差，可能吃的要少一些。但利用这种方法减肥和保持体重是一种很危险的做法。烟草具有高度成瘾性，一旦上瘾，很难戒掉。冒着因吸烟导致多种严重疾病的风险来“吸烟减肥”，是得不偿失的。看看周围的人，吸烟者中也不都是身材苗条的。想要减轻体重，还是要通过运动和调整膳食习惯来达到目的。

## **误区11. 边上厕所边吸烟，可以促进肠道蠕动，减缓便秘**

**解析：**许多人认为厕所里有臭气，吸烟可以冲淡一些。事实上，厕所里氨的浓度要比其他地方高，氧的含量则相对较低，而烟草在低氧状态下燃烧会产生更多的二氧化硫和一氧化碳，连同厕所里的有毒气体等被大量吸入肺中，对人体危害极大。患有冠心病或慢性支气管炎的人在上厕所时吸烟，可导致心绞痛、心肌梗死或气管炎、哮喘的急性发作。

目前尚无吸烟可以促进肠道蠕动，减缓便秘的科学报道。但来自多国大量的证据证明，吸烟可以造成消化系统的多种疾病，特别是食管癌、胃癌、结肠癌及消化道溃疡的高发，而患有消化性溃疡的患者，吸烟会使症状加重，影响疗效。

## **误区12. 便宜点的烟才 5 元一盒，吸烟比吃零食还便宜，又不用**

## 担心长胖

**解析：**正是因为中国的普通卷烟价格过低，中国烟民才会有这么多。但吸烟者必须明白：您为吸烟付出的成本绝不是每包 5 元的烟钱，而是您的健康、生命、事业和家庭幸福。众所周知，吸烟可导致肺癌、冠心病、脑卒中等多种严重疾病。治疗这些疾病的医疗成本远远不止是 5 元钱的问题。而对于一个国家来说，烟草致病造成的经济负担就更大了。据 2006 年北京大学中国经济中心发布的《中国吸烟成本估算》显示，在 2005 年，我国吸烟导致的疾病的直接成本估算为 1665.60 亿元，间接成本是 861.11 亿元至 1205.01 亿元。相信看到这些，你一定不会再认为吸烟是一个便宜的爱好了。

### **误区13. 年轻人吸烟不必担心患肺癌，得癌症是老了以后的事儿**

**解析：**吸烟可以导致至少十多种不同的癌症，肺癌仅仅是其中的一种，而且每种癌症都可能发生在任何年龄。流行病学研究表明，吸烟者肺癌的发生率比不吸烟者高 10 倍以上。但吸烟致癌的后果往往要多年以后才会表现出来。因此，年轻时吸烟没有患癌症，并不代表年老以后也不会患。况且，肺癌在没有出现明显的临床症状前往往不易发现，一旦检出肺癌，绝大多数患者已属中晚期，生存几率不高。所以应防患于未然，尽早戒烟才是明智的选择。

### **误区14. 能吸烟表明身体还很健康，如果身体不行了，就不吸了**

**解析：**很多老人认为“能吸烟代表身体还行”，但实际上疾病在

不知不觉中已经形成。一些老年慢性支气管炎患者，等到实在吸不动烟时再停止吸烟，为时已晚，因为肺功能损伤是不可能逆转的。肺癌患者在早期往往没有任何症状，发现时已到中晚期。

吸烟危害具有长期性、滞后性、累积性等特征，且吸烟导致多种相关疾病的发生发展均存在剂量-反应关系，即吸烟时间越长，吸烟量越大，危险性越高。慢性病的发生发展一般经历三个时期：最初还只是单纯的不健康生活方式与心理阶段，尽管此时尚未患病，但如果不对危险因素加以控制，机体会逐渐出现生物学指标的异常，进而发展成临床疾病阶段，此时机体已经出现了器质性改变，病情多不可逆。没有症状并不代表身体的各个器官系统完全健康。

因吸烟引发的疾病和死亡通常要 10 年、20 年甚至更长时间后才以临床疾病的形式显现，致使烟草的危害常被严重低估和忽略。以美国为例：美国烟草消费量增长最快的阶段是 1915 年至 1950 年，1945 年后美国肺癌发生率开始急剧上升，1980 年比 1940 年肺癌发病率上升了 11 倍。因此，维护健康需要树立预防为主的理念，防患于未然。

### **误区15. 吸烟可以解酒，烟酒不分家，很有气氛**

**解析：**许多人都喜欢在喝酒时吸烟，认为朋友相聚，有酒有烟，才有气氛。但你可能有所不知，烟酒一起食用比单独喝酒或吸烟的毒害更大。酒精会促进焦油等有毒有害物质在体内的吸收。口腔癌患者有 70%与吸烟和喝酒双管齐下有关。最为严重的是，烟酒齐下会增加

肝脏的负担，降低肝脏的解毒功能，导致有毒有害物质在体内的蓄积。

### **误区16. 喝酒伤肝，吸烟伤肺，为什么只禁烟不禁酒**

**解析：**“喝酒伤肝”，准确的讲是酒喝多了伤肝，也损害健康；但也有专家指出适量饮酒对健康有益。肝脏是体内以代谢功能为主的器官，对各种药物、毒物及体内某些代谢产物具有“解毒功能”。饮酒过量即酒精超过了肝脏的代谢能力和解毒能力，就会对肝细胞产生直接或间接的损害。饮酒也不是不禁止的，例如俄罗斯立法严禁酗酒，许多国家也都制定了法律严禁酒后开车和向未成年人售酒。

吸烟的危害比酒更为严重，科学已证明，无论吸烟多少均对人体健康造成危害。鉴于烟草烟雾危害的严重性，2003年世界卫生组织第56届大会192个成员国一致通过了世界卫生组织《烟草控制框架公约》，要求缔约国采取一切必要措施，减少烟草使用，防止接触烟草烟雾。因此社会上有禁烟、限酒之说。

### **误区17. 既然吸烟有害，怎么还有医生吸烟**

**解析：**烟草在全世界已流行了四、五百年，但对烟草危害的科学认识才五、六十年。我国控制吸烟工作起步较晚，即使在卫生界，以往在医学教育、卫生宣传等方面对烟草危害和控制吸烟的重视也不够，许多医务人员在这方面知之不多或未引起重视，以致我国的医生特别是男性医生的吸烟率仍然较高。

但近20年来，卫生部门在倡导控制吸烟的同时，也大力加强了

医务人员的控烟教育，提出了创建无烟医疗卫生机构、医务人员做控烟表率的要求，医务人员吸烟率已有所下降。如 2002 年全国男性居民平均吸烟率为 66.8%，男性医生吸烟率为 56.8%，比居民略低；据 2008~2010 年对北京、上海、广州三大城市 60 家医院调查，医生吸烟率已降为 10.7%，其中男性医生吸烟率为 19.6%。

2009 年 5 月卫生部、国家中医药管理局、总后勤部卫生部、武警部队后勤部联合发布了《关于 2011 年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》，目前各地卫生部门正在认真贯彻落实，相信今后医生吸烟率会下降得更快些。

## 二、烟草成瘾

### 误区18. 吸烟已成习惯，不吸烟，浑身都不自在

**解析：**很多人说吸烟是一种习惯，其实不是不明白吸烟的坏处，而是因为戒烟有困难，并以为这种困难是因为形成了习惯才难以改变。其实吸烟并不是一种习惯，而是一种慢性的依赖性疾病，如同毒瘾和酒瘾一样。吸烟成瘾，本质上是尼古丁依赖。尼古丁依赖，又称烟草依赖，具有药物成瘾的全部特征。世界卫生组织专家委员会将药物成瘾正式定义为：“由于反复使用某种药物所引起的一种周期性或慢性中毒状态”，具有以下特征：①有一种不可抗拒的力量强制性地驱使人们使用该药物，并不择手段去获得它；②有加大剂量的趋势；③对该药的效应产生精神依赖并一般都产生躯体依赖；

④对个人和社会都产生危害。所谓躯体依赖，又称生理依赖，即反复使用依赖性药物，一旦停止用药，将发生一系列具有特征性的、令人难以忍受的戒断症状。精神依赖，又称心理依赖，俗称“心瘾”，表现为对药物的强烈渴求。

人们吸烟，不是养成了习惯，而是患了成瘾性疾病。

### **误区19. 吸烟可以舒缓情绪，缓解压力，解除疲劳**

**解析：**吸烟舒缓情绪，缓解压力、解除疲劳，主要有生理和心理两方面的作用。一方面，烟草中的尼古丁很快就可以到达大脑，使吸烟者有一种轻松愉快的感觉。另一方面，重复的行为也能够减轻焦虑，如同吃零食、购物一样。这样的效果，会刺激使用者继续使用烟草，我们称之为正性的强化作用。可是，由于尼古丁是成瘾性物质，在逐渐的重复使用中，机体对尼古丁产生了耐受性，即必须吸入更多的尼古丁以达到和以前同样的舒适感，形成烟瘾。最初的压力和不适也许来自生活和情绪，吸烟后似乎缓解了；但形成烟瘾之后，不适和焦虑感则来自尼古丁水平的下降，不吸烟会更加难受。这个时候，烟草的作用，变成了负性强化，不得不用了。

