

## &gt;&gt;&gt;本期关键词:控烟

## 女生责任重大

■郭敬颖

早上爬起来,拜读了喻海良老师的《床边传来父亲的咳嗽声》,加上之前看到狮子山广场的老爷爷,就想起了我姥爷——一个老资格的烟民。5月31日为“世界无烟日”,所以写写我对戒烟的看法——从一个坚决抵制香烟的女生的角度。

先说说我姥爷。从我记事开始,我姥爷就是一个烟杆子,一个名副其实的烟杆子。那时候抽的是旱烟(后来不知道是什么时候改抽了香烟)。我小的时候在姥爷家玩,还抽过一次,呛得眼泪都出来了(相信很多人小时候都有这种经历,嘿嘿)。每次姥爷来我们家的时候,因为我(家住的)是高层楼房,比较密闭,姥爷怕烟味弄得房子里难闻,所以就忍着不抽。每次我姥爷就会说,没事没事,你抽就是了。然后我姥爷就会“厉声斥责”(其实也没有那么严重,夸张夸张)地说,抽什么抽,抽了一辈子了还抽。然后我姥爷就乖乖地不抽。但是我注意到,每次一离开我们家,出门后姥爷的第一个动作就是点烟。

然后是我爸,他“不吃不喝”这一点是绝对的好男人(这是我妈的话)。“不吃不喝”是指不吃烟不喝酒,当然也并非绝对的,在应酬场上“不吃不喝”是不可能的,甚至很多人认为这是社交所必备的一种能力的(觉得很怪)。每次家里有什么好烟好酒就往老家送,所以我在无烟环境里长大的,自认为这一点上我就是一特幸福的孩子。有一次我去我爸单位找他,他正好在一个小小的会议室开会,里面有人抽烟,一打开门全是尼古丁的味道,熏得我直接反胃。由于对香烟强烈的敏感,所以我只要闻到烟味就头痛、眼睛痛、胃痛。

最后来说说我。记得我到武汉读书之前,我妈就嘱咐我找男朋友要找“三无”青年,无不良嗜好、无臭脾气、无抽烟史(哈哈,碰到这样的丈母娘就认了吧),要是有一条不符合的就不用往家领了。所以感觉我身边抽烟的人还蛮少,而且像以前那样觉得男生抽烟很帅的女生也变少了。毕竟大家都越来越懂得抽烟的危害,更懂得吸二手烟的危害。在和很多女生聊天过程中也了解到,其实很多女孩子找男朋友的的标准之一就是抽烟。所以在男女比例越来越失调的今天,能不能交到女朋友可能就在于你抽不抽烟哦~

那么为什么戒烟,女生责任重大呢。首先,女孩子作为(外)孙女,一般都是很受长辈疼爱的,只要撒撒娇什么的,大人完全会为了你不抽烟。我小的时候就不惯我舅舅抽烟,每次看到他抽烟就要去抢,所以只要有我在场,他就不抽烟。后来我长大了,知道不能这么调皮了,但是我的弟弟出生了,哈哈。等到我弟弟长大了,我哥哥的孩子就出生了,哈哈哈哈哈。其次,女孩子在参加聚会或者聚餐的时候,只要表现出对不喜欢闻到烟味,有绅士风度的男生就会很自觉地把烟掐掉。最后,也是很关键的一点,女孩子找男朋友的时候,完全可以把不抽烟作为一条择友标准,这是利人利己利子孙的大好事!

戒烟是一项长久的行动,也是一项全民的行动,如果您生了男孩子,请为他戒烟,不然以后可能找不到老婆;如果您家生了女孩子,请更要为她戒烟,因为她担负着帮他人戒烟的重任!

