

<<铲除烟害处处好>>

图书基本信息

书名：<<铲除烟害处处好>>

13位ISBN编号：9787802502895

10位ISBN编号：7802502896

出版时间：2010-1

出版时间：中国言实出版社

作者：臧英年

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<铲除烟害处处好>>

前言

近几年内我写了三本提倡控烟的书，其为《你能够不吸烟》、《戒烟指南》和《无烟是福》。在中国谈控烟，原本是一个“很严肃、太枯燥、少谈论、无兴趣”的话题。我竟然一连串出了三本颇有销路的书，都接二连三入选为中国文化部和财政部“送书下乡工程”用书，令我喜出望外和备受鼓励。

现在我又再接再厉地写出了《铲除烟害处处好》一书，按说，在一个果腹为先、致富为上，而“精神食粮”相对缺乏的环境里，有些书尽管是“内容丰富，启发性强”却难以上市畅销，更何况是极冷门，不上眼的“控烟书”呢。

去年春天我有意专门浏览了一些书店，问一声：“你们这儿有谈控烟、戒烟主题的书吗？有登门顾客要买这种书吗？”

回答一律是：“没有！”

没有，从来没有！

可是，我如今却不听那一套，又专门写了这本书。

这有六个基本充分甚至上佳的理由，应可吸引读者购书阅读。

一是补了缺题空当。

中国烟民众多，而有意戒烟者甚少。

1996年全国吸烟调查里发表的统计数字，7个吸烟者中有1人表示有戒烟愿望。

我要补充和引申探讨的是，可能7个有意戒烟人中只有1个是想买书，而7个想买书的人里只有1个想到要买“如何戒烟”的书，而7个想买“戒烟”书的人里只有1个开口问书店里到底有没有戒烟书，而7个被问到的书店里只有1家说，“可能有”。

然后此书店的店员找遍了各书架后向要买书者说：“找不到！”

可能已经卖完了。

基于以上的推理和假设，我决定写控烟书时要换个方向，不朝向“吸烟者”，而锁定“不吸烟者”。

首先我知道就吸烟问题在中国以“不吸烟者”为读书对象而写书出版是绝无仅有。

我若下笔成书，便可享受“前无古人、开天辟地”的独特地位。

因而我写出此书，一旦有任何非吸烟者要看，就“非我书莫属”，要直奔该书，别无选择了。

<<铲除烟害处处好>>

内容概要

此书内容可切实认真提醒不吸烟者，既不能茫然无措，“坐以待毙”，甘受二手烟害，也不能对身旁吸烟亲友，视若无睹，让他们“慢性自杀”，走上不归路，更不能让他们在吸烟时散发烟毒，危害他人。

所以，为了自卫、自救、自保、自强，非吸烟者要熟读本书，明白究竟，可以避开烟害，自救救人。

本书读者中的吸烟者不论是否有意戒烟，读者中的不吸烟者也不论是否有意助人戒烟，若能基本掌握吸烟有害、害从何来，和除害有方、策略如何的知识，他们便更能坚定信心，产生动力，付诸行动，在全民控烟的号召和伟业里，尽其所能，一显身手。

于是，我将此书的前两篇命题为“烟害何来”和“除害有方”，便是要提供有助益的信息，为读者引道铺路。

从事控烟工作的专业人员和制定控烟政策的各层领导也可参阅其内容，有所收获。

<<铲除烟害处处好>>

作者简介

臧英年，现任： 公众教育与临床控烟专家委员会委员 卫生工作人员“双十”控烟行动专家组成员 中华环保联合会名誉理事 北京军区总医院成瘾医学中心高级顾问 澳门戒烟保健会总会名誉顾问 美国亚美反烟基金会高级顾问 曾任： 世界卫生组织烟草或健康合作中心顾问 联合国儿童基金会中国办事处顾问 中国控制吸烟协会美籍名誉理事 中国人民银行研究生部客座教授 北京首都医科大学文教专家 东北大学兼职教授 台湾财团法人董氏基金会顾问