### **误区20. 吸烟可以提神、提高记忆力，有助于加速大脑的思考，找到灵感**

**解析：**烟草中主要的物质之一是尼古丁，它是作用于脑内特异性受体的一种成瘾性物质。吸入烟草烟雾中的尼古丁只需7.5秒就可以

到达大脑，使吸烟者有一种轻松愉悦的感觉；同时反射性引起呼吸兴奋、血压升高，增加心血管负担。但是，尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制，美好的感觉，转瞬即逝。同时，尼古丁在血浆中的半衰期很短，当尼古丁低于吸烟者机体所需的水平时，就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望通过吸烟补充尼古丁。长期使用烟草之后，由于尼古丁对中枢神经的作用，为了达到相同的兴奋效果，必须使用更大的剂量，所以吸烟者的吸烟量在不断地增加。反复的使用烟草，并不是为了追求美好的感觉，只是为了减少尼古丁浓度下降的不适。开始，我们是烟草的主人；后来，我们就成了烟草的奴隶。

### **误区21. 戒烟很容易，想戒就戒**

**解析：**由于绝大多数吸烟者都会对尼古丁这种成瘾性物质产生依赖，因此即使得到全方位的戒烟支持，戒烟也绝不是一件容易的事。

当吸烟者认识到吸烟可导致疾病和过早死亡的风险后，都会倾向于戒烟。但吸烟是一种成瘾性、高复发性疾病，吸烟者在无帮助的情况下尝试戒烟，复吸率可高达 90%~95%，有时戒几次甚至十几次都不能成功。因此，一旦做出戒烟的决定，就应当寻求戒烟医生的指导和帮助。据调查，医生指导和合理使用戒烟药物，可使戒烟成功率提高 2 倍以上，如再加上个人戒烟的毅力，成功率会更高。

**误区22. 烟龄长、吸烟量大的人不宜戒烟，戒烟后会身体不适，咳嗽、痰多、萎靡、失眠、烦躁**

**解析：**戒烟后容易出现戒断综合征，大部分人会误以为“容易生病”，实际是尼古丁突然撤断后出现反应。

尼古丁与其他成瘾物质如海洛因、可卡因等一样，在大脑中尼古丁与尼古丁胆碱样受体结合，导致多巴胺释放的增加，进而带来平静和愉悦感，满足心理需要。尼古丁与受体竞争性结合使得受体激活延长，受体脱敏及上调；当尼古丁水平下降时，引起受体高应激状态，导致觅药行为。吸烟者戒烟后，血液中尼古丁浓度降低，加上心理和行为习惯的原因，尝试戒烟者可能会诉说由于停止吸烟，他们出现的种种不适，如渴望吸烟、烦躁不安、抑郁、紧张、易怒、萎靡不振、注意力不能集中、睡眠障碍等症状，医学上称之为戒断症状群。戒断症状的本质是尼古丁依赖和心理依赖。戒断症状在戒烟后几小时内即会出现。

但是戒断症状是暂时的，是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态的自身调整的过程，在戒烟后的第1周最为严重，多数在3~4周后逐渐减弱至消失。

在现实生活中，确实会遇到长期吸烟者戒烟后很快检出肺癌的例子。但患肺癌的真正原因并非由戒烟所致，而是因为吸烟多年，烟草中的有害物质长年累月对身体造成损害的累加结果。大量人群流行病学研究显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降，其中癌症的风险下降最慢，要到十年以后才能表现出来。

大量科学研究表明，戒烟20小时后，心梗危险性降低；2天后，味觉、嗅觉敏感性增加；2个月后，自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、



身上和口腔异味消失、牙齿变洁净；1年后，由于心脏病所致死亡风险降低50%；15年后，罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。据世界卫生组织报告，戒烟可以增寿，60岁戒烟，预期寿命增加3年以上；50岁戒烟预期寿命增加6年以上；40岁戒烟预期寿命增加9年以上；30岁戒烟预期寿命增加10年以上。

**误区23. 如果戒烟失败，重新吸烟，烟量或烟瘾会更大，对身体会更不好，还不如不戒烟**

**解析：**不管是否戒烟，随着吸烟时间的延长，烟瘾都有增高的趋势，对烟草的需求量也都会逐渐增加。

烟草依赖是一种慢性高复发性疾病，只有少数吸烟者第一次戒烟就能成功，大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历，需要多次尝试才能最终戒烟。如果采取正确的戒烟方法，包括医护人员的咨询指导和使用戒烟药物，可使戒烟成功率提高2~3倍。即使尝试戒烟没有成功，也证明你已经有能力停止吸烟一段时间了，这表明你可以不依赖烟草生活，这本身就已经是一种成功。要总结失败的经验教训，重新鼓励自己，尽快计划一次新的尝试。

**误区24. 吸烟可以减肥，戒烟会导致发胖**

**解析：**体重的增加是很多戒烟者遇到的问题。因戒烟而发胖的人，在一段时间内的平均体重也不过增加2~5公斤。通过合理调整饮食结构，积极开展科学的运动锻炼，便可防止发胖或尽快使体重恢复到

原来的状态。此外，目前的一些戒烟药物也具有缓解戒烟后体重增加的作用。

“吸烟减肥”是一种危险的选择。对于追求美的吸烟者尤其是女性来说，要认识到吸烟对皮肤的损害，会增加皮肤皱纹，加速衰老，破坏个人形象，何况还要冒着患各种吸烟相关疾病（癌症、冠心病、脑卒中、慢阻肺等）的风险。切不可顾此失彼、因小失大。

**误区25. 年轻人戒烟对以后有好处，老年人抽了一辈子，戒了对身体帮助不大，戒不戒无所谓**

**解析：**科学研究证明，不论是老年人还是年轻人，也不论吸烟时间有多长，只要能成功戒烟，就会对身体有益，身体的机能就会改善。专家估计，一个吸烟者在未曾患上慢性病之前就戒烟的话，一年后他因吸烟致病的机会将降低 66%。据世界卫生组织报告，戒烟可以增寿，60 岁戒烟，预期寿命增加 3 年以上；50 岁戒烟预期寿命增加 6 年以上；40 岁戒烟预期寿命增加 9 年以上；30 岁戒烟预期寿命增加 10 年以上。

任何年龄戒烟都不算迟！对老年吸烟者，戒烟可以减少发生缺血性心脏病、癌症、呼吸系统疾病等诸多疾病的发生危险，会大大改善老年人的生活质量。

**误区26. 周围朋友亲戚或同事都吸烟，戒了也白戒，还得和他们一起抽**

**解析：**的确，有很多人吸第一支烟是别人“劝诱”和“怂恿”下开始的。但现在社会大环境不一样了，吸烟危害健康已成为社会共识，许多城市已规定室内公共场所禁止吸烟。过去，吸烟是“时尚”“品位”的象征，现在已被视为不文明行为，是陋习。因此，戒烟是大势所趋。为了自己和家人、同事的健康，您应下决心戒烟；如果您患有某种疾病，医生劝您戒烟，您就更应当机立断，下决心把烟戒掉。

告诉您一个好办法，即您决定戒烟后，要大胆地向自己的配偶、亲友、同事等宣布自己戒烟的决定，争取他们的支持和配合。同时，要学会拒烟的技巧，如回避、主动拒绝、以攻为守地拒绝等。您也可从医生那里寻求戒烟方法和药物的帮助。

### 三、无烟环境

**误区27.** 二手烟有害完全是谬论，我自己吸进去了都没事，别人闻到一点还能要命了

**解析：**二手烟又叫“二手烟草烟雾”、“环境烟草烟雾”，也曾叫“被动吸烟”，是指从卷烟或其它烟草制品燃烧端散发的烟雾，且通常与吸烟者喷出的烟雾混杂在一起。

吸烟者抽吸时产生的烟雾称主流烟雾，其中约 70%左右吸入肺部，30%吐在空气中；吸烟者停止抽吸时卷烟（或雪茄、烟斗等）自燃散发的烟雾称支流烟雾（又称侧流烟雾）。吸烟造成的支流烟雾和主流烟雾的有害物质成分基本相同，但数量上有一定差别，其原因主

要是抽吸时温度较高，燃烧比较完全，而不抽吸时烟草自燃的温度较低，所以一氧化碳等有害气体和一些有害物质含量较高。如支流烟雾的一氧化碳含量是主流烟雾的 5 倍，焦油和烟碱是 3 倍，苯并芘是 4 倍，氨是 46 倍，尼古丁是 2 倍或更高。如在通风不好的室内有人吸 2 支烟后，室内空气污染比室外高出 20 倍。在密闭的室内，吸烟者同样也吸入支流烟雾。