这篇文章的想法可能很天真,但是我想说戒烟是一项需要长期坚持的事情,现在想要改变父辈祖辈们抽烟的现状,可能很难,但是我们可以从娃娃抓起,给他们创造一个良好的环境,一个无烟的生长环境!  
(<http://blog.sciencenet.cn/u/JingYing113>)

■郭槐

吴宝俊兄的博文《有烟有钱的黄金时代》我非常赞同,但还是有人非要钻到“科学的牛角尖”里。好吧,俺再给他加一把火。

我本人不抽烟,但绝不干预别人抽不抽烟,那是个人的事。我家里,父亲很早的时候就戒了烟,岳父还没有戒掉,但他老人家从不当着家人的面抽烟,公共场合也很体谅他人从不抽烟。

可是像岳父一样能时时体谅他人的烟民在国内极少。上海是第一个控烟立法的城市,但是效果极差!饭店大堂里经常烟雾缭绕,而旁边总能见到孩子甚至孕妇的身影。如果看到孩子或者孕妇遭受烟雾的袭击,我一般会找到服务员,让他们劝说食客把烟灭掉。多数时候,服务员总免不了接上一顿臭骂。饭店为了生意,一般也只能息事宁人。这就是我们当下真实的情况。

可笑的是,直到现在还有人质疑吸烟尤其是二手烟对人体健康的危害。对于权威的文献报

5月31日是世界无烟日,今年的主题是“警惕烟草业干扰控烟”。中国烟草生产和消费均占全球1/3以上,有报告显示,每年死于烟草引起的疾病者超过120万人,日均死亡达2700多人。这其中烟草业对控烟的干扰可谓“功不可没”。

尽管在包括本报在内的社会各界的强大压力下,烟草业染指2012年度国家科技进步奖的企图未能得逞。但中国控烟仍然前路艰难,各界仍需努力……



步履艰难。

新华社供图

## “我不吸烟,为什么会得肺癌”

■水迎波

“我不吸烟,为什么会得肺癌?”问话的是我妹妹,发现肺癌后她反复问的就是这一句话。她眼巴巴地问我,问医生,问朋友,她期待着大家能给她答案。祈求能有斩魔利剑除去她的癌症。她是因为肺癌转移引起左侧胸腔积液无法平卧才去就医,发现时就晚了。我们努力过,尽最大努力挽救她的生命,可残忍的现实是我们只能看着她的生命之光一点点、一点点地被癌细胞吞噬,束手无策。除了悲伤的眼泪,谁也分担不了她的痛楚。

她曾经是我们全家身体最棒的一员,永远是在照顾别人,不论谁生病了需要帮助,她都是义不容辞的救火队员。从来吸烟的她患了肺癌,一发现就是晚期,她与癌症搏斗了近两年,这个过程非经历过的人不可想象。一人患病全家人都受折磨,那种伤痛即使在妹妹离开了近五年依然清晰如刀割般疼痛。

痛定思痛,我曾从医学专业的角度试图回答“我不吸烟,为什么会得肺癌”?以下是妹妹走后我写的博文,现在稍加修改后发表如下。

妹妹走了,走远了。民间传说过了七七四十

九天后人就永远回不来了。现在我再也不用为她的病痛担忧,再也不会为治疗药物不良反应着急,再也不会提心吊胆等待检查结果,可生活中也仿佛缺了什么似的空空的——我们失去的是一个比什么都宝贵的生命!

痛定思痛,为什么曾经那么健康的一个人就这么快被疾病击倒了?癌症为什么就这样容易得不易治呢?我们能从中得到什么教训而尽量避免这种悲剧再发生呢?我想试着归纳一下。本文目的绝不是要批评任何人,而是希望用一个宝贵生命作代价换来的教训提醒人们好好保重自己,千万不要重蹈覆辙。

1)保护自己身体健康非小事。妹妹虽然天生人高体强(她曾是排球运动员),可她后来患上了慢性贫血。我曾经劝她早就医,可怎么说她就是不去。日复一日,年复一年,我们看着她体质慢慢降下来了。机体免疫功能强弱是抗癌的主要内在因素,小病不医,积成大病就难治了。贫血使她体质和免疫力不断下降,加上外在有可能致癌的被污染的环境,她患癌症实在是有一定的必然内外因素,其中内在在机体免疫功能下降应该是最关键的原因之一。

