

## 携手中国人保 共创美好生活

### 中国人保2011年客户节盛大开幕

(5.18-6.18)

“中国人保2011年客户节”于5月18日盛大开幕！5月18日至6月18日，中国人民保险集团股份有限公司（PICC，“中国人保”）将组织旗下人保财险、人保健康、人保寿险、人保资产、人保投控、人保资本、中盛国际、中人经纪、中元经纪等子公司，举办为期一个月的中国人保客户节活动。为突出时代的主旋律，紧密联系客户的需求，本届客户节的主题为：“携手中国人保 共创美好生活”，意在与客户共同树立美好生活理念，携手共创更安全、更健康、更和谐的生活。客户节期间，中国人保遍布全国各地的新老客户在参与丰富多彩的答谢活动的同时，将有机会参加“中国人保欢乐边疆行”主题活动，跟随央视《边疆行》节目摄制组实

地感受祖国边疆美景。

本届客户节，中国人保将携旗下各子公司共同回馈客户、服务客户、推动服务创新、展示服务成果。通过集中开展符合主题、丰富多彩的活动，加强与客户间的互动交流，提升客户服务水平，努力为客户提供更加贴心、更加周到、更高质量的服务，回馈支持中国人保的新老客户，使客户深切感受到来自中国人保的真诚。

客户节期间开展的主要活动有：

“更安全”主题活动，举办安全讲座，发放安全生活宣传资料等活动，塑造“更安全”生活理念；

“更健康”主题活动，邀请专家网络在线畅谈吸烟的危害、控烟的意义及方法；公司外网增加“控烟”主题宣传栏；向客户发送《健康通讯》“控烟”专刊及“控烟”短信，提高客户对“控烟”的理解与认识，倡导公众“更健康”的生活态度；

“更和谐”主题活动，借助独家冠名央视CCTV-4百集大型旅游节目《远方的家——边疆行》，在客户节期间随机抽奖产生80名中国人保幸运

客户与20名关注中国人保官方微博的幸运博友，跟随央视边疆行节目摄制组实地感受祖国边疆美景，倡导“更和谐”的生活方式。

客户互动活动，通过邀请客户参观公司职场、参与保险讲座，使广大客户了解公司的服务状况和服务流程，监督公司的服务质量，提出公司服务中的不足，促进和加深与客户间的情感交流，进一步提高公司的服务能力和水平；通过拜访、信函、电话、短信等形式进行沟通交流，使广大客户切实感受到来自中国人保的重视和尊重。

创新性服务项目推广和保险知识普及活动，围绕客户节主题及服务举措，密切联系广大客户，推出具有竞争力和创新特色的服务项目，加大保险知识普及，做好客户权益保障工作。

理赔服务体验及理赔服务意见征询活动，围绕理赔服务程序，开展形式多样、丰富多彩的活动，加大与客户的沟通交流，搜集整理客户对公司产品及服务的意见和建议，针对重点难点，攻坚克难，全面提高理赔服务质量。

客户节的举办，将进一步促进中国人保与客户间的互动交流，增进相互了解，提升客户服务水平，提升中国人保的品牌形象。



中国人保2011年客户节新闻发布会于5月17日在北京举行

## “控烟” 让我们的生活更健康

### ——致广大客户的一封信

亲爱的客户：

经科学验证，吸烟可导致多种疾病，特别是与肺癌和心血管疾病有密切关系，吸烟已经成为人类健康的杀手。2011年5月31日是世界卫生组织发起的第24个世界无烟日，本次世界无烟日的主题是“世界卫生组织《烟草控制框架公约》”，口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”。我们在此倡议：人人履行《世界卫生组织烟草控制框架公约》，及早控制吸烟，免受烟草危害。

1996年第49届世界卫生大会在日内瓦举行，大会发表了关于吸烟的第一份世界综合性报告《警惕烟草》，报告指出“香烟每10秒钟杀害一个人，估计世界上每年有300万人死于吸烟”。

目前全世界共有烟民11亿，每年死于吸烟有关疾病的人高达400万，平均每秒钟就有一个人死于吸烟有关疾病。据估计吸烟使美国成年人的寿命平均减少14年。在因吸烟而死亡的成年人中39.8%的人死

于癌症，34.7%的人死于血管性疾病，25.5%的人死于呼吸道疾病。吸烟已成为严重危害健康、危害人类生存环境、降低人们的生活质量、缩短人类寿命的紧迫问题。为此联合国确定每年5月31日为世界无烟日。