1986 年，美国卫生官员首先提出“二手烟”危害健康。经过近 20 多年的努力，上万项科学研究共同证实，二手烟草烟雾包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道内膜的化合物，即便是短暂的接触，也会导致健康人上呼吸道损伤，增加血液粘稠度，伤害血管内膜等严重后果。因此，二手烟的烟雾同样可引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心血管病、脑血管病等严重疾病，尤其可危害孕妇、婴儿和儿童的健康。有研究表明，与吸烟者共同生活的女性，患肺癌几率比常人高出 6 倍；20%~30%的肺癌患者是由二手烟引起的。婴幼儿尤其易受二手烟的侵害，可引起肺功能低下、支气管炎、肺炎和哮喘。特别要指出的是，烟草烟雾散发、滞留在墙壁、沙发、地毯、家具的有害微粒（可吸入颗粒物），包含有重金属、致癌物、放射物质，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都有残留。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月，不会随风而散，可危害儿童神经系统，造成智力低下；损害呼吸系统，引发哮喘、感染等；还会增加日后罹患心血管病等慢病风险，严重者可致婴幼儿猝死。

二手烟草烟雾已被美国环保署和国际癌症研究署确定为人类 A

类致癌物质。美国国立职业安全和卫生研究院已做出结论：二手烟雾是职业致癌物。

因此，控制二手烟，保护人们免受二手烟危害，是当前控制吸烟的主要措施之一。经全国人大批准已在我国生效的世界卫生组织《烟草控制框架公约》规定，各缔约国要在《公约》生效5年内实现所有室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具（包括出租车等）以及适当时在其它公共场所完全禁止吸烟，实现100%无烟环境。

**误区28.** 二手烟的危害比较大，与其吸别人的二手烟，还不如自己吸一手烟呢

**解析：**众所周知，吸烟是肺癌、慢性呼吸系统疾病、冠心病、脑卒中等多种疾病发生和死亡的重要危险因素之一。个人吸烟与吸二手烟的有害成分基本一致，均能致病。

二手烟危害大，并非说主动吸“一手烟”的危害就小了。因为吸烟者除了吸入70%以上烟雾外，同时也要吸入二手烟的烟雾，两者相加，危害就大得多了。而一旦吸烟成瘾，将使人更难摆脱烟草危害。因此，为了不吸二手烟而吸“一手烟”，完全是误解。

吸二手烟往往是被动的、无奈的，但随着控烟法律、法规的逐步出台和完善，人们是完全可以有效规避和防止二手烟的危害的。所以，当您受到二手烟危害时，应当勇敢地使用法律武器保护自己，对吸烟者说“不”。

**误区29.** 我在餐厅吸烟区吸烟，不会影响其他人的健康

**解析：**世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 8 条实施准则、《2006 年美国卫生总监报告》、《2007 年中国控制吸烟报告》都明确指出：“二手烟不存在所谓的‘安全暴露’水平。如果有人在室内吸烟，即使使用通风、空气过滤等装置，或在室内设置任何形式的吸烟区（无论是否有专门的通风系统），都达不到全面无烟的要求。”

餐厅划分吸烟区和非吸烟区，只能简单的将处于同一空气环境中的吸烟者和非吸烟者分开，并不能减少非吸烟者的二手烟暴露。首先，吸烟区不全是吸烟者，也有很多非吸烟者就餐，你吸烟肯定会影响到他们。餐厅工作人员在为您服务的同时，也会暴露于二手烟中。其次，如果在吸烟区和非吸烟区之间设置物理屏障，吸烟区的二手烟也会通过通风、空调系统散发到非吸烟区。研究显示：使用自然通风或安装通风设备只能除去大的烟尘颗粒，不能清除微小颗粒，更不能彻底清除二手烟中的各种有毒气体。一旦烟草烟雾形成，很难加以清除，被动吸烟者不可避免地会受到毒害。

因此，餐饮业室内完全禁烟才是保护就餐者、餐厅工作人员健康的唯一途径，而且这一做法已经被很多国家证明是有效、可行的。

### **误区30. 我在楼梯间、厕所吸烟，不会影响办公室里的人的健康**

**解析：**楼梯间和厕所都是室内公共场所，办公室里的非吸烟者也会路过和使用。另外，这些地方的烟草烟雾也会通过通风、空调系统进入办公室，造成办公室二手烟暴露。因此，为了他人健康，请不要在楼梯间、厕所以及室内的任何场所吸烟。

### **误区31. 我是一个人的办公室，吸烟不影响别人**

**解析：**尽管有的办公室多数时间只有一个人办公，但是即使在这样的办公室里吸烟，也会影响和伤害别人。首先，虽然办公室一个人使用，但采暖、通风和空调系统会将烟草烟雾送到其他的办公室。其次，其他人来您的办公室办事，也会暴露于烟草烟雾中。最近，国外科学家提出了“三手烟”的概念，指烟草烟雾发散、滞留在墙壁、家具、衣服甚至头发和皮肤上。三手烟之所以不利于健康，因为它包含重金属、致癌物、甚至辐射物质，可在办公室滞留数小时、数天甚至数月，会持续对进入办公室里的人产生健康危害。

因此世界卫生组织认为，杜绝室内环境中的吸烟行为是唯一科学的、能够充分保护人群免遭二手烟危害的措施。

### **误区32. 只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响的**

**解析：**世界卫生组织明确指出：采取有效措施防止接触烟草烟雾，需要在特定空间或环境完全消除吸烟和烟草烟雾，以建立 100%的无烟环境。接触烟草烟雾没有安全程度可言，应当抛弃二手烟草烟雾毒性有一个临界值的概念，因为此类概念与科学证据相抵触。100%无烟环境之外的任何方针，包括通风、空气过滤和指定吸烟区（无论是否有专门的通风系统），都一再表明是无效的，有科学和其它方面的确凿证据显示，技术方法不能防止接触烟草烟雾。

因此，消除室内吸烟是确保彻底防止接触烟草烟雾的唯一有科学依据的解决办法。

### **误区33. 无烟环境主要靠大家自觉，不需要立法**

**解析：**世界卫生组织《烟草控制框架公约》第8条实施准则明确指出：“必须立法以防止公众接触烟草烟雾。自愿的无烟政策一再表明是无效的，不能提供适当保护。法律要想行之有效，应当简单，明了，便于执行。”

“自愿”政策不具备法律约束力，缺乏执行机制，没有处罚手段，因此这种自律型的政策通常都没有很好的执行性，得不到预期效果。

与自愿政策相比，法律的保护就更加平等和全面。立法能使所有非吸烟者有权维护其健康权、生命权和健康环境权，是确保公众避免二手烟危害的唯一有效手段。法律对于全面无烟环境的创建，具有以下作用：

- (1) 具有法律约束力；
- (2) 能够建立执行机制；
- (3) 对违法行为采取处罚措施；
- (4) 能够平衡企业竞争环境。

为了保护不吸烟者的健康权利不受损害，为了子孙后代的健康发展，构建无烟环境还是需要法律约束。同样，法律、法规的颁布，也是公民意愿的表达。

### **误区34. 吸烟要是真的那么要命的话，那么国家干脆像禁毒一样禁烟算了**

**解析：**国家法律规定，吸毒、贩毒是违法犯罪，它不仅危害吸毒



者的身心健康，还会导致行为失控，诱发暴力犯罪活动，而且扰乱社会治安，影响社会和谐安定，必须严加禁止。

科学证明吸烟有害健康，但烟草制品的危害性与毒品有差异，故将吸烟视为一种合法但对自己和他人都有害的行为。为了提高公民的健康和生活、生命质量，国家大力倡导劝阻、教育、促进吸烟者放弃吸烟，不吸烟的人不要尝试吸烟。国家基于保护公民的健康权利，逐步采取法律手段在室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具上禁止吸烟。在禁止吸烟的场所吸烟，就是违法行为。

### **误区35. 如果餐饮娱乐业禁烟了，会影响生意的**

**解析：**餐饮娱乐业全面禁烟能为消费者、场所工作人员提供一个健康的环境。爱尔兰、纽约的餐厅和酒吧全面禁烟后，不仅得到了公众的广泛支持，而且没有对生意带来任何负面影响；纽约市所有的餐厅和酒吧都遵守了禁烟令，上座率和营业额都有所提高。调查显示，北京有 68.4%的居民（包括吸烟者和非吸烟者）都赞同在餐厅禁止吸烟。说明绝大多数人希望就餐场所是无烟环境。北京市爱卫会命名的无烟餐馆，其营业额均没有受到影响。

另外，餐饮娱乐业不论规模大小，都应该适用相同的禁烟标准，即室内完全禁烟。这样才能保证所有的经营者都处于公平的竞争环境，吸烟者不会根据不同的禁烟规定来选择消费场所。

