

《中国吸烟危害健康报告2020》发布

## 承诺戒烟 共享无烟环境

### 吸烟与二手烟暴露流行状况

5月31日是第34个世界无烟日，今年的主题为“承诺戒烟，共享无烟环境”。5月26日，国家卫生健康委员会规划司与世界卫生组织驻华代表处联合发布了《中国吸烟危害健康报告2020》（以下简称“报告”）。报告指出，中国烟民数量超过3亿，人群吸烟率仍维持在较高水平，与《“健康中国2030”规划纲要》提出的控烟目标尚有较大差距。

该报告由中国国家卫生健康委员会组织编写。报告指出，中国分别于1984年、1996年、2002年、2010年、2015年、2018年开展了6次全国吸烟流行病学调查，显示了中国30余年吸烟流行的特点与趋势。

调查结果显示，中国15岁及以上人群吸烟率从1984年的33.9%下降至2018年的26.6%。其中，男性吸烟率从61%降至50.5%，女性由7%降至2.1%。据此计算，中国15岁及以上的现在吸烟者（调查时正在吸烟的人）为3.08亿，其中男性为2.96亿，女性为1180万。

报告指出，与既往调查相比，虽然中国人群吸烟率呈现下降趋势，但仍然维持在较高水平，与《“健康中国2030”规划纲要》提出的控烟目标，即2030年15岁以上人群吸烟率降低至20%，仍有较大差距。

报告表示，有充分证据说明，吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病、哮喘、多种间质性肺疾病等，增加呼吸道感染、肺结核、小气道功能异常、静脉血栓栓塞症、尘肺的发病风险。戒烟可以明显降低上述疾病的发病风险，并改善疾病预后。

此外，报告还指出，吸烟可以导致肺癌、喉癌、膀胱癌等多种恶性肿瘤发生；导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、脑卒中、外周动脉疾病、高血压等心脑血管疾病；吸烟还可以导致2型糖尿病，增加糖尿病大血管和微血管并发症的发病风险。

在二手烟暴露方面，报告显示，

2018年中国不吸烟者的二手烟暴露率为68.1%。与2015年相比，二手烟暴露情况整体有所改善。中国有7亿人暴露在二手烟中，暴露时间长、人口多，会造成严重和突出的健康问题，严重侵犯了吸二手烟者的健康利益。

报告还指出，烟草对健康的巨大危害导致中国每年有100多万人失去生命，超过了因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。若不采取有效行动大幅降低吸烟率，这一数字到2030年将增至200万人，到2050年将增至300万人。

### 报告明确表明电子烟不安全

报告指出，有充分证据表明电子烟是不安全的，会对健康产生危害。尼古丁作为电子烟的主要成分，除了让使用者产生依赖性，还会对妊娠期胎儿的发育产生不良影响，并可能导致心血管疾病。胎儿和青少年接触尼古丁可能对大脑发育造成长期不良后果，可能导致学习障碍和焦虑症。

同时，由于大多数电子烟使用者同时使用卷烟或其他烟草制品，会出现两种或多种产品导致的健康危害叠加。报告还指出，使用电子烟致人更容易使用卷烟，并由此形成强烈的依赖性，这一现象在青少年中尤为明显。一项纳入91051名青少年的Meta分析研究结果显示，青少年使用电子烟后成为卷烟使用

者的风险是从不使用电子烟者的2.21倍。

国家卫生健康委规划司副司长吴翔天表示：“希望通过报告的发布有效地告知公众烟草和电子烟的危害，提高吸烟者的戒烟意愿，帮助更多吸烟者用科学的方法戒除烟瘾。”

### 创建无烟环境需要严格执法

“戒烟需要长期努力，不能指望一蹴而就，不然很容易复吸。如果家庭里有多位吸烟者，需要一起戒烟，会形成戒烟的氛围。”成都市第三人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师邬亭亭说，国际上一般把吸烟指数大于400的叫重度吸烟患者，吸烟指数计算方法是每天吸烟的数量乘以吸烟年数，很多中老年人实际已经是重度吸烟患者，应到专门的戒烟门诊寻求帮助。