<<铲除烟害处处好>>

书籍目录

推荐序前言：好书人共赏控烟应推广第一篇 烟害何来 引言 吸香烟害深祸重 损害身体
连累家人 浪费金钱 丧失自由 缺乏修养 污染环境 减少生产 引发火灾 破
坏资源 败坏风气 二手烟为害多端 二手烟何以猖狂 谈吸烟误解不少 烟税救国控烟止步
吸烟年久最好不戒 下定决心就能戒烟 交际运作敬烟开道 结语第二篇 除害有方 引言 防
制烟害发展史 中国加入《烟草控制框架公约》 世界卫生组织六项控烟政策 策略一：监测烟草使用
和预防政策 策略二：保护人们免受烟草烟雾危害 策略三：提供戒烟帮助 策略四：警示烟草危害
策略五：禁止烟草广告、促销和赞助 策略六：提高烟税 高瞻远瞩看控烟 国际经验总结 中国现
状思考 结语第三篇 助人戒烟 引言 诸多受益 烟民——毕生幸福 自我——一并获益 家庭——全
家康乐 社会——促进和谐 困难何在 烟民自身 助戒者本人 家庭和社会 自我准备 助戒者心态
——努力耕耘，听其收获 烟民的推拒——敬谢不敬，恼羞成怒附录后记：控烟要彻底，人人
都参与

<<铲除烟害处处好>>

章节摘录

第一篇 烟害何来 吸香烟害深祸重 仔细看来，吸烟对个人、家庭、社会和国家都是祸害重重。

吸烟上瘾的人就失去了用理性控制吸烟的可能性，明明知道吸烟有害，终会秋后算账，却大多不能自主脱身，及早戒烟成功，结果有1/3~1/2的吸烟者虽不到退休年岁，却已经犯病夭折了。

因烟致病的医药费用，因病致死的不幸悲剧，对其家人的冲击影响是直接的，是沉重的。

吸烟人提前过世了，国家社会也损失了一个劳动力，或是有用之材，中国就有不少科技人才、社会精英受烟害之累，英年早逝。

若是他们从不沾烟，或及早戒烟，他们就会延长生命，能更多地照顾家人，造福社会。

损害身体 人间有三大“杀手”，这适用于中国，也适用于全世界。

此三症为：癌症、心脏病和脑血管病（即脑溢血或脑血栓等，可导致瘫痪）。

吸烟使血质变坏、血液变稠、血管硬化和血管内径变狭，又普遍降低了人体的免疫力，是造成以上三大病症的主要成因之一。

吸烟可加深人身多种癌症的发病率，而患肺癌者更十之八九是吸烟客。

若患了以上各病，重则夺命在即，轻则病痛绵延多年。

癌症和瘫痪，都是痛苦无比，康复困难，断送了患者一生的健康和幸福。

而且吸烟者比不吸烟者的平均寿命要短5~8年：约有1/3的吸烟者活不到退休年龄；再有，男人吸烟日久，也就成了患阳痿的最佳候选人，一旦病发，便后悔已迟了。

吸烟者也加重和加速了骨质疏松、糖尿病、头痛症、牙周病和白内障等疾病的发作。

<<铲除烟害处处好>>

编辑推荐

《铲除烟害处处好》控烟有术，戒烟得助。

中华医学会心血管病分会 中华环保联合会 中华预防医学会 中国女医师协会 中国
宋庆龄基金会 中国医师协会 中国健康教育协会 吴阶平医学基金会 台湾董氏基金会
亚洲反吸烟咨询所 亚美反烟基金会 美国比尔及梅琳达盖茨基金会 新探健康发展研究中
心 澳门戒烟保健会总会 支修益教授 刘伯齐教授 陆如山教授 何耀教授 吴兆苏
教授 金水高教授 张义芳教授 钮式如教授 郝希山教授 袁守军教授

<<铲除烟害处处好>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>