### **误区36. 吸烟是我的权利，公共场所禁烟是违反人权**

**解析：**防止烟草烟雾的义务是以基本人权和自由为依据的。每个公民都有选择吸烟或是不吸烟的权利。但我国宪法赋予公民健康权，政府优先考虑的是公民的健康权。科学已证实，吸烟有害健康，并可导致多种疾病。烟草烟雾不仅对吸烟者本人有害，也会使他人受到二手烟危害，殃及他人健康。世界卫生组织《烟草控制框架公约》第8条明确要求缔约方“应在国家法律规定的现有国家管辖范围内采取和实行，并在其他司法管辖权限内积极促进采取和实行有效的立法、实施、行政或其他措施，以防止在室内工作场所、公共交通工具、室内公共场所，适当时包括其他公共场所接触烟草烟雾。”

室内禁烟能有效保护不吸烟的人避免接触烟草烟雾，使其免受二手烟危害。因此，任何吸烟者个人的权利都不应建立在损害他人权利的基础之上，都应在法律法规准许的范围内行使。

### **误区37. 禁止吸烟是对吸烟者的严重歧视**

**解析：**世界卫生组织《烟草控制框架公约》第8条实施准则明确指出：“保护个人避免烟草烟雾的义务与政府颁布法律以保护个人的基本权利和自由不受威胁的义务相适应。这一义务适用于所有人，而不仅仅是特定人口。”“禁止吸烟”是指在禁止吸烟者在室内公共场所、室内工作场所及公共交通工具上吸烟。因为吸烟有害健康并可导致多种疾病甚至死亡，上述场所禁止吸烟不仅是对吸烟者本人健康的关心和爱护，也是防止他人接触烟草烟雾，保护不吸烟者的健康权利，绝对不存在歧视。如果硬要将此说成“歧视”，那么禁止人们吸食大

麻难道是对吸食大麻人的歧视吗？传染病流行期间隔离传染病患者难道是对患者的歧视吗？这些规劝或禁止都是对其本人、家庭和社会负责，决不存在歧视之说。

**误区38.** 有的地方有了公共场所禁烟的法规也没人管，立了也白立

**解析：**确实存在这种情况。主要原因是各地控烟执法体制及法规本身存在缺陷，导致立法后难以执行。世界卫生组织指出完全无烟环境是唯一经证实可充分保护人们免受二手烟危害的方法。

为克服这些缺陷，建议各地在立法前首先要在公众中就二手烟危害开展广泛深入宣传讨论，在形成了对无烟环境广泛支持的社会氛围后，将起草的法规草案提交公众征求意见。其次，有效的禁烟法规内容应当简明、清晰、可执行，提供全面保护。三是在立法时，必须考虑到执法主体、执法队伍、执法经费等配套措施。这样，才能在法规生效后做到有法必依、执法必严、违法必究，使得法规得到很好的遵守，维护法律法规的严肃性。

## 四、烟草“文化”

**误区39.** 敬烟是人际交往的一种方式，一种礼节，可拉近人的距离、便于沟通

**解析：**互相敬烟，是我国社交场合的一种陋习。许多人“敬烟”的本意包含的是尊敬与善意。但科学已证明烟草有害健康，吸烟实际

是一种“自残”、“自伤”的不良嗜好，同时二手烟还会伤害家人和周围人的健康。因此，“敬烟”就等于“善意”地请人“自残”、“自伤”，岂不完全背离了本意？

心理学中有一种叫趋众心理，即在某种社会现象很普遍的大气候下，多数人会随大流，避免自己的行为和言语出格，引起别人注意，有的甚至把不合理的现象（如敬烟）也变成“合理”的了。我们应当大力提倡和创造一个良好的社会控烟氛围，尽快让“送烟=送危害”的健康理念深入人心，让大众从递烟、送烟的潜规则中解脱出来。

#### **误区40. 吸烟是成本最小的交际手段**

**解析：**把吸烟当作“成本最小的交际手段”就错了，因为这个“成本”不是“最小”、而是“很大”。科学研究已证实，吸烟可导致多种严重疾病，而这些危害是一个缓慢的过程，如吸烟早期只是感觉咽干、痰多，逐步发展成慢性支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺病、肺心病，这可能会有二、三十年的过程；其它如肺癌等肿瘤、心脑血管病等也是如此。研究表明，如果一个人在20岁左右吸烟，其健康寿命会比不吸烟者减少10年以上。

可以冷静地思考一下，如果为了“交际”，把自己的健康和性命都搭了上去，就太不值了。

#### **误区41. 将烟作为礼品是中国多年的传统，是打开关系的敲门砖**

**解析：**把卷烟当作“礼品”送来送去的确曾是一种习俗，但却是

一种陋习，必须破除。

首先，吸烟和送烟、敬烟并非中国传统文化。烟草是明朝万历年间才传入中国的，是舶来品。翻看中国历史，秦皇、汉武、唐宗、宋祖、成吉思汗，这些伟大的政治家都不吸烟；孔子、老子、诸葛亮、李白、杜甫、苏东坡，这些伟大的思想家、文学家也不吸烟。现在烟草商们宣传“烟文化”，把烟草说成是“传统文化”，是误导大众，目的只是为了扩大烟草销售。

其次，烟草危害健康，已经成全球各国共识，按照《烟草控制框架公约》要求，以后烟盒包装上都要印上吸烟有害健康的警示图片或警语，例如患肺癌的烂肺、烂牙等。送烟就等于“送危害”、“送死亡”。

**误区42. 中国很多的烟盒设计精美漂亮，可以做礼品，抽完了还能收藏**

**解析：**卷烟包装是烟草广告的重要形式，在市场销售环节扮演着核心角色。随着对烟草广告限制的增多，作为一种重要的广告形式，卷烟包装的市场营销价值日益增加。近年来，中国的烟草企业大搞“烟文化”、“文化烟”，把中国人民心目中的神圣名称“中华”、“中南海”作为卷烟品牌，还把“黄山”、“黄鹤楼”、“红旗渠”等名山大川和“芙蓉”、“熊猫”等印成漂亮的烟盒，其目的都是为了让人们联想到文化、时尚、浪漫，诱导更多的人特别是青少年尝试吸烟。美丽包装不仅掩盖了烟草的危害，还为把烟草制品作为礼品提供了条件。

针对烟盒包装的重要作用，世界卫生组织《烟草控制框架公约》

第 11 条及其实施准则要求缔约国要在本国的烟盒上印制大而清晰的健康警示，最好是图形警示。目前世界上很多国家和地区都做到了这一点。中国大陆出口到国外的卷烟也都已经遵守了出口地的规定，在烟草包装上印制了规定的健康警示图片，烟盒不再美丽。研究发现，如果一个人每天吸 20 支烟，一年要拿出烟盒高达 7200 次，每看一次烟盒包装就是接受一次健康教育。烟盒上印制图形方式的健康警示能够让吸烟者认识到吸烟的危害，考虑戒烟；能够让看到这种烟盒的青少年认识吸烟的后果，不尝试吸烟。

**误区43.** 中国的很多卷烟包装都是以名山大川命名的，如果印上一些疾病的图片会影响中国的形象

**解析：**世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 11 条规定：烟草制品包装上，必须说明烟草使用有害的健康警句，健康警句应该大而明确、醒目和清晰，宜占据主要可见部分的 50%或以上；警句应有多个版本，并轮换使用。我国出口到澳大利亚、泰国的卷烟包装上都印刷了一些疾病的图片，这是这些国家按照《公约》要求烟草企业不得不做的。但遗憾的是，中国烟草企业生产销售在国内的卷烟却远未执行。

烟草公司经常强调，吸烟是成年人的合法选择，但他们绝口不提的是烟草能够杀死它一半的消费者，烟草是高度成瘾的物质，一旦吸烟成瘾，就很难戒除。90%以上的吸烟者都是在青少年时期学会吸烟的，在他们开始尝试吸烟的时候，他们并不知道烟草的危害，等他们

了解了吸烟危害的时候，已经很难摆脱吸烟的成瘾性了。

烟盒印上健康警示语和图片的目的，是告诉吸烟者真相，保护全民健康。“影响中国形象”的说法，是完全站不住脚的。如果烟草生产商觉得这有损中国形象，应该修改的是烟草的品牌名称和商标，国家也应该明令禁止烟草企业使用名山大川甚至是中华、中南海这些有着特殊含义的名字作为卷烟的商标。

#### 中国出口到泰国的卷烟



#### 误区44. 吸烟是未成年人成熟的表现，扮酷的必需品

**解析：**这是烟草业的一种营销策略，是对青少年的误导。

烟草是当今世界最严重的公共问题之一，是人类健康面临的最大、然而又是可以预防的危险因素。烟草使用者中的一半都会死于烟草相关疾病，同时许多烟民也在戒烟。烟草商为了保持和扩大烟草销路，需要不断发展新的烟民来替代戒烟成功或死亡的烟民，而青少年就成为他们的目标人群。烟草商通过赞助青少年公益活动等方式，利用青少年渴望成熟的心理，宣传“吸烟是成年人的选择”，误导青少