吸烟为致病之首恶，控烟为防病之首善。在影响人类健康的重大危险因素中，最可预防的就是吸烟问题，如果控制住吸烟的话，造成人类健康损失的最大可预防危险因素就会因此而去除。目前，全国许多地方出台了地方性的控烟法规。不少业内人士呼吁，对违法吸烟行为的执法惩处力度应进一步加强，强调相关单位的控烟主体责任，通过严格的执法“让法律长出牙齿”，有效维护法律的严肃性，推动公共场所控烟落到实处。

本报综合

### 相关链接

## 世界无烟日起源

烟草是生长在南美洲的一种野生植物，最初印第安人将烟叶嚼或做成卷烟燃烧吸吮。烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。

1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。这天，在美国全国范围内进行“吸烟危害健康”的宣传，劝阻吸烟者在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。美国把每年11月第三周的星期四定为本国的无烟日。以后，英国、马来西亚、中

国等国家和地区也相继制定了无烟日。

1987年11月，联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始施行。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，每年的这一天，世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题。

为了不干扰其卫生主题的宣传，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，中国也将该日作为中国的无烟日。

## 世界各国禁烟有妙招

### 法国

#### “香烟警察”上街执法

在法国，贯彻禁烟令的权力落在“香烟警察”、宪兵、交警和纠察队的手里。他们有权向违令者开具类似于违规停车的罚单。与此同时，法国政府也希望所有非吸烟者向烟民施加“道德压力”。

为落实禁烟条例，政府在全国范围布下17.5万名“香烟警察”。这些“香烟警察”被派上街头巡逻，一旦发现有人违反禁烟令，他们有权对违反者处以最高450欧元（约合人民币3492元）的罚款，而对于允许烟民在禁烟范围内吸烟的物业主人，最高可面临750欧元（约合人民币5820元）的重罚。

法国从2003年开始着力采取措施控烟，当时的政府下令把香烟价格提高两成。2008年1月1日起，法国的博物馆、学校、火车站、机场、办公室和公共场所以及密封空间等列入严禁吸烟的地点。

### 不丹

#### 外国烟民入境吸烟要交税

不丹在2004年12月开始全面禁烟，2010年出台更为严格的禁烟法，宣布成为世界上首个无烟国。对于进入不丹的外国烟民，想要吸烟必须付出高昂的代价，在缴纳200%的关税后可以携带烟草入境，那张完税单便是



新西兰烟盒上印制的健康警示性语句和图片。

外国人在不丹的“吸烟许可证”。不过，这并不意味着可以随意吸烟，“不影响他人”是基本规则。

### 新西兰

#### 恐怖图片轮流上烟盒

提高税收和让零售商柜台内销售，使新西兰成为全球控烟最严格的国家之一。殊不知，新西兰政府还有一个妙招：在烟盒上印刷系列警示图片及警示语。

在烟盒上印制健康警示性语句和图片，被认为是减少吸烟人数的有效手段之一。2008年起，所有在新西兰生产并销售的烟盒外包装上，必须用英文和土著人的毛利语两种语言，印刷13款健康警示性图片及警示语，内容有让人毛骨悚然的死人尸体、看起来令人作呕的腐烂牙齿和牙龈、熏黑的肺部等等。

2010年，新西兰政府在此基础上特意针对女性烟民增多一个举措，要求增加警示孕妇吸烟有害健康的图片：画面为一个孕妇和一个可怕的畸形儿，上面醒目地写着：“你不是一个人在吸这根香烟！”这14款警示图片，其中7张图片为一组，使用一年，另外7张图片第二年使用，两组轮换交替。政府明确要求健康警示性图片和语句在烟盒正面占有30%的空间，反面占据90%。

### 日本

#### 走路时也禁止吸烟

近些年，戒烟似乎成为日本的风尚，吸烟族几乎没有立足之地。公共场所到处都是禁烟区，烟民想吸烟只能到窄小的吸烟区，即使在家里也只能去阳台吸烟，或者站在换气扇下面。在日本，人们普遍认为二手烟对人体的伤害比直接吸烟还严重，因此特别注重减少二手烟对人们造成的伤害。

