

1773-1774

紙煙與你

——一位名醫的意見



MG
R163
17



譯華詠夏 * 著士雷克



3 0387 6736 8

行印館報光時海



A 389609

序

人無不愛健康，無不喜長壽。惟其愛健康喜長壽也，是以有衛生之道，攝生之術；蓋衛生之道，在乎飲食清潔，戒絕嗜好；攝生之術，則在乎謹守衛生原理。

曠觀近世人士，雖諳衛生之道，重攝生之術，然而仍沈湎煙毒，戕賊身腦，危害健康者，比比皆是，染此惡習而不能自拔，實堪痛惜。

今本館特刊行紙煙與你一書，闡述紙煙殘害人生，消耗金錢，實爲人類大敵。冀讀者閱後，能洞悉紙煙真相，並願羣策羣力，共同參與此撲滅人類勁敵之工作。

本書原爲美國名醫克雷士博士所著。克醫師本其個人行醫經驗，以及其他名醫診病所得之實據，並法官審詢犯人所有之案卷成此佳作。今由本館夏君譯成中文，獻諸社會，諒讀者定能獲益匪尠。

際此百物昂貴之時，多人對於應有之飲食，尙感缺如，何以徒耗鉅資，投諸過眼雲煙，作有損無益之舉！

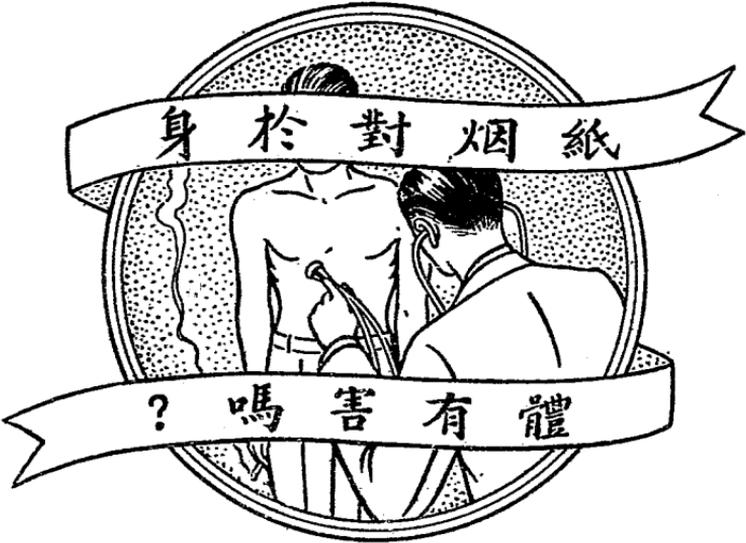
本書問世，如能使吸煙者立志戒絕，不吸者永遠不吸，藉此節省無數金錢，用以舉辦社會有益事業，增進民族健康，延年益壽，乃本館之厚望焉！

一九四〇年十二月二十五日

上海時報編輯部謹識

目次

序	四
第一章 煙草對於身體的影響	七
第二章 煙草何以有害	二二
第三章 論婦女吸煙的種種問題	三二
第四章 兒童與紙煙	四二
第五章 運動員與紙煙	五二
第六章 獻給煙神的無數錢財	五八
第七章 有害的紙煙廣告	六五
第八章 紙煙對於品格的影響	七七
第九章 怎樣對付紙煙	八七
第十章 戒煙妙法	九九
附錄	一一四



紙烟對於身

體有傷害嗎？



第一章

煙草對於身體的影響

現今可說是個崇拜健康的時代。每份新聞報和雜誌無不刊載文稿，啓導吾人如何保護健康，並如何抵抗那無所不在的病菌。無線電一早播送悅耳的音樂和晨起運動的節目，使吾人從睡夢中醒覺。到處有健康演講的廣告，且有衆多之赴會人士。人壽保險公司付出鉅額款項購買廣告地位，以教導保險戶尋求健康之法則。販賣減少身體過量脂肪之秘藥的商店生意興旺。牙膏製造商警告吾人應注意那潛伏在白齒四圍的蛀齒菌。『應多多採取含有綠葉素的菜蔬，』『應使你的血液發生鹼性作用，』類此的話已成爲家喻戶曉的標語了。甚至十二歲的孩童也聽聞不少所謂『維他命』的要素。夏天海灘上擁着無數渴慕強力日光的人們。總之，現代人士無不竭盡所知尋求健康。