2)远离致癌环境。随着现代化生活快速发展,环境被污染,致癌物质愈来愈多。我们个人能

力有限,很难完全防范,只能尽力了。妹妹先后两次装修房子,回想起来那时买装修材料比较注意价钱,越便宜越好,压根不懂装修材料是否含甲醛,甲醛和苯的超标可能是致癌原因之一。但说实话这应该是政府质量管理部门的事,普通人哪里知道不良制造商会加过多甲醛、苯呢?此外,也有些污染我们无法抗拒,比如空气污染。中国近年来肺癌发病率急剧上升,非吸烟患者增加,患病年龄趋向越来越年轻,已引起世界关注。也许大家每天生活在被污染的空气中浑然不觉,现在关心环境的人可能已意识到问题严重,这需要整个国家来重视和治理。

3)不要吸烟和避免吸二手烟。妹妹自己从不吸烟,可周围工作地方和家里吸烟者众多。她上班的地方吸烟者不少,她说她办公室常年有烟枪。问她为何不提抗议,她善意地说吸烟者有的年龄比较大,有的是领导,她不想让他们难堪。特别是冬天几乎无人为了吸烟而愿在室外挨冻。无数科学实验证明吸烟真的害人害己,二手烟是她患病的另一个可能原因。国内目前对公共场所吸烟者的限制太软弱无力,在美国公共场所包括我们工作的医院和大学建筑物内规定不许吸烟,我从未见任何一个人违反规定。冬天

## 有烟有钱的黄金时代

答案就一个字:钱。

烟草业每年向国家交税的数额接近国家财政收入的10%,这是很大的一笔钱,足够把中国的科技部、工信部,以及中国所有的专家教授都买下来,说不定现在在科学网上联名反对烟草技术参选国家科技奖的教授们的工资里就有相当一部分(甚至全部)是来自烟草总公司卖烟的收入。

从这个角度讲,烟草公司给我们开工资,是我们每个人的老板。你的老板给你开工资,每天供你吃供你住,他想评个科技奖,让你投个票,你好意思拒绝吗?

古人云:有钱能使鬼推磨。这话说得一点也不假。我们所谓的讲原则、讲法律,归根结底只不过是对方给的钱不够多,诱惑不够大罢了。如果对方开出的价码高到可以把我们所有人都买下来的程度,我们还能禁得住诱惑,继续讲原则吗?

更何况,对方开出的并不是价码,我们受到的也不是诱惑,在这个国家生活的我们,不知不觉早已拿了这个国家的钱。教授要靠国家养,而国家的财政收入中10%来自于烟草业,你自己想想看。

收钱钱财替人消灾,这是一种职业精神,也是一种契约精神。这种契约精神表现在这里就

是:你拿了烟草公司的钱,就得给人家申报评奖,要不然你就是不厚道。这也就是工信部所谓的“全盘考量”。而倘若你拿了别人的钱,还要继续摆你的条条框框,不给人家办事,这便注定会引发争议。这争议,其实并不在于别人是否该获奖,而在于你自己是否讲道义。这便是政府最大的尴尬。

如果你不能管住自己向别人要钱的手,那么你就不能在别人面前高昂起自己的头!

2012年,当我们经历完一个不顾经济规律的打鸡血时代之后,又进入了一个一切向钱看的黄金时代。在今天,我们为了钱可以放弃很多东西,健康、宁静、良心、原则、公共利益、法律法规,钱给得越多,我们放弃的越多,钱若多到能买下我们自己,我们统统都可以不顾,因为我们笃信:只要有钱,一切都不是问题。

于是,制烟技术的研究这一危害公共利益和民众健康、违背相关法律法规、本身在科学上早有定论的问题,居然能够在国家获得科学技术方面的奖项,这荒唐中的问号在我眼中突然变得豁然开朗,原来它并不是问号,而是叹号:这个时代就是这个样子啊!年轻人!有什么好大惊小怪的就!

