

迈向健康路

一本为所有吸烟的朋友设计的戒烟手册



前言

亲爱的朋友，您好！欢迎踏上健康路！我们衷心希望这本手册对您有帮助。当您拿起这本手册时，您已经向更健康的生活迈出了第一步。

50年来，吸烟行为已经成为我们大多数人日常生活中的一个重要部分。一些吸烟者认为和朋友相互敬烟，一起点着，吸上一口，会给他们带来无与伦比的愉快和轻松。而对于另一些吸烟者来说，香烟就不那么让人愉悦了，它让家庭经济变得拮据；它使吸烟者迫于社会舆论而不得不吸烟；它让吸烟者感到兴奋，却因此而很能自拔。

无论您是哪一类的吸烟者，即无论您是否嗜烟如命，也无论您是否已打算戒烟，这本手册都适合您！每位吸烟者的吸烟行为都各不相同，即使尼古丁很容易让人上瘾，人们吸烟的原因也会随时发生变化。

尽管每一个吸烟者都各不相同，但他们都有能力改变自己的行为，特别是在家人和朋友的支持下更能做到这一点。这就是这本手册的基本观点。所以，在实际生活中，您也许会发现该手册的某些部分很有意思，而其他部分不太有用。这不要紧，您在阅读本手册时，尽可轻松地浏览感兴趣的部分，而略过其他的章节。此外，请最好能和您的家人和朋友分享该手册。

这本手册是几年来许多人辛勤工作的成果。2003年初，我们萌发了为中国的3亿多吸烟者写一本戒烟手册的想法。因为我们所碰到的一些吸烟者渴望知道如何成功戒烟，而且令我们深感忧虑的是，许多人对戒烟的后果存有误解。例如，许多人都相信“突然戒烟会有害健康”的普遍说法，甚至中国的报纸也有这样的报道。这是完全错误的信息，根本没有任何科学依据。正好相反，为了增进健康，吸烟者能做的最好事情就是尽快戒除吸烟行为。

我们决定，与其完全由自己去设计一个全新手册，还不如借鉴世界著名专家已开发并已取得巨大成功的成果。于是，我们选择了《改变之路》这一简洁易懂的手册作为起点和基础。《改变之路》最初是由世界闻名的美国健康心理学家詹姆斯·普诺卡斯克教授(Prof. James Prochaska)带领的研究小组开发的，他的理论在过去20年间帮助无数吸烟者摆脱了烟瘾。我们由此清楚地认识到普诺卡斯克教授的手册肯定会对中国的吸烟者有所帮助，同时，也看到了这本手册中涉及到的社会和文化内容不完全适合中国这一缺陷。

此后几年，我们小组使用普诺卡斯克教授手册中的基本框架，努力开发了一个专为中国吸烟者使用的新手册。这一工作经历了许多阶段，包括进行人类学的田野调查，即吸烟者与戒烟者的个人访谈；反复修订和完善手册；小组专题讨论手册；咨询中国卫生保健专家；和当地专业人员一起设计手册的封面排版。

上述种种艰辛和努力终于成就了您手中的这本手册。

在完成这本手册的整个过程中，我们得到了许多的人的帮助，在此我们向每一位支持者的无私奉献表达深深的谢意。首先，感谢和您一样的吸烟者们，是你们帮助我们更清楚地认识了吸烟所能带来的愉悦或挫折。感谢美国罗得岛大学的普诺卡斯克教授和他的机构开发的英文版手册。感谢加利福尼亚州大学旧金山分校的左雨诗（Prof. Janice Tsoh）教授，是她最先把《改变之路》从英文翻译成中文。

我们还要特别感谢中国疾病控制与预防中心的姜垣教授，昆明医学院公共卫生学院院长刘平教授，加利福尼亚州大学旧金山分校的史蒂夫·麦克非教授（Prof. Steve McPhee），和昆明市健康教育所所长杨佩军教授。如果没有以上专家和支持机构的支持，这本手册是不可能问世的。最后，我们还要感谢美国癌症社会组织、美国国家卫生机构为开发这本手册所提供的经费支持。