吾人一切飲食，起居，勞作，運動，與遊戲等習慣，亦無不經過飲食學家，醫師，

與臨床實驗家之嚴格檢查。吾人既處在這尋求健康，以科學方法分析習慣的時代中，當然對於煙草也該加以檢驗。因社會中大部分人士皆醉心於「煙草」；而且許多人詰問道：香煙，煙斗，與雪茄，對於文化有無利弊？煙對於吾人是否無害，抑或有害？煙是否吾人消遣與休息時的必需品，或者吾人應否與之斷絕？煙能否使吾人益壽，或真能促使吾人短命？煙草內尼古丁及其他要素，對於心臟，血管，神經，品格有何影響？

這一切皆是很適當的問題，煙草自然不能因人們對它功過作公平的檢討而起怨恨。既然為着煙草花費過這許多金錢與時間，那麼要它們開一筆總賬清算一下也不為過分。

墓碑如果說出真相的話

我可以猜到有很大部分讀者所要說的話：「醫生，你當然不會說煙草於我們的身體是有着任何重大害處的，因為現今幾乎每人皆吸煙，而且我還認識幾位吸煙的，他們都活到高齡。」

對不起，我要用已故的全球聞名的科學家柏邦克君（Luther Burbank）的話來答覆了。

「你們見過毗連大戰場的軍人墓地吧！

「每塊墓石上刻着的碑文中有「陣亡」字樣。

「常人雖不明白戰爭，但這許多墓碑已足以使他們受着深刻地印象，覺得戰爭是可怕的，是殘殺的了。

「如果被煙草毒死的人，他們每人的墓石上明明刻着，「被煙草毒死」的字樣，那你對於煙草是否更爲認識清楚？

「你當然就會比你現在更爲明白些，可是你還不能完全明白它，因爲煙草不但能殺人，它還要把人害得半死半活。它所害的人有的在墓中，有的在街道上。死已經是糟透了，但半死半活有時反比死還更糟呢。所謂半死半活者就是神經衰弱，容易激怒，夜間失眠，工作效率減半，活力一經使用隨時消失。

「這話似乎說得過分些。但其實不然，却是合乎真情實理的。你之所以不明白這些實情，就因爲你沒有機會明白罷了。

「現在讓我來告訴你煙草殺害人的方法。吸煙的人並不在煙店點火器旁倒斃。他們到別處去，許多年後，因着某種事故而喪身。在信賴煙草的人看來，這是煙草的優點。因爲受煙毒的人並不立即在煙店內死亡，就是該店出售最劣等的雪茄，吸了亦不致當時就出亂子。他們離開那裏，死的時候，醫生證明他們因其他的故事而喪亡——如患

心臟病，傷寒，或其他種疾病。換一句話說，煙草是間接殺人的，却躲避了殺人的責任。

『該時常記住煙草的趨向乃是毀壞。』

『有許多新聞報上刊載着故事，提到有幾位一百零四歲的老翁，對於他們之所以克享遐齡，歸功於吸煙，這種故事是煙草商授意杜撰的，讀者不可受他們的欺哄。』

『酒商也傳說同樣的故事，提到有許多百齡老翁在九歲時就開始飲威士忌酒。』

『不錯，有一般人雖然吸煙飲酒仍然得享高年。可是如果因此就相信吸煙飲酒能幫助他們長壽，那就大錯特錯了。下面就是一個反證：你不妨找一找這般吸煙飲酒還活着的老者的少年時代的朋友——就是他們的煙酒同志。他們在那裏呢？在坟墓之中。煙酒促成他們的死亡。』

『你若吸用煙草，不久之後，煙中的尼古丁便能使你身體衰弱，一受打擊，便無法支持。譬如你看見有人暗地裏掘一座房屋，直到那房屋快要倒塌在街道上了，彼時若有一位婦人偶然將她嬰孩的坐車撞在該屋上，把它衝塌，你不見得就說是這婦人把那座房子毀壞的，是不是？吸煙者因患肺炎而死的時候，醫師簽發的死亡證明書註明肺炎為死因，而不是煙草。可見墓碑上所刻的碑文並沒有提到致死的真實原因。』

『如果有人到坟地去，看見墓碑上說明死者因傷寒病故，由於煙草使心臟衰弱而

致；或提到死者因神經衰敗而喪身，由於煙草破壞其神經系統之故；或提到死者因煙草毒害其肝胃而致死等情，則該人會多麼震驚啊！」

對於煙草的試驗

吾人爲欲防免有人要說柏邦克君對於煙草存着偏見，特此提到早幾年前美國亞那波里海軍專校 (The Annapolis Naval Academy) 對於煙草的試驗，請讀者加以留意。