年错将吸烟作为“成熟的标志”，诱使青少年吸烟。

#### **误区45. 女人吸烟会显得年轻时尚、高雅、性感、独立、自由**

**解析：**这只是烟草业的一种营销策略。

根据 2002 年调查显示，我国 15 岁以上男性和女性吸烟率分别是 66.0%和 3.1%。男性吸烟率已经趋于饱和，女性便成为烟草商们逐利的目标人群。在针对女性的营销中，烟草商把“时尚、高雅、性感、独立、自由”等女性追求的美好形象与卷烟品牌相联系，诱使女性吸烟。

吸烟几乎损害人体的全部重要器官，包括呼吸系统、循环系统、神经精神系统、泌尿生殖系统、消化系统等等。这些损害，男女是相同的。然而由于女性特殊的身体结构和孕育下一代的生理特性，吸烟还会给女性带来特殊伤害：吸烟可使女性容颜早衰、月经紊乱、痛经、雌激素低下、绝经期提前、骨质疏松、尿失禁；女性 90%的肺癌、75%的慢性阻塞性肺病和部分冠心病，都与吸烟有关；女性吸烟同时使用口服避孕药，可使心脏病、中风和其它心血管病风险提高 10 倍。

孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕；会严重影响胎儿发育的各个阶段，引起胎儿发育迟缓、先天畸型（如唇裂、颚裂、无脑儿、先天性心脏病、肢体残缺），影响子女智力及发育。

还要特别指出的是，女性一旦吸烟成瘾，戒烟比男性还难。

因此，劝告酷爱时尚、美丽、性感、独立的女性，尤其是年青女



性，千万不要相信烟草商的欺骗宣传，为了自己、家人和下一代的健康和幸福，远离烟草。

#### **误区46. 吸烟可以证明女性与男性拥有同等的社会地位**

**解析：**女性的社会地位不是靠吸烟来提高的，这只是烟草公司针对女性营销时提出的宣传口号。在烟草业寻找商机的许多目标中，女性是最主要的目标。这是因为吸烟的女性远远少于男性。世界上的烟民 10 亿有余，使用烟草的女性只占 1/5。烟草企业认为在女性中的扩展空间更大。在烟草营销中烟草企业故意把烟草使用和女性的美丽、赋予妇女权力和健康联系起来，而事实上，烟草成瘾是将女性变成了烟草的奴隶，并且会破坏女性的外貌，危害女性的健康。

**误区47. 男人要吸烟，就如同女人要化妆，是男人的象征。吸烟很有男人味，哪个女人会喜欢既不吸烟又不喝酒的男人，那不成“小白脸”了**

**解析：**女人化妆是为了使自己看上去更美丽，男人吸烟却恰恰相反。2006 年中国疾控中心在我国 7 城市调查显示，无论吸烟者还是非吸烟者，90%以上都支持在公共交通工具、学校和医院禁止吸烟；超过 80%支持在会议室和工作场所禁止吸烟；接近 50%的吸烟者也支持在餐厅和酒吧禁烟。这些都充分说明人们已认可吸烟是种不文明的行为。

另外，医学研究表明，吸烟可严重影响男性的生殖功能，引起男

性阳痿，而且还会降低精子数量，导致精子异常。据统计，吸烟男士阳痿和不育机会比不吸烟者高出 6 倍。世界上最大的烟草企业之一的英美烟草公司的前任主管已经宣布自己再也不吸烟了。我国现在的最高领导人都不吸烟。上述事实说明，不吸烟才能成为真正的男子汉。

**误区48. 吸烟斗可以使人看起来具有斯大林般的领袖气质，抽雪茄可以使人看起来有贵族气质，吸高档卷烟可以显示身份地位**

**解析：**不论吸的烟有多高档，或以何种方式吸烟，烟草对身体造成的危害都是同样的。吸高档烟和低档烟的区别，仅仅是花费高价致病还是花费低价致病而已。

人类对烟草危害的认识是渐进的。当人们还不了解烟草对人类健康危害的时候，吸烟的确曾是身份地位的象征。但自从上世纪五十年代科学家们发现烟草危害以来，吸烟是一种不文明的行为已被越来越多的人认可和接受。发达国家的上层人士吸烟率已从 70% 以上，降到 15% 以下。我国现在的最高领导人都不吸烟。因此，用吸烟来显示身份的时代已经一去不复返了。

**误区49. 工作圆满完成后，吸一支烟是对自己的奖励；工作不顺时，吸支烟还是一种安慰**

**解析：**从本质上讲，吸烟者的这种体会，是尼古丁依赖（即烟草依赖）症状。有这种“奖赏”、“安慰”感受的人，多是“享乐型”的吸烟者，一般还没有戒烟的打算。要通过各种途径，使其了解烟草的

危害，认识到“享受”的后果是既害己、又害人，从而转变观念，下决心戒烟。

### **误区50. 周围的人都吸烟，不吸烟会在团体中被孤立**

**解析：**众所周知，吸烟导致多种疾病甚至死亡，二手烟同样有害。控烟运动已得到社会上越来越多的人认可和支持。2006 年中国疾病预防控制中心在 7 城市调查显示，无论吸烟者还是非吸烟者，90%以上都支持在公共交通工具、学校和医院禁止吸烟；超过 80%支持在会议室和工作场所禁止吸烟；接近 50%的吸烟者也支持在餐厅和酒吧禁烟。这说明，控制吸烟已成为社会共识。近来，北京、上海、广州、杭州等许多城市都颁布了控烟法规，禁止在室内工作场所、室内公共场所和公共交通工具吸烟。无烟医院、无烟学校、无烟机关、无烟企业愈来愈多。相信随着控烟知识的普及，控烟法规、制度的完善，支持控烟的人也会越来越多，只有吸烟者才会越来越感到孤立。

作为文明公民，自己不吸烟，劝导朋友戒烟，建立良好健康的生活方式，才是真正团结、友谊的体现。

### **误区51. 如今这个社会，男人不吸烟怎么生存得下去，男人吸烟是“人在江湖、身不由己”**

**解析：**这还是一种随大流的从众心理在作怪。从历史上看，在上个世纪五十年代前，吸烟被视为“时尚”、有“风度”，男人吸烟率高达 75%，富人吸烟率高于穷人。但自五十年代科学家发现并证实烟

草危害人类健康以来，许多发达国家的男人特别是富人已逐步放弃了吸烟。在发达国家，由于烟草危害深入人心，高文化、高收入人群吸烟率已愈来愈低，只有低文化、低收入者还迷恋吸烟。如英国上世纪五十年代男性吸烟率曾达到 70%，而现在富有男人吸烟率已降到 12%，而较低收入男性的吸烟率为 40%。也就是说，如今要把观念倒过来了，男人不吸烟是高雅、有文化、有教养的表现。

要特别指出的是，烟草中的尼古丁等有害物质会损伤睾丸，杀伤精子，降低性激素分泌，引起男性阳痿、不育或胎儿畸形。为了健康生活，也为了美好的婚姻、家庭和下一代，男人们更应主动戒烟、尽早戒烟。

### **误区52. 我也不想吸烟，但领导吸烟，我不得不吸**

**解析：**一个单位，如果领导吸烟，的确会影响下属。但世界各国都在控烟，在室内公共场所、工作场所不吸烟，已逐步成为领导者的共识。上世纪八十年代，邓小平同志曾在人民大会堂主席台上吸烟，但当有人大代表递条子建议他不要在大会上吸烟时，他立即熄灭了烟，并从此再也不在大会上吸烟。这是一个很好的例证，说明只要是开明的领导，都会及时纠正自己的行为。

**解决受领导吸烟影响的办法：**一是国家和地方要加大控烟宣传力度，要求领导带头戒烟、控烟；领导应从爱护自身和尊重他人健康权益出发，自觉戒烟和控烟，为本单位营造一个良好的工作环境。二是被领导者本人要珍爱生命，自觉维护自己的健康权益，不“随大流”，

勇于戒烟，远离烟草。同时也可利用吸烟有害健康的资料、影片、图片、禁烟标志等在本单位营造控烟氛围，影响领导和同事。总之，在当今全社会积极控烟的形势下，只要自己勇于维护自己的健康权益，即使领导吸烟，自己也可以坚持做到不吸烟。

**误区53. 吸烟属个人爱好，就像有的人喜欢吃零食，有的人喜欢喝酒，我就喜欢吸烟**

**解析：**吸烟、喝酒、吃零食的确是不同人的不同爱好和选择。但每个人都应选择文明、健康的生活方式和生活习惯。世界卫生组织一直倡导人们选择健康的生活方式、提高生活生命质量。科学已证实，吸烟和二手烟有害健康，并可导致多种疾病甚至死亡，选择吸烟就意味着选择烟草烟雾危害，选择给自己、亲人、朋友增加了患多种疾病的风险。因此，请千万不要选择于己、于人都不利的吸烟作为爱好。