目前，日本很多地区都实施一项特殊的规定——步行时禁止吸烟，违者将被处以2000日元到1万日元（约合人民币115元到580元）不等罚金。同时，在很多车站都设有小型吸烟区，烟民如果想吸烟只能挤在这里，项规定主要是为避免吸烟的步行者将二手烟扩散，让无辜路人被迫吸烟，同时也能有效减少火灾发生。

即使在家吸烟，也会遭“白眼”。日本人称在阳台上抽烟的人为“萤火虫族”，因为他们不论严寒盛夏，都只能站在室外抽烟，远远看去就像萤火虫，这也体现了吸烟者的尴尬处境。

为帮国民戒烟，日本还把戒烟纳入医疗保险。在日本的电视广告里，常有大牌明星出演的戒烟广告，告诉人们可以去医院让专业医生协助戒烟。

据《深圳特区报》

### 史话春秋

## 中国明清已有“禁烟令”

烟草流行是当今世界最大公共卫生威胁之一。世界卫生组织规定，每年的5月31日为“世界无烟日”，规定这一天世界各地既不吸烟也不售烟，并要求各国广泛宣传戒烟的意义。

那么，烟草是何时传入中国的？中国古代有哪些“禁烟”措施？

### 烟草最早于明嘉靖年间由菲律宾传入

烟在中国出现的时间并不长，自明嘉靖年间（过去认为是万历年间）烟草由菲律宾（时称吕宋国）传入后，至今还不到500年。

但烟草一经传入，即迅速流行开来。到明末清初，烟草已与酒、茶一样，成了时人日常生活的重要消费品。从史料上看，古人对烟草的嗜好甚至比今人还严重。古人并不仅仅把烟草看成是“提神”之物，而是作为一种“特效药”。

烟草在进入中国的同时，还传入了一个为中国人津津乐道的故事：当时，吕宋岛上淡巴国公主死后，被葬于野外，不成想，她在闻到烟草的香味后竟然苏醒了过来。从此，被译名“淡巴菰”的烟草又叫“返魂香”。

明代姚旅所撰的《露书》记载，烟草“能令人醉，亦辟瘴气，捣汁可毒头虱”。古人还相信，烟草能治畏寒、发热等所谓“寒疾”。明末人王逋曾在《蜃庵琐语》中记载：“烟叶出闽中，边上人寒疾，非此不治。”

明末人姚可成辑《食物本草》中还有一点，认为烟草能“当饭吃”，称“凡食烟，饥能使饱，饱能使饥，醒能使醉，醉能使醒，一切抑郁愁闷，俱可藉以消遣，故名忘忧草。”

### 明崇祯皇帝两次颁布“禁烟令”

明清两朝都曾不止一次地发过“红头文件”，要求国民戒烟，禁止官员在衙门等公共场所内吸烟。明末崇祯皇帝朱由检看到烟草的危害，曾两次颁布“禁烟令”。《玉堂荟记》记载，“己卯，上传偷禁之，犯者论死。”己卯年，即崇祯十二年（公元1639年），这是中国历史上由朝廷发出的第一道“禁烟令”。

当时，有一个会试举人不知道皇上已下诏开始禁烟，他带着仆人携烟入京，暗地里出售，被稽查队抓到，结果次日被处死于西市。但没过两年又开禁了。崇祯十六年，朱由检再下禁烟令，与上次一样严厉。

朱由检的初衷是什么？依明末清初史学家杨士聪所说，是为了防止“亡国”。古人多迷信，皇帝朱由检更不例外，崇祯皇帝乃“燕王”朱棣之后，京都又是“燕京”。“烟”与“燕”音相近，“吃烟”就是“吃燕”，有吃掉燕王之后、破燕京之嫌，出于避讳，朱由检下了禁烟令。