該校新任監督要求政府任派科學家數人組織一委員會，確定禁止吸煙之規則有否存在的充分理由，因該規則爲一般學生所蔑視者。於是試驗一般吸煙與不吸煙者肌肉的力量，心臟的力量，與研究的能力。所得到的結果乃絕對有利於不吸煙者。爲要證明此種結果，乃禁止吸煙，以作爲試驗。以後彼等再經試驗時，肌肉的力量，心臟的力量，與研究的能力都有進展。因此乃厲行禁止吸煙的規則，美國西端軍校 (The West Point Military Academy) 亦同時實行，結果，某幾種疾病減少了一半。

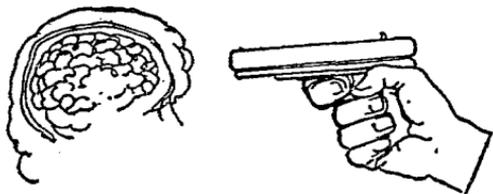


古時歐洲偷運煙草者每因將煙葉貼身收藏往往中毒而死

其後，更換職員時，又容許吸煙，約有一年之久。海軍醫務檢查官論到這時期說，『凡贊成吸煙的職員們，一體認為該試驗已告失敗，這表明准許吸煙之必然的結果。』該校醫官在致軍醫總監的文告中申稱：『有關校中學生健康最重要之事件，厥為吸煙之問題，固屬無疑。余於任職期間末次發言時，曾向本校監督力陳自余長該校醫官以來，五年間所獲得之經驗，使余滿意之事實，即本校所教育之青年如果希望將來能有健康且有作為，必須絕對停止吸煙。此項意見，據聞已蒙從事軍民職務之諸同僚與長官贊許。』

『吸煙能使我覺得暢快』

如果使吸煙者確信他已遭受嚴重的傷害，這常是很困難的，因他覺得在直接受煙的影響時最為自在；但這可說是一切成癮的藥品皆有的現象。服用微量不足立刻致命的尼古丁，能暫時作為心臟與神經的興奮劑。尼古丁能引起血管收縮，因而使血壓增高。可是由於刺激，或人工興奮後，不久血壓就必低落，或相當的沮喪。因此為要使身體興奮神經感覺暢快，就不得不繼續吸之。



紙煙中的毒藥影響智力

吸煙的人祇有在吸煙時纔覺得最爲自在；因煙能應付體內所吸入之毒素所繼續產生的刺激。因此，體內各腺組織就起了變化，不久循環系亦受影響。正常血管壁內之彈性肌組織有助於血液之流通，此時變爲硬化。血管的口徑也變狹窄，因此心臟使血液循環時，須格外用力。這就引起心臟肌肉肥大症，同時血壓也必增高。患者即不死於腎肝諸病，亦必因變壞的心臟之過度用力及硬化動脈之異常血壓以致心力猝衰或中風而亡。

煙草與衰弱症之關係

克因醫師 (Dr. Wm. W. Keen) 爲美國最著名外科專家之一，在他所著外科術八卷書內，他告訴吾人，他爲前次歐戰時死於戰場上三十歲以下的青年解剖屍體，發現其中百分之四十的心臟與腎肝已起了敗變，但他們的體格却是最優良的。他提到四十歲死者器官祇有百分之十是正常的。死者百分之五十的腎肝血管確已硬化。但是若在這般人活着時使用普通檢查體格的方法查驗，却不能發現這潛在的敗變。

紐約益壽會會長李頓豪斯 (E. E. Fittenhouse) 曾說，「美國某大保險公司，曾拒絕承保百分之四十三申請人的壽險，因彼等體格損傷，有疾病或將患病之徵象，但其中百分之九十尚未發覺個人真正的處境。」據哥倫比亞大學愛默生博士 (Dr. Haven

Emerson)申稱，在以往五十年中，紐約城內患心臟病的死亡率已增加百分之一百八十七，動脈疾病死亡率增加百分之六百六十三。

不稍說得，煙毒就是這種種變質性疾病的副因，變質性疾病乃是現今文化的大敵人。心臟衰弱與中風等器官疾病死亡率的驚人增加，以及精神上與神經上疾病的劇增，無疑的一部分是因普遍吸煙，特別是抽吸紙煙的緣故。