我国目前吸烟人数超过3亿，每年有100多万人死于烟草相关疾病，超过因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。为进一步提高全社会对吸烟危害的认识，建设无烟的健康环境，卫生部新修订的《公共场所卫生管理条例实施细则》，已经于2011年5月1日全面实施。其中第十八条规定：

- (1) 室内公共场所禁止吸烟；
- (2) 公共场所经营者应当设置醒目的禁止吸烟警语和标志；
- (3) 室外公共场所设置的吸烟区不得位于行人必经的通道上；
- (4) 公共场所不得设置自动售烟机；
- (5) 公共场所经营者应当开展吸烟危害健康的宣传，并配备专（兼）职人员对吸烟者进行劝阻。

2011年5月18日至6月18日，是中国人保一年一度的客户节，在此期间，中国人保将借助丰富的回馈活动，感谢社会和广大客户给予中国人保的关注、信任和支持。为了进一步引起广大客户对吸烟危害的重视，表达对客户健康的关注，中国人保将在客户节期间开展网络在线专家谈控烟、公司官网开辟“控烟”主题宣传专栏等“控烟”主题健康促进活动，并专门制作本期专刊，帮助您进一步认识吸烟对健康的危害，提醒您和您身边的亲人、朋友、同事及早控烟。同时，希望您能够更加关注健康，早日建立良好的生活习惯。愿本期专刊能够作为您的“健康之舟”，载您度过健康而快乐的美好时光！

中国人民保险集团股份有限公司

二〇一一年五月十八日

# 5月31日——第24个世界无烟日

## 历届无烟日主题

- 1988年：要烟草还是要健康，请您选择；
- 1989年：妇女与烟草；
- 1990年：青少年不要吸烟；
- 1991年：在公共场所和公共交通工具上不吸烟；
- 1992年：工作场所不吸烟；
- 1993年：卫生部门和卫生工作者反对吸烟；
- 1994年：大众传播媒介宣传反对吸烟；
- 1995年：烟草与经济；
- 1996年：无烟的文体活动；
- 1997年：联合国和有关机构反对吸烟；
- 1998年：在无烟草环境中成长；
- 1999年：戒烟；
- 2000年：不要利用文体活动促销烟草；
- 2001年：清洁空气，拒吸二手烟；
- 2002年：无烟体育——清洁的比赛；
- 2003年：无烟草影视及时尚行动；
- 2004年：控制吸烟，减少贫困；
- 2005年：卫生工作者与控烟；
- 2006年：烟草吞噬生命；
- 2007年：创建无烟环境；
- 2008年：无烟青少年；
- 2009年：图形警示揭示烟草真相；
- 2010年：重视针对女性的烟草营销；
- 2011年：世界卫生组织烟草控制框架公约。

## 无烟日的由来

哥伦布于1492年1月11日首度在美洲接触烟草，然后引进到欧洲，逐渐传布全世界。

在人们吸用烟草的初期，有人说吸烟能防瘟疫。但是，另一方面反对吸烟的力量也很强大，早在1602年，伦敦大主教之死震惊了世界，因为他嗜好吸烟，人们认为他是吸烟致死的。于是英国国王詹姆士一世发动了禁烟运动，并亲自写了《对烟草强烈抗议》的文告。随后，世界上不少国家颁布了法规，禁种、禁售、禁吸烟草。1639年，我国明朝崇祯皇帝也曾明令禁烟，违者处以

刖刑。不过，几百年来，争论双方都缺乏严谨的科学性。于是，姑妄言之，姑妄听之，禁者自禁，吸者自吸。

从学术上而言，真正首先提出吸烟有害于健康论文的是1795年德国的赛玛林格，他认为吸烟斗的人容易生唇癌。近代关于吸烟与健康问题的提出，可追溯到1900年。一些流行病学者，根据对人类流行疾病的调查研究，发现患肺癌的病人逐年增加。因此引起对吸烟与健康关系问题的关注。不过，引起世界范围的关注，应归因于1950年英国皇家医学会和1964年美国医政总署正式发表“吸烟与健康”的报告，报告综述了流行病学研究、烟草消费趋势、烟草化学成分及其致癌性、吸烟对试验动物的影响；吸烟对人和动物的