**误区54. 吸烟是我的人生享受，活的长短并不重要，重要的是生活质量，能享受时就应该尽情享受**

**解析：**的确，每个人都有自己的兴趣和爱好，也需要一定的享受和娱乐，这无可厚非。但是，很多人在以为自己是享受的时候，其实并不清楚这种“享受”带给自己的危害。在摇头丸、冰毒等开始面世时，不少人也认为这是一种时尚和享受，但它们实际是毒品。烟草在很长的历史里，也曾被认为是“积极”的东西，但近五十年来的科学研究已证实，它也是严重危害人类健康的毒品。

烟草和海洛因、冰毒等都是成瘾性物质，区别无非在于后者很快成瘾，而前者相对较慢。不少人吸毒，前一两次都是很兴奋的感觉，可是成瘾之后，如果不使用，就会出现各种身体和心理的难受。烟草也一样，也许最初是为了“提神”、“潇洒”而吸烟，但逐渐就会变成了为了避免难受而吸烟。很明显的例子，一个烟民如果在禁止吸烟的场所待的时间过长，就会焦虑、坐立不安，这是因为他的烟瘾发作了，他已被烟草奴役了。因此，世界卫生组织已把烟草成瘾列为一种神经精神类疾病。

## 五、烟草与经济

### **误区55. 吸烟可以促进国家经济发展，为 GDP 做贡献**

**解析：**由于我国烟草业的盲目发展，上世纪九十年代以来，历年烟草税利均占国家财税总收入的 7% 以上，短期收益很高。但随着科学研究的发现，烟草制品成为一种公认的有害产品，吸烟成瘾被世界卫生组织明确界定为一种慢性、高复发性神经精神疾病，烟草中所含的几百种有毒有害物质，可导致肿瘤、心脑血管系统、呼吸系统、泌尿生殖系统的多种严重疾病。我国每年死于与吸烟相关疾病的人达 100 万以上，如得不到有效控制，预计到 2020 年将达到 200 万人。二手烟还会危害吸烟者的亲友和同事。这些吸烟相关疾病的治疗和早逝，给国家、社会和个人带来的损失，实际已超过了烟草税利收入。据经济学家估算，2005 年我国吸烟导致疾病医疗费用的损失为

879.08 亿元，吸烟引起早逝的经济损失 1618.31 亿元，共计 2494.39 亿元，超过当年的烟草税利 2490 亿元。因此，无论从短期还是长期看，吸烟不但不能促进国家经济发展，反而会阻碍社会经济的发展。从国家、社会的长远利益出发，控烟已势在必行。现在，全球 171 个国家和地区已签署世界卫生组织《烟草控制框架公约》，表明了各国政府和人民的共识和决心。

除了经济账，吸烟致病对个人和家人身心带来的损失就更大了。吸烟纳税的“贡献”，也早就被庞大的医疗费用抵消了。

#### **误区56. 吸烟可以保障烟厂职工不下岗，增加就业率**

**解析：**自上世纪五十年代科学家们确认烟草对人类健康的危害以来，随着人们对烟草危害认识的提高，和世界卫生组织《烟草控制框架公约》的实施，多数国家都对烟草生产、销售及数量进行了严格控制，中国烟草业由于某些特殊原因，目前还很兴旺。但烟草业毕竟是损害人民健康的产业，无疑是一种“夕阳产业”。全国人大已批准《公约》并于 2006 年 1 月 9 日起在我国正式生效。国家从人民的根本利益出发，迟早会对烟草业采取“限产”、“减产”、“转产”措施。而在这一系列措施实施的过程中，国家也肯定会对烟厂职工的就业问题做出妥善安排。

#### **误区57. 种植烟草可以让烟农致富**

**解析：**上世纪九十年代初，有的地方报刊曾吹嘘“烟叶铺成致富

路”，误导农民大量种烟。目前我国是全球最大的烟草种植国和烟叶生产国。据 2004 年中国统计年鉴和烟草专卖局的统计，全国有 26 个省（市、区）的 510 个县（市）的 364 万农户种烟，占全国农户总数的 1.46%，涉及种烟农户总人口约 1277 万人。

但据统计和实际调查，种烟收入并没有人们想象的那么高，烟农也并没有因此致富。据对云南、河南、贵州、四川、湖南 5 个种烟大省的调查，烤烟成本利润率比种植水稻、小麦、油菜籽、桑蚕都低。如河南省种植烤烟成本利润率为 18.38%，而中籼稻为 136.84%，小麦为 104.84%，玉米为 73.70%，油菜籽为 48.02%。四川省种植烤烟成本利润率为-4.98%，中籼稻为 84.72%，玉米为 47.92%，油菜籽为 32.21%，桑蚕为 32.93%。另一项统计还表明，一个农村标准劳动力全年种植烤烟纯收入为 2842.36 元，比全国农民人均年收入 2936 元还低 3.19%。在多数地方，非烟农的收入高于烟农的收入。

还应当指出的是，我国是个人口多、耕地少的国家，把许多良田拿来种植危害人类的烟草，不顾粮食生产，不注意林、牧、渔业生产，是不符合国家和人民的长远利益的。国家和有关方面要逐步压缩和转移烟草种植面积，鼓励烟农转向效益更高的其它农作物的生产。

### **误区58. 烟草企业是纳税大户，是烟民养活着大家**

**解析：**在我国烟草企业的确是纳税大户，在 GDP 中占有一定的比例，但比例有下降的趋势。但需要指出的是，吸烟者因吸烟引发的疾病导致个人、家庭生活质量的下降和社会各项成本支出的增加，远远



超出了烟草企业创造的利润。实际上是，烟草业越兴旺发达，表明吸烟人数越多，吸烟导致多种疾病的风险越高，给公民健康造成的危害越大，给家庭和社会生产力下降带来的后果越严重，造成社会的透支越大，社会和大众最终承担了烟草危害的成本。

### **误区59. 吸烟利国，种烟利民，我对国家最大的贡献就是吸烟**

**解析：**吸烟的本质是帮助烟草企业扩大规模，创造更多的利润，把危害推销给更多的公民，损害公民的健康，损害公民的生活质量、生命质量及家庭幸福，增加医疗开支，从而增加政府的负担。因此，吸烟不是一项利国的行为。

烟草不是人类的必需品。种植烟草对土地土质的破坏巨大，种植过烟草的土地将很难种植其他作物。民以食为天，土地是农民生存的根基，是中国 13 亿庞大人群生存的保障。我国面临的矛盾是人口的庞大与土地资源的严重不足。因此种烟越多，土地破坏越严重，种植农作物的土地越少，受危害的人越多，中国人口粮食负担将会越重，给人民带来的生存危机越大。

### **误区60. 烟草是云南的名片，云南公务员的工资就是靠烟草公司上缴利税得来的**

**解析：**不错，云南的确是我国的产烟大省，据说烟草税利占云南全省地方财政收入的 70% 以上。但必须明确的是：第一，全球多数国家政府已公认烟草危害人民健康这一科学结论，并签署了《烟草控

制框架公约》，《公约》也于 2006 年 1 月 9 日起在我国生效。控制烟草是全球大势所趋，全国大势所趋。第二，烟草危害人民健康，我国每年死于烟草相关疾病的在 100 万人以上，比 2008 年全国甲乙类传染病和交通事故加起来的死亡人数还要高 9 倍多。我国党和政府坚持“立党为公”、“以人为本”的指导方针，绝不会为短期烟草利税收入，而牺牲人民健康，影响国家的长远利益。因此，烟草业肯定是夕阳产业。

据了解，云南省委、省政府主要领导已表示，云南要积极控烟履约，适当调控烟草业，寻找新的经济增长点。

#### **误区61. 中国的高价烟够多了，税率也够高了，烟草价格够贵了**

**解析：**事实是，中国的卷烟品牌繁多且价格相差巨大，高价烟和低价烟的价格相差可达 100 多倍。高价烟的价格比其它国家的卷烟价格高得多，够贵了。但高价烟所占卷烟消费量的比例非常低，吸高价烟的人数少，且高价烟多为公款、送礼消费，“买烟的人不吸，吸烟的人不买”，滋生了腐败。因此，高价烟对绝大多数吸烟者的行为影响不明显。

相反，我国绝大多数烟民吸的是低价烟，最低的卷烟每包 1.5 元，一般也就三、五元一包。国外经验证明，提高烟草税收和价格，是降低烟草消费、减少吸烟人群的最好办法。因此，在我国只有提高中低档卷烟的税收和价格，才能真正使这部分吸烟者受到价格的影响，减少并放弃吸烟。

## **误区62. 提高烟草价格会增加低收入人群的负担**

**解析：**低收入人群对烟草提价最为敏感，提高烟草税收和价格对遏制低收入人群吸烟特别重要。国家通过提高烟税来提高卷烟价格，一方面有助于促使烟民特别是低收入人群戒烟；另一方面，低收入人群和青少年往往会因为烟价过高而不会主动尝试吸烟，这也会避免新烟民的产生。同时，不吸烟也使烟草相关疾病减少，避免了因病致贫，有助于保护低收入人群健康，并更好的提高低收入人群的生活质量，把不吸烟节省的钱用于购买更多的生活必需品和支付其他开支（例如食品、住所、教育和医疗保健），从而使低收入家庭成员的收入和生活水平得到相应的提高。