我们衷心希望您喜欢这本手册，从中获得更多的勇气迈向健康之路。祝愿各位身体健康！

Matthew Kohrman（美国斯坦福大学）

李晓亮（昆明医学院）

张郝鹏（昆明医学院）

肖霞（昆明医学院）

杨焱（中国疾病控制与预防中心）

昆明医学院公共卫生学院

控制吸烟研究小组

2005年9月



21世纪是以人为本的世纪，人是以健康为本，而健康不是以治病为本，治病是下游，事倍功半，健康是以预防为主，预防是上游，事半功倍。

预防真正体现了黄帝内经“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”和西方“一两预防胜过一磅治疗”的科学理念，对烟草来说，戒烟对疾病的预防作用尤其具有典型性和有效性。

研究表明：一元的预防投入可以节省医药费8.59元。而临床经验表明又可以相应地节省约100元的重症抢救费，而且自己少受罪，儿女少受累，还造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国有三亿多的吸烟者。最近几年吸烟成为当今全世界最严重的公共卫生难题之一，每年有近100万中国人死于吸烟相关疾病，其中约有50万人在30-69岁期间死去，多数为男性。英年早逝造成了严重的社会问题：家庭破碎，配偶首当其冲；留下孤儿，身心遭受重创；晚年丧子，双亲备受折磨，人生三大悲苦，都是烟草惹的祸。

为什么每天没有更多得吸烟者改变他们的行为？这是由于人性的弱点所造成的“知、信、行”落差所致。成年烟民中，知道吸烟有害者占95%，愿意戒烟者只有50%，而真正戒烟成功者比较少。也就是古人所说：闻道者百人，悟道者半百，行道者寥寥。尽管如此，“明知山有虎，偏向虎山行”科学界必须行动，不仅付出决心、努力，还要加以科学的指导。

你手中的这本手册就是为了帮助人们更加有效地戒除烟瘾而专门设计和编写的。为了能减少吸烟导致的伤害，这本书的英文作者们付出了大量心血，他们运用科学的行为改变理论，循序渐进的引导人们成功的戒烟，引人入胜，让人们“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，并在美国取得巨大成效。

为了本手册的中文版面世，中美两国的学者进行了长期的合作，付出了同样多的心血做编译与设计，并在吸烟者中征集志愿者，对手册进行了科学严谨的测试，以使它在文化和方式上更符合中国的情况。

本书的出版将为广大的中国吸烟者提供有力的戒烟支持，我期待着他们将能摆脱烟瘾，戒烟成功，走向健康。

联合国国际科学与和平周和平使者 洪昭光
中国老年保健协会心血管委员会主任委员

2005年6月30日



积极准备戒烟!

3

第三阶段:



积极准备戒烟

如果你已经准备好戒烟,你应该已清楚了戒烟所得到的益处比所付的代价要大得多,但你仍然会有些恐惧,害怕不会成功。下面的诀窍将会教给你一些戒烟的技能,让你增加自信。在阅读本阶段前请先做下面的小测试,以使你能对自己的吸烟状况有一个了解。

★ 烟瘾小测试 ★

你的烟瘾有多大? 请问你自己以下5个问题:

1. 你是否在早上醒来后30分钟之内就必须吸第1支烟? 是○否○
2. 你每日是否需要吸20支或以上的香烟? 是○否○
3. 当你已戒烟,或不能吸烟,或没有香烟的情况下,会不会感到不安、紧张、焦虑,或是非常渴望吸烟? 是○否○
4. 几小时没有吸烟,你是否觉得很难受呢? 是○否○
5. 生病卧床时,你仍会吸烟吗? 是○否○

你在上述问题如果有两题或以上的答案是“是”的话(尤其是第3题),你可能已染上烟瘾,而且在停止吸烟后会产生各种戒烟后的症状。

本阶段包括下列诀窍:

诀窍一:创建新的自我形象

诀窍二:郑重承诺

诀窍三:争取支持

专家意见

国家领导人吸烟的越多,而且也活得很长。

吸烟对个体的影响是明确的,你认为活得长,只是因为国家领导人(也包括你身边的人)的个人体质的优势,或其他的保健措施而比其他人的活得长一些,我们相信,如果不吸烟,可能会更长一些。同样你也可以看到更多的人因为吸烟而早死。无论如何,烟草中所含的各种有害物质是客观存在的,而且不可避免会随着吸烟者的动作进入人体。何况,人们真正认识到吸烟的危害是从1984年以后开始,这以后吸烟的领导人就越来越少了。当代的中共中央政治局常委们一致告别了香烟,以一种文明、健康、生气勃勃的新形象,出现在世界的目光面前。

——杨功燧

协和医科大学基础医学院教授
全球控烟研究所中国分中心主任