病变机理等多方面的资料，明确提出了吸烟对人体健康是有害的，特别是与肺癌和心血管疾病有密切关系。于是，1967年在纽约首次举行了世界吸烟与健康会议，1980年世界卫生组织提出“要吸烟还是要健康，任君选择”的口号，并把这一年定为“反吸烟年”。1987年联合国世界卫生组织总会作出一项决议，把1988年4月7日，即世界卫生组织成立40周年纪念日作为第一个“世界无烟日”，从1989年起，“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，即5月31日，以便提醒人们注意烟草对儿童的危害。1996年，第49届世界卫生大会在日内瓦举行，大会发表了关于吸烟的第一份世界综合性报告《警惕烟草》，报告指出：“香烟每10秒钟杀害一个人，估计世界上每年有300万人死于吸烟。倘若烟草消费量维持目前的增长率，那么到2010年前后每年死亡人数可能达到1000万，其中70%的受害者在发展中国家”。大会通过一系列决议，要求各国实施“与吸烟作斗争的总体计划”：逐步禁止香烟广告；加重对烟草的课税；加强对不吸烟者在公共场所的保护；减少被动吸烟对少年儿童造成的影响等。1997年，第10届世界禁烟大会在北京举行。

目前吸烟有害健康已成了世人的共识，相信随着时间的推移，烟草会离人们越来越远。



## 珍视生命 拒绝吸烟

赵大悻

2011年5月31日是第24个“世界无烟日”。自1989年起把每年5月31日定为“世界无烟日”，特地选在儿童节前一天，意义深远。

烟袅袅兮人胆寒，尼古丁入体兮，泪涟涟！

健康是人类生存之本，没有健康，其他的一切便毫无意义，因此，拥有一个健康的身体和健康的心态应是当代人追求的目标。

戒烟、控烟的话题由来已久，由吸烟导致患病死亡的例子也比比皆是。20世纪60年代，英国皇家内科学会、英国卫生部、英国公共卫生署连续发表报告称：“吸烟是造成肺癌的原因之一，而且是所有致癌因素中最厉害的”。1964年美国卫生部根据6000多篇论文发表的报告，得出的结论是“需要立即采取行动”，并把香烟定为“杀人凶犯”。这是最具影响力的报告！

在我国明朝时，有人吸烟多了引起急性中毒倒地后，口吐黄水而死亡，为此崇祯皇帝曾下令全国禁烟。前苏联一名青年第一次吸烟，吸一支大雪茄烟后死去；英国一个长期吸烟的40岁健康男子，因从事一项重要工作，一夜吸了14支雪茄和40支香烟，早晨即感到难受，经抢救无效死去；法国一个俱乐部曾举行一次吸烟比赛，优胜者在吸了60支纸烟后，未来得及领奖即死去，其他参加比赛者都因

生命垂危被送到医院抢救。

一支香烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支香烟中的尼古丁可毒死一头牛。如果将一支雪茄烟或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内3—5分钟即可死亡。

我国吸烟者约有3.5亿，每年死于吸烟相关疾病者近100万人，约占全部死亡人数的12%，超过因艾滋病、肺结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。如果现在的吸烟状况得不到有效控制，与此相关的死亡人数2025年将增至200万；2050年将升至300万。从现在开始到2050年我国将有1亿人死于与烟草有关的疾病，其中一半将在35—60岁死亡。被动吸二手烟者达到5.4亿人，每年有10万人因吸二手烟死亡。

我国吸烟者约有3.5亿，每年死于吸烟相关疾病者近100万人，约占全部死亡人数的12%，超过因艾滋病、肺结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。如果现在的吸烟状况得不到有效控制，与此相关的死亡人数2025年将增至200万；2050年将升至300万。从现在开始到2050年我国将有1亿人死于与烟草有关的疾病，其中一半将在35—60岁死亡。被动吸二手烟者达到5.4亿人，每年有10万人因吸二手烟死亡。

吸烟孕妇的胎儿易发生早产和体重不足，婴幼儿期免疫功能降低，容易生病；孕妇被动吸烟的婴儿致畸率明显增高。

吸烟的危害绝非危言耸听。当烟草点燃时，生命也在慢慢地耗尽；当烟草燃



尽时，留下的只有一片黑暗。吸烟会使生命过早地失去光芒，坠入痛苦的深渊。请大家珍视生命，拒绝吸烟。

(作者系总公司健管部咨询医生)