## **误区63. 烟草提价会减少国家财政收入**

**解析：**世界卫生组织在总结各国近几年履行《烟草控制框架公约》的经验后指出：提高税收进而提高烟草制品价格，是减少吸烟的最有效手段。烟草价格提高会减少吸烟人数，并促使吸烟者减少吸烟量。为此，一些国家已经将烟草税提高到了零售价格的75%以上。

有关专家的研究表明，提高烟税和烟价非但不会影响国家财政收入，还可在近期内增加国家财政收入。据专家分析推算，我国若每包卷烟增加1元从量税，也即把每包卷烟价格提高1元，则政府财政收入将增加649亿元，并将挽救340万人的生命，减少医疗费用26.8亿元，同时还将创造99.2亿元的生产力收益。由于吸烟的成瘾性，按我国吸烟人口及提高烟税和烟价后吸烟人数逐年减少推算，国家财

政的烟草税利收入至少在 30 年内不会减少。

## 六、烟草陷阱

### 误区64. 低焦油、低尼古丁的卷烟危害小

**解析：**烟草公司为了维护其商业利益及应对公众对烟草的健康恐慌，近几十年来提出了“降焦减害”的口号，宣称“低焦油=低危害”，诱骗了许多吸烟者。这完全是欺骗公众的陷阱。

卷烟的烟雾中含有四千多种化学成分，以气相、粒相两种形态存在，其中气相部分主要有害成分有一氧化碳、氢氰酸、挥发性醛、亚硝胺、氯乙烯、吡啶、气相自由基等；粒相中的主要有害成分有亚硝胺类、苯并芘、萘胺、酚类、钋、铀、镉等。烟焦油仅是其中的一种。

自 1953 年用烟焦油涂抹小鼠诱发皮肤癌的试验成功后，各国曾把卷烟烟气中的烟焦油量作为衡量吸烟危害的指标。全球各大烟草公司开始大量研制推广以过滤嘴为主的“降焦”技术。1976 年，世界上第一支焦油含量低于 16 毫克/支的卷烟诞生后，“低焦油”、“淡味”烟曾风行欧美。虽然经过烟草公司几十年的努力，卷烟的标准焦油量在过去五十多年的时间里降低了近 60%，但是人们期盼烟草相关疾病大幅下降的好事却并没有出现。多项权威研究证明，“低焦油”并非“低危害”。美国癌症预防研究所 2004 年报告，他们对 90 多万 30 岁以上的受试者的观察表明，与吸 15~21 毫克/支标准焦油含量卷烟的男性相比，吸低于 14 毫克/支标准焦油含量的男性患肺癌的风险并没

有显著降低。荷兰的一项研究还表明，使用低焦油卷烟，由于深吸和吸入量增加，可能导致肺腺癌的发病率上升。在科学证据面前，西方烟草公司不得不承认“降焦”失败。

有关专家指出，“降焦减害”的欺骗性在于：（一）美国烟草公司使用的 FTC 机器测试的烟焦油含量，不是人实际吸入的烟焦油量。美国菲利普莫里斯公司在 1977 年的研究报告中就承认：吸烟者实际摄入的量比机器测得的焦油要高出 3 倍。（二）焦油降低不表明其他致癌物也降低。毒理学研究证明：焦油量下降时，焦油中的某些强致癌物并未减少，如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。（三）低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。焦油降低后，吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度，会采取“补偿行为”，吸得更深、吸的量会更多。随着吸烟次数和量的增加，吸入烟草中的其它有害物质也会增加。

近年来，中国烟草企业为了扩大营销，把美欧已证明失败的“降焦”方法搬到中国来，大搞“降焦减害”，还美其名曰“科学发展”。烟草企业的误导宣传，使消费者和公众误以为焦油含量越低越安全，使吸烟者戒烟意愿降低甚至放弃戒烟，使未成年人和女性更易尝试吸烟。

世界卫生组织曾忠告世人：所有的烟草制品包括“低焦油”卷烟，都是致命的。世上根本就没有安全的卷烟，吸烟者要想降低烟草相关疾病的患病风险，最有效的方法就是戒烟。

## **误区65. 加有中草药的烟危害小**

**解析：**这是中国烟草企业设下的又一个陷阱。近年来，我国一些烟草企业在卷烟中添加一些中草药，宣传这些添加物可以减少危害甚至起到保健的作用。其实，中草药卷烟的害处并不比普通卷烟少。它和普通卷烟一样具有致癌性和成瘾性。有关研究显示，烟叶和中草药混合卷烟所释放的致癌物质和尼古丁，并不少于普通卷烟。检测 135 名中草药卷烟吸食者和 143 名普通卷烟吸食者的尿液，发现中草药卷烟吸食者和普通卷烟吸食者体内的尼古丁水平和致癌物质水平没有差别。

还值得人们深思的是，添加的中草药在卷烟燃烧过程中，是否会转化为其他有害物质？烟草企业是否应该披露卷烟中添加物（包括香味剂和中草药）的成分及其对健康的影响？由于烟草企业没有科学实验数据的公布，不能不令人担忧烟草企业无科学依据地随意添加中草药和各种辅助剂，将会带来更严重的后果。

要特别指出的是，未经国家食品药品监督管理局许可，擅自在卷烟中添加中草药，供人吸食，是违反《药品管理法》和《食品安全法》的。

### **误区66. 女生吸女士烟是不会影响健康的**

**解析：**所有的烟草制品包括“低焦油”“淡味”卷烟，都是致命的，根本不存在什么“安全卷烟”。吸烟几乎损害人体全部重要器官：呼吸系统、循环系统、神经系统、泌尿系统及其它重要脏器，这些损害男女是相同的。然而女性特殊的身体结构和孕育下一代的生理特

点，使得吸烟对女性还会造成一些特殊的伤害。吸烟可使女性容颜早衰，月经紊乱，痛经，雌激素低下，绝经期提前，骨质疏松，尿失禁。另外，孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，会引发流产、早产、死产、胎儿发育迟缓、先天畸形、低出生体重等。

### **误区67. 带过滤嘴的卷烟危害小**

**解析：**卷烟燃烧时产生的烟雾在通过过滤嘴时，焦油等部分有害物质被吸附，从而降低了吸烟机测量的结果。然而，吸烟机测量的结果根本不能代表吸烟者实际吸入的有害物质含量。我们知道尼古丁是一种成瘾性物质，吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度，会采取“补偿行为”，吸烟者可能增加每天吸烟的次数，吸更大口，更频繁地吸，或者更深地吸入肺部。大量研究数据表明，有过滤嘴/打孔通气设计的卷烟，可以使吸烟者吸入烟雾的阻力大幅度下降。因此，使用同样的力气吸一口烟，可以吸入更多的烟雾。对吸烟者体内烟雾暴露生物标记物的检测结果使一切真相大白——普通卷烟和过滤通气设计的所谓低危害卷烟，吸烟者吸入体内的有害物质一样多，吸烟机测量的结果与吸烟者实际吸入的烟雾水平几乎不相关！可见，过滤嘴/通气打孔是专门为了让吸烟机“说谎”而设计的装置，根本不能有效降低吸烟者的有害物质摄入量。

### **误区68. 高价烟、进口烟危害小**

**解析：**科学已证实，任何一种烟草制品对人体都是有害的，根本

不存在所谓的安全烟。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良些，但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料，对人体的伤害只会增加，不会减少。世界卫生组织明确指出，所有的卷烟都会杀人。

### **误区69. 烟厂也在改良技术，尽量减轻烟草危害，所以说吸烟危害会随着科技进步而减少**

**解析：**随着科学研究相继证实卷烟焦油的健康危害性，美国联邦贸易委员会(FTC)自 1967 年开始根据相关协议检测烟草中焦油等有害物质的含量。FTC 检测方法的核心是：用机器模拟人吸烟，每分钟吸一次，每次吸入烟雾 35 ml，持续 2 秒钟，测量吸入烟雾中焦油的含量。FTC 每年公布测试结果，且要求烟草公司把结果标注在烟盒上面，即为标准焦油量。根据 FTC 标准，焦油量不超过 6 毫克的为超低焦油卷烟，7~14 毫克的为低焦油卷烟，15 毫克及以上的为普通卷烟。现在我国测定烟草焦油的标准也是 FTC 标准和方法。

烟草公司为了应对公众对烟草危害的恐慌，维护其商业利益，首先为卷烟加上过滤嘴，声称这种过滤嘴能有效降低卷烟中的焦油含量。随后又在过滤嘴周围打一圈或多圈的透气孔，这样，在吸烟时，会有一部分外界的空气通过这些透气孔被吸入，从而稀释被吸入的烟草烟雾，降低机器所测得的焦油浓度。另外，烟草公司不断减短卷烟可燃烧部分的长度，利用烟梗、碎片等来蓬松卷烟减轻其重量，降低机器测得焦油浓度。