(<http://blog.sciencenet.cn/u/dabaoski>)

## 不说烟,说铅

苦迷茫,也很无奈悲伤,庆幸的是他坚持了下来,用证据告诉我们真相,并拯救了人类。

前一个天才叫托马斯·米奇利(Thomas Midgley),他还发明了另一个罪恶的工业产品——制冷剂氟利昂。

后一个拯救人类的天才叫克莱尔·彼得森(Claire Patterson),这位仁兄是位意外的英雄。彼得森本人是一名地质学家,当时他跟随他的导师从事地质研究,老板让他通过检测铅的同位素含量计算地球的年龄。课题进展得很吐血,本来导师许诺2年就可以完成。结果各种原因让他这个博士经历不得不一延再延,足足做了7年。原因在于他发现他的岩石标本总是受到空气中铅的污染。在课题进展的同时,他很疑惑,为什么空气中铅的含量如此之高,这似乎不合逻辑。后来终于锁定元凶——含铅汽油。

然而,揭示真相的路并不是一帆风顺,而是四面埋伏。化工业的巨头“买通”了一些所谓权威的病理专家出具了“铅无害的报告”,报告称过量接

触含铅汽油,排泄物中检测到的铅并没有增加。

实际上后来搞清楚,大部分铅会蓄积在骨骼或牙齿当中。

但如何证明汽油里的铅是空气污染的最终元凶呢?彼得森想到了一个好办法,利用冰核里的信息。他来到格陵兰岛,这里每年的积雪层次分明,只要数一数这些层次,并测量里面的铅含量,就可以推断出几百年乃至几千年内全球大气里铅的浓度。

结果令人震惊——1923年之前,大气里几乎没有铅,而自那以后铅的浓度不断升高。从此,彼得森立志与铅战斗到底。化工巨头的手段可谓无所不用其极,但彼得森矢志不渝。直到1986年,美国政府才彻底屈服,抛弃了铅——禁止任何含铅汽油的流通。

这就是科学!这也是良心和人性!彼得森的贡献大于多数诺贝尔获得者,应该被后辈铭记!

不说烟,说铅!以史为鉴,问问自己的良心。  
(<http://blog.sciencenet.cn/u/mullergw>)

到了,每当看到在大楼外风雪中瑟瑟发抖的烟民们排成一行边跺脚边吸烟,其中还有重量级大教授,我就不由地敬佩他们的守规则——害己不害人的品德。

4)有病及时就医。癌症并非不治之症,关键是早发现早治疗。在肺癌发现前妹妹身体不适已有约两年,可因工作忙她一拖再拖,如果她及早看医生,像她这种周边型肺癌应该比较好治;另一个大意原因是她每年做体检包括肺部X光居然未发现任何问题,这只能认为当地体检医生不认真负责。事实上很多肺癌就是在无症状时通过体检发现而及时治愈。可惜,妹妹有早期发现条件却没有真正起到作用,使她的病拖到无法忍受时才就医,已回天乏术了。

癌症的发病原因是多种多样的,每个病人身上内在和外在诱因具体各不相同。当年念及二手烟制造者是妹妹的同事以及她的先生,我点到为止,现在我想补充一点有关二手烟的事。

妹妹为人厚道温和,工作勤勤恳恳,在工作单位颇受欢迎和喜爱。然而她每天在二手烟的环境下工作和加班,她不忍心批评吸烟者,实在受不了就自己跑出去透透气。既使她发现患了肺癌,提起同事们她也不责怪。听说直到同一单位先后几个人都发现患癌症,大家才紧张了,认真讨论了不在办公室吸烟事宜,但后来做得怎样我不得而知。

在家里,姐夫长年吸烟饮酒,妹妹力劝让他戒了酒,但对于吸烟则宽容放行。我曾多次建议妹妹戒烟,妹妹说:“不要劝了,他就这点爱好,再说我多花点钱,只买那种带过滤嘴的降低尼古丁的好烟给他吸,问题不大的。”冬天天冷,湖北那时普遍没有暖气,妹妹怕姐夫出去吸烟受凉,所以不让他出去吸烟,进她家,厨房客厅卧室到处可闻到烟味。妹妹患肺癌后,我们姐妹俩反复讨论她为什么会得病,她自己认识到二手烟是重要原因之一。她说她太相信买“好烟”抽问题不大,太相信自己的抵抗力了,现在悔之晚矣。这也是我非常痛恨那些打着减少尼古丁的幌子推销“好烟”的欺骗行为的原因之一。