## 女性与吸烟

现在，女性吸烟已成了一道特殊的“风景”，在酒吧或茶座里人们常常会看见不少女士以极其优雅的姿态夹着香烟，神态自若，谈笑风生。因为女性烟民的增长，在袅袅烟雾背后那张俏丽生动的脸，却因尼古丁的侵袭而迅速衰老、憔悴。

烟草对女性的危害不低于男性，甚至有过之而无不及。妇女特别是女青年患与烟草有关的疾病的人数在日益增加。这不仅与妇女吸烟人数的增加有关，同时也与成千上万的妇女每天都处在被动吸烟的环境中有关系。据估计，目前世界上有12%的妇女吸烟，而男人中吸烟的人数比例则高达48%。根据妇女的生理特点，妇女在某些方面更易受烟草的毒害，如吸烟和被动吸烟的怀孕妇女容易流产，生产的婴儿体重不足而且容易生病。吸烟妇女服用避孕药，会使服用避孕药的危险性增大，每天吸烟15—20支的怀孕妇女，其流产机率比不吸烟妇女大两倍，而且更容易产下早产儿或体质衰弱的婴儿，吸烟妇女所生的婴儿的死亡率，比不吸烟妇女所生的婴儿大约高30%。

# 烟草对人体的危害

1. 致癌作用：吸烟致癌已经为世界公认，吸烟是肺癌的重要致病因素之一，特别是鳞状上皮细胞癌和小细胞未分化癌。如果每日吸烟在35支以上，其危险性比不吸烟者高45倍。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~13倍。肺癌死亡人数中约85%由吸烟造成。烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿，致使其子代的癌症发病率显著增高。

2. 对心、脑血管的影响：吸烟是许多心、脑血管疾病的主要危险因素，吸烟者的冠心病、高血压病、脑血管病及周围血管病的发病率均明显

升高。冠心病和高血压病患者中75%有吸烟史。心血管疾病死亡人数中的30%~40%由吸烟引起，死亡率的增长与吸烟量成正比。烟雾中的尼古丁和一氧化碳是公认的引起冠状动脉粥样硬化的主要有害因素。

3. 对呼吸道的危害：吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。长期吸烟可使支气管黏膜的纤毛受损、变短，影响纤毛的清除功能。吸烟者常患有慢性咽炎和声带炎。

4. 对消化道的危害：吸烟可引起胃酸分泌增加，诱发溃疡。烟草中烟碱可使幽门括约肌张力降低，使胆汁易于返流，从而削弱胃、十二指肠黏膜的防御因子，促使慢性炎症及溃疡发生，并使原有溃疡延迟愈合。吸烟还可造成返流性食管炎。

5. 吸烟对妇女的危害更甚于男性，吸烟妇女可引起月经紊乱、受孕困难、宫外孕、雌激素低下、骨质疏松以及更年期提前。孕妇吸烟易引起自发性流产、胎儿发育迟缓和新生儿低体重。其他如早产、死产、胎盘早期剥离、前置胎盘等均可能与吸烟有关。妊娠期吸烟可增加胎儿出生前后的死亡率和先天性心脏病的发生率。

6. 被动吸烟：是指生活和工作在吸烟者周围的人们，不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者为低，吸烟者吐出的冷烟雾中，烟焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍。经常在工作场所被动吸烟的妇女，其冠心病发病率高于工作场所没有或很少被动吸烟者；吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者；孕妇被动吸烟可影响胎儿的正常生长发育；吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。



## 禁烟宜从青少年开始

医学调研报告指出，有71%的青少年和中学生尝试过吸烟，后来，这些人中男人吸烟者是女人的3倍。青少年吸烟对身体的危害比成年人更大，从15岁或更小的年龄开始吸烟也许会使他们的寿命减损25年。

青少年时期吸烟会导致体内器官功能紊乱，甚至在戒烟以后也难以治愈。但总体来讲，在一生中任何时候戒烟都对身体有巨大的益处，戒烟后味觉和嗅觉开始变得灵敏，患心脏病、血管病和癌症的几率下降。

青少年正处在长身体的阶段，身体各部分器官尚未发育完全，与成人比较，他们的身体更加经不起香烟的损害，加上这些年轻人缺乏自我保健意识，自控能力差，无节制地将烟中毒物吸入体内，更易诱发各种疾病。