美国和加拿大健康部门提供的数据表明，经过烟草公司几十年的努力，卷烟的标准焦油量在过去 50 多年的时间里降低了一半，但与吸烟直接有关的疾病并未明显减少。英国医生吸烟与肺癌研究发现，1971~1991 年间的英国男性医生标化肺癌死亡率比 1959~1971 年间的上升了 19%，即由原来的 264/10 万增加到 314/10 万，而同时期英国烟草的标准焦油量大幅度降低。且男性肺癌死亡率呈下降趋势，但是男性吸烟者的肺癌死亡率却在上升，烟草危害有增无减。2004 年 Hecht 等人检测了吸高、中、低焦油卷烟的三组人尿液中 NNK 的代谢物总 NNAL 和致癌物质多环芳烃（PAHs）的代谢物 1-HOP 的含量，发现这三组人群的分布没有统计学差别，由此推断低焦油卷烟对人体的危害并没有降低，这与流行病学的研究结论是一致的。

一些烟草商将低焦油卷烟包装成所谓“低烟碱”、“淡味型”等，实际上是在逐步偷换概念，使烟民误以为低焦油卷烟是低危险度卷烟，甚至是安全卷烟，从而丧失警惕，吸更多的卷烟。我们必须记住，世上根本就没有安全卷烟，任何烟草制品对人类都是有害的，不管是低焦油烟、柔和烟，还是淡味烟，它们始终都是烟草制品，都会危害健康与生命。

**误区70. 我每次买烟的时候，都关注自己的健康，只购买带有低焦油标志的卷烟**

**解析：**烟盒上的低焦油标识是烟草公司的一个骗术。低焦油并不代表低危害，主要有三个原因：（一）烟草公司使用的 FTC 机器测试

的烟焦油含量，不是人实际吸入的烟焦油量。美国菲利普莫里斯公司在 1977 年的研究报告中就承认：吸烟者实际摄入的量比机器测得的焦油要高出 3 倍。（二）焦油降低不表明其他致癌物也降低。毒理学研究证明：焦油量下降时，焦油中的某些强致癌物并未减少，如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。

（三）低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。焦油降低后，吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度，会采取“补偿行为”，吸得更深、吸的量会更多。随着吸烟次数和量的增加，吸入烟草中的其它有害物质也会增加。

同时，低焦油卷烟会使吸烟者戒烟意愿降低。那些吸低焦油卷烟的人戒烟率低于吸普通卷烟人群。美国 1986 年成人吸烟行为的现况调查研究显示，无论开始就吸低焦油卷烟还是转吸低焦油卷烟，其人群的戒烟率都低于吸普通卷烟的人。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 11 条及其实施准则明确规定：烟草制品不得使用“低焦油”、“淡味”、“超淡味”或“柔和”等词语来误导、欺骗消费者。不应在烟草制品包装和标签上作出关于烟草成分和释放物的定量或定性说明，暗示一种品牌比其他品牌更少危害，例如焦油、尼古丁和一氧化碳数字。

**误区71. 烟草公司赞助、捐赠社会公益事业是好事，为社会公益事业提供了一个资金来源**

**解析：**烟草公司每年获得巨大的利润，在巨额经费的支持下，烟

草公司利用各种途径大搞烟草广告、促销和赞助活动，以吸引消费者，并促使青少年开始吸烟。由于我国禁止在四类场所、五类媒体做直接的烟草广告，烟草公司便将赞助、捐助社会公益事作为了烟草营销途径。通过这类活动，烟草企业获得了良好的社会声誉，吸引了越来越多的青少年开始尝试吸烟，并逐渐成瘾，加入了烟民队伍。然而后果将是 20~30 年后大约有一半吸烟者会因为吸烟患病继而早逝。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 11 条及其实施准则要求缔约国在《公约》生效五年内，通过立法手段，全面禁止烟草广告、促销和赞助。

对于公益事业来说，不是什么样的钱都能要的。

**误区72. 盒上面写着“你每抽一盒烟，就为希望工程奉献一份爱心”，吸烟还可以做好事呢**

**解析：**“你每抽一盒烟，就为希望工程奉献一份爱心”是烟草企业的一种营销策略，它一方面为烟草企业树立良好的公益形象，赢得公众的支持，特别是那些接受过资助的孩子和家长的支持；一方面让吸烟者感觉自己每消费一盒卷烟就有一小部分钱捐助了贫困地区的孩子，是为希望工程奉献爱心的善举。2008 年汶川地震过后，四川和云南出现了 100 多所烟草公司赞助并冠名的希望小学。在这些学校的显著位置都立着一个牌子——“天才出于勤奋，烟草祝你成才”。烟草企业慷慨赞助的背后，到底隐藏着怎样的目的，会对青少年起到什么样的影响呢？

烟草是一种很特殊的商品，它高度成瘾，一旦成瘾，很难戒断。大量研究表明，90%的成年吸烟者是在青少年时开始吸烟的，所以青少年是开始吸烟的主要阶段；青少年不能完全理解吸烟所造成的后果，有关吸烟的长期后果似乎与青少年相距甚远；当青少年想摆脱烟草时，他们发现已经对烟草成瘾并难以戒掉。

老烟民逐渐由于疾病而死亡，烟草公司必须寻求新的烟民以求替代。青少年成为他们营销的重点目标人群。他们充分利用广告、促销和赞助等形式诱导青少年吸烟。赞助希望工程是一种典型的利用公益之名，达到烟草产品营销之实的手段。为此，世界卫生组织《烟草控制框架公约》第13条实施准则要求缔约国在公约生效五年内，修改立法，全面禁止烟草广告、促销和赞助。《公约》第11条实施准则中明确规定在烟盒包装上不能出现美化烟草公司的内容，不能印有诸如“给希望工程献爱心”等字样。

**误区73. 受烟草公司赞助的学生读书和吃饭的钱都是烟厂支持的，烟草助我成才**

**解析：**2008年汶川地震之后，四川和云南出现了100多所“烟草希望小学”，每所学校中都立着一个牌子——“天才出于勤奋，烟草祝你成才”。烟草公司真的是在帮助这些孩子吗？

烟草公司捐助学校、设立奖学金支持贫困的学生继续学习，主要有三个目的，第一是为自己树立良好的社会形象；第二是利用公益之名达到烟草产品广告营销的目的；第三点，这些得到过捐助的学生们

会从心里感激烟草公司，从而成为烟草行业的支持者，引诱他们成为新的烟民。

正是因为这个原因，世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 13 实施准则要求缔约国在公约生效五年内，修改立法，全面禁止烟草广告、促销和赞助活动。

**误区74.** 云南的烟厂为老百姓做了很多好事，比如建了很多希望小学，投资修了很多公路，并且还建养老院等等，所以作为云南人应该感谢烟厂的贡献

**解析：**在云南，一些希望小学是烟草公司捐助的，有些公路、养老院是烟草公司投资的，但云南人民绝不应该感谢烟草公司。

首先，烟草是不良经济。烟草的种植占用并毁坏了大量的良田，种过烟的土地再也种不了其他农作物了。而且，烟草的烤制需要大量的木材，在一些烟叶种植地区，木材已经被砍伐一空，生态环境受到了严重的破坏。有证据显示，烟草公司正向原始森林地区扩张。原始森林一旦被砍伐，是无法恢复的。烟草给环境带来的是毁灭性的灾难。

其次，烟草能够使一半的吸烟者早逝，在患病后会花费大量的医疗费用，我国每年因烟草而死亡的人数高达 100 万，每年因烟草导致的经济负担已经超过了烟草税收。

其三，烟草公司捐助希望小学、修公路、投资老人院，只是其营销手段之一，其最终目的是吸引更多的人吸烟，增加烟草消费量。

当了解到这些真相后，相信云南人民也不愿以如此高的代价，来

发展云南经济。

## **误区75. 既然烟草有害，为什么还允许烟草企业赞助电视栏目、影视剧**

**解析：**吸烟有害健康，已被科学证实。我国《广告法》和《烟草广告暂行管理办法》明确规定，禁止利用广播、电影、电视、报纸、期刊、发布烟草广告禁止在各类等候室、影剧院、会议厅堂、体育比赛场所等公共场所设置烟草广告。

但这些法律、规章是《烟草控制框架公约》在我国生效以前制定的，还不够完善。对户外烟草广告没有禁止，对变相烟草广告也没有禁止。近年来烟草企业为了扩大烟草营销，采取钻空子、打“擦边球”的办法，通过赞助电视栏目、影视剧、文体赛事等形式，大量进行变相烟草广告。

《公约》第 13 条及其实施准则规定，缔约国应广泛禁止所有烟草广告、促销和赞助，适用于所有形式的商业性宣传、推介或活动，以及对任何事件、活动或个人的所有形式的捐助。相信随着《公约》在我国的生效，广告法律和法规的修订与完善，以及人民群众的监督，烟草企业的广告和变相广告将会越来越少，直至完全消失。

<http://gongyi.sohu.com/upload/yancaoweihai.doc>