从我妹妹发现肺癌到去世近两年里,姐夫始终如一陪伴细心照料,不论医护人员还是周围朋友,无不为了他的至情至爱所感动。在二手烟上,我不忍心责怪他,可又不能不责怪他。吸烟对于个人,既浪费钱又损害身体,还无意中伤害到周围的亲人和朋友,百害无一益。如果人生能重来,如果知道吸烟可以夺去心爱的女人,相信姐夫一定不会吸烟了,不论是“好烟”还是“坏烟”都决不会碰的。

不想说大道理,也不想重复说明非吸烟者患肺癌与环境污染以及二手烟的密切关系,现已知道肺癌成了中国发病率增长最快的一种癌症,成了所有癌症中的头号杀手。空气污染、化学污染、吸烟、二手烟等时有发生在我们周围。不要以为癌症离我们很远,不预防不改变,转眼癌症就可能缠绕我们,甚至夺去我们亲人或者自己的生命。  
(<http://blog.sciencenet.cn/u/Namychan>)

■赵帅飞

从小至今,自己没有完整抽过一支烟,那时候抽烟的途径包括“帮老人引烟”和“玩烟”。记忆中的小时候,老人们抽的烟,基本都是拿烟叶自己卷的,点烟大多用炉火或堆火。老人们坐在一起聊聊天 High 时,偶尔会让我们小孩们帮忙引烟,而我们则会趁机偷偷吸上两口。上学之后,自己对烟味几特敏感,并且有种深恶痛绝的感觉,对身边抽烟的人也特别反感,当然自己再也没有抽过烟了。

在中国,烟跟酒一样,似乎都已经形成了一种文化。在老家那边,男性“见面让烟”是一种礼仪。不让烟显得没礼貌,而拒绝了别人让过来的香烟,更是不给对方面子的行为。不知道别的地方是否也有“见面让烟”的传统。如果有,禁烟的重要一步应该是想方设法打破这种“见面让烟”的不良传统。

烟和酒的另一个相同之处,在于它们的“消愁”功能。虽然有句话是“借酒消愁愁更愁”,但在现实生活中不少人遇到烦恼时,还是去喝酒。当然也有很多人求助于“香烟”,不知道吸烟是否具有“消愁”功能,但“愁人”一晚上甚至一会儿工夫抽完一包香烟绝对不是神话。所以,禁烟的另一步是提高国民的幸福感,别让他们有那么多烦恼。当然这是一个任重道远的系统工程,也应该成为我们发展的终极目标。

禁烟还应该隔离一切不利于禁烟的宣传。例如,烟草公司的任何促销广告禁止出现在所有媒体上。前段时间“中式卷烟技术入选科技奖”是让部门局部利益高于全体大众健康的结果,等于在媒体上公开鼓励烟草(不管哪方面),极不利于禁烟,所以招致大家的反对。禁止烟草宣传的同时,还应该多做一些烟草危害的公益广告。

再说谈澳洲,这里吸烟的人也不少,过来的很多中国人,在国内都是烟鬼,在这边却抽得少了或干脆把烟戒了,为什么?一方面因为这边的香烟太贵,另一个重要原因是这边的香烟缺乏技术含量,抽上去味道很糟糕。反观中国,却有大批人在研究如何提高香烟技术。另外(这里有两点值得称道的是,电视台每天播放好多次吸烟致癌的公益广告;公共场合的禁烟(如医院、学校和商场等),中国好像也有,但很多禁烟标志都被视而不见。

面对禁烟,中国是否可以考虑放弃与烟草有关的一切研究?同时通过高关税禁止外烟的进入。当然,禁烟不能剥夺有烟民的自由,但提高国民的整体素质和人们对烟草危害的认识却可以有效防止烟民队伍的扩大。我想:全民禁烟应该不是一个大问题,关键还要看国家有没有禁烟的这个决心(牺牲局部利益)。  
(<http://blog.sciencenet.cn/u/neilichau>)

## 烟该怎么禁