吸烟对青少年的危害很多。

1. 影响呼吸系统。从解剖学上看，青少年的支气管比较直，烟雾微粒和有害物质容易达到细支气管和肺泡，因而毒物易吸收，组织损伤严重。吸烟时间长，就会造成慢性支气管炎、肺气肿、甚至肺心病而缩短寿命。

2. 影响体能。吸烟者身高、体重、胸围、肺活量均比不吸烟者差。肺部和心脏的发育也受到影响，直接影响体育锻炼的耐力和效果。

3. 影响智能。烟雾中的一氧化碳吸入肺内，与血红蛋白结合，剥夺了血红蛋白与氧的结合，降低了血液的含氧量，影响了大脑氧的供应，长此下去损害脑细胞，使记忆力减退，反应不灵敏。有专家对青少年学生进行实验，结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者降低了10.6%。

4. 影响品德。青少年吸烟的新特点是成伙吸烟越来越多，卷烟消费档次越来越高，女青年

吸烟者日益增多。而且有的青少年由吸烟开始走上吸毒。多数吸烟学生纪律松弛，学习成绩差，个别学生为了找钱买烟，打架斗殴，走上犯罪道路。

如何才能让我们的下一代戒烟呢？要制定和实施有效的控烟立法；限制烟草广告；广泛开展健康教育，动员全社会关心、支持、参与控烟工作和控烟活动；学校卫生课充实烟害知识内容，使吸烟危害健康知识家喻户晓，为青少年创造一个良好的生活环境；以提高子孙后代健康素质为重任，用正确的社会舆论，文明的行为规定，指导家长、学校、单位反对吸烟，正确引导青少年不吸烟，防止青少年加入吸烟行列。

## 戒烟的理由

- (1) 做家人与亲友的好榜样。要知道：长辈抽烟，晚辈模仿；子女抽烟，父母心伤；相互敬烟，两败俱伤。
- (2) 决心挣脱烟给自己的束缚。戒除后可减免烟给自己身心的痛苦折磨，让自己健健康康的生活。
- (3) 爱生命胜于爱烟草。

## 香烟点燃后对人体有害的六大类物质

吸烟危害健康是众所周知的事实。不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要是焦油和一氧化碳等化学物质。香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：(1) 醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用；(2) 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害；(3) 胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质；(4) 苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质，这些物质均有致癌作用；(5) 酚类化合物和甲醛，具有加速癌变的作用；(6) 一氧化碳，能减低红血球将氧输送到全身去的能力。

吸烟者多饮茶可减轻吸烟诱发癌症的可能性。香烟的烟雾里含有4千多种化学物质，其中50种以上化学物质属于致癌物质，而且经过呼吸道吸收又最有利于这些香烟中致癌物质在全身扩散。长期吸烟不仅可以导致肺癌，还可能得食道癌、喉癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌等各种癌症，饮茶有防癌抗癌作用。茶叶中的茶多酚能抑制自由基的释放，控制癌细胞的增殖。自由基是人体代谢过程中，在消耗氧的同时产生的一组有害“垃圾”。它几乎存在于人体的每一个细胞之中，是人体的一大隐患和“定时炸弹”。自由基也是造成基因变异、致癌的重要原因。茶叶中茶多酚的主体儿茶素类物质是一种抗氧化剂，也是一种自由基强抑制剂，它可以抑制由于吸烟引起的肿瘤发生。绿茶中的茶多酚清除自由基的能力较强，进入人体后能与致癌物结合，使其分解，降低致癌活性，从而抑制癌细胞的生长。因此吸烟者饮茶有助于减少癌症的发生。

饮茶可以有助于减轻由于吸烟所引起的辐射污染。据估计每天吸30支烟的人，他的肺部在一年内得到香烟中放射性物质的辐射量相当于他在X光机上透视了大约300次。而饮茶能有效地阻止放射性物质的侵入，儿茶素类物质和脂多糖物质可减轻辐射对人体的危害，对造血功能有显著的保护作用。

饮茶可以防治由于吸烟而促发的白内障。吸烟正成为危害眼睛健康的大敌，会促发白内障。在我国不明原因的失明者中就有4%的人是因为吸烟引起的。多饮茶可以防止白内障。茶叶中含有比一般蔬菜和水果都高的胡萝卜素。胡萝卜素不仅有防止白内障、保护眼睛的作用，同时还有防癌抗癌、抗尼古丁、解烟毒的作用。吸烟者饮茶对保护视力是有好处的。