烟草与明朝灭亡的关系，当时还有一说。明崇祯四年进士吴伟业在其撰写的《绥寇纪略》中记载，明熹宗天启年间，坊间曾流传过一首童谣，其中有一句是：“天下兵起，遍地皆烟”，这首童谣后被看成是预言明朝灭亡的谶（chèn）语。

在今天来看，“吃燕”与“天下兵起，遍地皆烟”不过是一种附会，或是巧合。但是，烟草除有害国民健康外，还影响了社会稳定，却是不争的事实。

### 明清时期烟草行业盛行缘于暴利

既然烟草有害健康，吸烟为何还那么盛行？除了吸烟本身易成瘾外，与背后的暴利有直接关系。王逋《蜃庵琐语》记载，“关外人至以匹马易烟一斤。”烟草当时还是一种重要的出口货品，俄罗斯人最喜欢购买。据清康熙时期的方式济所撰《龙沙纪略》记载，“边卒携一继值三金者易二马，烟草三四斤易一牛……”

清嘉庆二十年举人包世臣在《安



清代女性吸烟图。

吴四种》中记载，当时山东济宁的烟草种植与加工已成为当地最重要的经济来源，当地烟丝加工作坊有6家，每年仅卖烟丝便达白银200万两，雇用烟草种植者400余名，获利甚厚。

到了清雍正、乾隆时期，利润稍有下降，但仍大大高于种植粮食作物。乾隆年间的文学家、桐城派创始人方苞在乾隆年间，曾上《请定经制札子》（见《方望溪全集·集外文》），奏称：“老少男女无不以烟相矜诩，由是种烟之利独厚，视百蔬则倍之，视五谷则三之。”

清乾隆二年进士彭遵泗也在《蜀中烟说》中记述，当年在四川种植烟草“大约终岁获利过稻麦三倍”。有如此“厚利”，怎能不“民争趋焉”？有的地方“烟草之植耗地十之六七”。

### 清太宗皇太极入关前已颁禁烟告示

吸烟全面盛行，是在清代。中国禁烟史上力度最大，且明确在公共场所禁止吸烟的，也是在清代。清朝前几位皇帝均视烟草为“妖草”。皇太极入关前，烟草已在关外流行，时为后金首领的清太宗皇太极，于天聪九年曾检查大臣“不遵烟禁擅自擅用”的问题。天聪九年即公元1635年，系明崇祯八年，皇太极禁烟甚至比明朝崇祯皇帝早4年。

清太宗崇德四年（公元1639年，崇祯十二年）六月二十六日，后金户部还颁发了一则禁烟告示，明文规定，“不许栽种，不许吃卖”，如果违反规定，“被人捉获，定以贼盗论，枷号八日，游示八门，除鞭杖穿耳外，”还“罚银九两，赏给捉获之人……”

皇太极还曾下旨禁止贩卖烟草：“凡犯禁者，一斤以上先斩后问；未满一斤者，囚在义州，从重科罪。”

清军入关、夺取全国政权后，又发出了几次禁烟令，明确规定不得在公共场所吸烟。康熙皇帝带头不吸烟。李伯元在《南亭四话》中记载，康熙驻蹕德州时曾赋“禁烟诗”：“碧碗琼浆激滟开，肆筵先已戒深杯。瑶池宴罢云屏敞，不许人间烟火来。”后来的雍正皇帝、乾隆皇帝等也都曾发过禁烟令。

事实上，古代“禁烟令”虽然多，但从来没真正禁住过，如禁烟最严格的皇太极，仅因“禁不止”，竟然主动撤销禁烟令，只要民众自种自吸，不要再到朝鲜去购买即可。如果说古代禁烟最彻底的，大概非太平天国莫属。《天条书》明确规定：“凡吃黄烟者，初犯责打一百。枷一个礼拜；再犯责打一千，枷三个礼拜；三犯斩首不留。”

据《北京晚报》



清太宗崇德四年的禁烟告示（告示中的“丹白桂”即烟草）。



日本马路上可以看到禁止吸烟的标志。