饮茶可以补充由于吸烟所消耗掉的维生素C。因为吸烟可促使人体血清中的维生素C与烟雾中的一氧化碳、亚硝酸胺、尼古丁、甲醛等

氧化致癌物结合，进而转变为无毒化合物或非突变物质排出体外，使得维生素C含量大大减少。茶叶中维生素C的含量较丰富，尤其是绿茶，在正常情况下，茶叶中维生素C的浸出率可以达到80%左右，茶汤中的维生素C在摄氏90度的温度下也很少被破坏。吸烟者饮茶可以摄取到适量的维生素C，特别是坚持饮绿茶，完全可以补充由于吸烟造成的维生素C的不足，以保持人体内产生和清除自由基的动态平衡，增强人体的抵抗能力。

虽然饮茶对吸烟者有一定的好处，但由于吸烟所带来的危害无论是对个人还是对社会都是巨大而惨痛的，因此戒烟才是明智之举。



## 吸烟者要常饮茶

## 政策导向

“十二五”规划纲要中，明确提出了“全面推行公共场所禁烟”，控制烟草的内容首次出现在中国的经济和社会发展规划中，预示着中国的控烟将从科学研究转变为政策推动，从学界、民众等的行为转变为政府的行为，政府将会积极的介入到控烟履约的行动中来。

国家广电总局日前发出通知，严格控制影视剧中的吸烟镜头。此举得到控烟界人士的高度称赞。影响国民吸烟的因素众多，除个人爱好、习惯以外，媒体传播起着重要作用。中国控烟协会2009年的调查显示：40部电影片中有31部影片有烟草镜头。30部电视剧中28部有烟草镜头。据调查，我国青少年吸烟与影视剧中的吸烟镜头误导有密切关系。影视剧中的吸烟行为往往与成熟、性感、魅力、时尚联系在一起，这对青少年吸烟态度、观念、行为产生了潜移默化的影响，在某种程度上是青少年尝试吸第一支烟的最重要的原因之一。我国吸烟人数超过3亿，还有5.4亿以上人口受到“二手烟”的危害。特别令人担忧的是，目前我国青少年吸烟率为11.5%，且有逐渐升高的趋势。广电总局的这一规定，将有利于避免影视剧中的烟草镜头误导社会公众吸烟，特别是诱导未成年人吸烟，有利于倡导远离烟草的健康生活方式；既向国际社会展示了中国政府积极履行控烟职责，又是关注公众健康的体现。

## 吸烟



### ——子代健康的无形杀手

岳少杰 罗自强

吸烟已成为危害我国人民身体健康的第一杀手。吸烟不仅损害自身的健康，香烟燃烧所散发出来的烟雾和有害成分还将造成他人被动吸烟而危害非吸烟人群的健康，尤其对于孕妇，无论是主动吸烟还是被动吸烟，还将严重危害胎儿。据2010中国控烟报告提供的数据显示，我国烟民已超过3亿。我国女性的吸烟率虽然较低，但由于我国超过一半的男性吸烟，使得54.6%的非吸烟女性暴露于二手烟中，成为被动吸烟的受害者。但遗憾的是，人们对被动吸烟的危害了解甚少。2010年许桂华等在河南部分地区的调查显示，知道被动吸烟相关疾病的知识及吸烟对胎儿有害的孕妇分别只有10%左右，因此，绝大多数孕妇缺乏保护意识，使得胎儿在不知不觉无形中成为吸烟的受害者。

香烟烟雾中有多种有害物质。烟雾中尼古丁及一氧化碳(CO)可收缩胎盘及胎儿血管，导致胎儿缺氧和营养供应不足。烟雾中的CO还可与孕妇和胎儿的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使得血红蛋白丧失运氧功能，造成孕妇和胎儿的慢性“煤气中毒”，进一步加重胎儿缺氧。由于CO与胎儿血红蛋白的亲合力更高，因此，CO对胎儿的伤害远大于对孕妇的伤害。缺氧和营养供应的不足，胎儿宫内将发育受限。每天吸烟5-20支的孕妇，胎儿出生体重降低250g；每天吸烟大于20支者，胎儿出生体重可减轻350g。即使是吸入二手烟，胎儿出生体重也可降低35-90g。此外，

还有资料显示夫妻双方均吸烟者胎儿出生体重明显低于父母单方吸烟者，分别平均降低201g和153g。吸烟还可抑制胎儿脑的发育，表现为出生时头围减小，头围减少的程度和吸烟量有关。在高龄孕妇，吸烟对胎儿的伤害更为严重。此外，吸烟孕妇发生前置胎盘、胎膜早破、流产、早产、死胎、畸形（如先天性心脏病、唇裂、腭裂、无脑儿、脊椎裂、马蹄内翻足等）的危险性均高于非吸烟孕妇。

孕期吸烟对子代的危害并不因为胎儿的出生而终止。吸烟孕妇所生新生儿发生婴儿猝死综合征的危险性增高2-3倍。与不吸烟孕妇相比，吸烟孕妇所生后代发生注意缺陷、计算及拼写能力降低的发生率增高，表明孕期吸烟可引起儿童智力和行为的异常。此外，吸烟孕妇所生后代在儿童阶段发生恶性肿瘤（如脑肿瘤、白血病、淋巴瘤）、支气管哮喘等疾病的危险性增高。近年来大量流行病学调查和动物实验发现，不良的宫内环境可引起重要组织脏器增殖和分化的发育模式发生永久性的改变，并在成年时导致疾病发生，从而提出了“成人疾病的胎儿起源”学说。虽然吸烟母亲所生新生儿在出生时体重较轻，但随着年龄的增大发生肥胖和2型糖



## 戒烟好处多



吸烟确实有百害而无一利，但是戒烟后多数的危害还是可以逆转的。因为吸烟对人体危害是一个缓慢发展的过程，只要及时地戒烟就可能一定程度或完全消除这种危害。戒烟的好处有如下几点。

- 1.味觉改善：戒烟后舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能充分品尝到各种食物的风味。
- 2.口臭消除：吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟臭。吸烟者早晨起床后，自己也往往感觉到嘴里不清爽，有异味。戒烟后口臭便可很快消除。
- 3.牙齿变白：焦黄发黑的牙齿，是吸烟者的象征，停止吸烟后牙齿的烟垢会逐渐退净。同时由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。
- 4.咳嗽痰液减少或停止：卷烟烟雾刺激呼吸道，妨碍支气管纤毛的自洁功能，因而吸烟者大多有咳嗽、咯痰的现象。戒烟后支气管纤毛恢复了正常功能，痰液减少，咳嗽也会逐渐好转。
- 5.血压降低：戒烟后由于全身血液循环得到改善，血压可降低10-15毫米汞柱，有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病症发病的危险性。
- 6.睡眠改善：戒烟后尼古丁的作用慢慢消除，人变得易于入睡，而且可以睡得很熟，疲劳容易得到消除，人的精力也会逐渐充沛。
- 7.视力提高：戒烟后视力可得到一定程度的提高。
- 8.戒烟后头痛和肩部酸痛会逐渐消失，并且不象以前那样容易感冒。

## 健康格言

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康，人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是宁静。

发常梳，面常擦，目常运，耳常弹，口常漱，齿常叩，浊常呵，胸常扩，腹常揉，腰常活，肢常摇，膝常压，腹常摩，足常搓，便禁言。

烟有百害，而无一利。吞云吐雾，伤害身体，污染环境，损人害己，劝瘾君子，戒烟勿吸。

早上一杯水，到老不后悔。天天吃点蒜，消毒又保健。顿顿吃点醋，不用上药铺。一天一只果，老头赛小伙。顿顿吃点姜，赛过用药方。

饭后一支烟，伤肺又伤肝，要活一百多，心胸要开阔。睡前烫烫脚，不吃安眠药，脑子怕不用，身体怕不动。

尿病的危险性也在增大。吸烟母亲所生新生儿在16-33岁发生2型糖尿病的危险性增高4倍。因此，孕期吸烟对子代的危害绝不局限在胎儿阶段，对于子代出生后的儿童阶段、乃至成年阶段均有严重危害。

被动吸烟是造成我国女性香烟烟雾暴露的主要因素。据我国的调查数据显示，遭受被动吸烟暴露的女性，其中90%是在家庭中受到暴露。因此，丈夫戒烟建立“无烟家庭”应该是减少孕期香烟暴露、预防香烟烟雾对胎儿健康伤害的最有效措施。

(作者均系中南大学湘雅医院教授、博士生导师)