煙草能鎮靜神經嗎？

紙煙能
防礙醫
師於施
行手術
時所應
有的鎮
定。

吸煙確實能鎮靜神經。可是這真實的實情，却是反對吸煙最力的論證。一個溺染嗎啡的人，十分明白嗎啡所有鎮靜神經的功效。在我視診的時候，我有許多打嗎啡的病人。我比任何人更明白嗎啡常能鎮靜溺於嗎啡者的神經。可是我們却不對感到嗎啡癱痛苦的病人，說：『你可以繼續吸嗎啡，使你神經能以鎮靜。』我們認爲他需要治療。或者必須採用強迫的方法，禁止他用嗎啡鎮靜神經。不得採



用嗎啡爲鎮靜神經藥物的最大的原因，是因嗎啡之功能僅限於鎮靜神經而已。對於任何藥品，不論它的名稱爲何，凡能鎮靜神經的，都當懷具戒心。

事實是麻醉劑與鴉片麻醉劑雖有暫時鎮靜的效用，却常使神經狀態變得惡劣。因此必須時常服用之，故吾人稱此種麻醉劑爲養成習慣之藥品。

吸煙者比任何人更明白紙煙如同嗎啡一樣是能鎮靜神經的。可是待一次吸煙的作用消失後，神經就渴望再吸煙一次；而且不到吸罷第二次煙，神經是不會安靜的。這樣靠賴紙煙鎮靜神經正足表示紙煙爲有害的麻醉劑。

幾乎每個人明白煙草是麻醉劑，而麻醉劑實是欺人之物。它是騙子。它使醉心吸煙的人覺得適意，其實他們一些也不適意。它對煩亂的心緒聊以自慰的說：『平安了，平安了；其實那裏來的平安呢。』

可是，唯有變態的人纔覺得需要鎮靜藥或麻醉劑；亦唯有變態的人在其影響之下，纔會覺得鎮定，而能從事更好的工作。煙草能使吸煙者的神經安靜，但不久之後他就發現，煙草僅能使神經暫時鎮靜，而這種徵象逐漸變得更爲顯明，結果吸煙不但不能更爲鎮定，反倒產生相反的作用。許多嗜煙如命的人到了一定的時期，他的神經就要損壞，勢非入院療養不可。

日間以吸煙鎮靜神經的人，每每整夜失眠直到天亮，這其中有個原因。他經過整夜的睡眠不但沒有恢復精神，使精神十分振作，反倒精神更爲萎靡。他的神經易受刺激。手指震顫，腦筋失掉平時的效用。這正是自然給予他機會以俾認清他所處的真實情況。他這樣的不濟事，並不是因爲他需要食物。如果是食物，那麼食物就該使他滿足了。但他所感覺需要的祇是習慣上的神經鎮靜藥——紙煙。食物要在嗜煙者吸飽了煙癮之後，纔有胃口。任何吸煙的人都能證明這話並未言過其實。這一切乃是每個吸煙的人所親身經歷的，也是每個留心觀察的醫師所熟知的事實。

政治家吸煙的經歷

已故美國政治家狄甫 (Chauncey M. Depew)，享壽九十有四，生前每日於辦事房中處理政務，直到逝世前數週方纔告休。他於九十三歲時曾發表五十年前停止吸煙的原因。他在青年時代以爲吸煙能鎮靜神經，遂藉賴吸煙理事，但最後發現自己已經被騙，乃決心改除此惡習。以下爲他親口述說的經歷：

「我有個習慣每天吸二十枝煙，而且非吸到精疲力竭不止。但我却不知道怎麼會精疲力竭的；我所請教的醫師也不會提到這是因爲吸煙的緣故。我習慣在辦公時吸煙，以

爲從中能在工作上得到實在的幫助。過了一時，我發覺自己若不吸煙就不能工作。我注意的集中力已經大大的薄弱了，我嘴裏不啣着一枝着火的雪茄煙，思想就不靈活。

「有一天，我買了一枝雪茄，吞雲吐霧，正在欣賞祇有嗜煙者所能體會到的樂趣。我剛吸了幾分鐘，就把它從我口中取了出來，對着它說道：『我的朋友，我的心腹的朋友阿，我一向愛你勝過黃金，我一向醉心於你，但你却是我一切疾病的致因。你一向愚弄我。現在已經到了我們必須離別的時候了。』」

「我愁苦地而渴望地對那支雪茄注視了片刻，然後把它拋到街中心去了。我相信這煙使我身體損壞。我從那天起直到現在從沒有再吸煙。』可是這樣斷然戒絕吸煙，並不是一件容易的事。他這樣說：

「那天以後我忍受最難堪的痛苦有三個月之久。我以爲我在今世和來世不會再受比那更難受的苦楚了。我沒有去請教醫生，也沒有用任何方法去減輕我的苦痛。其實醫生是能給我一些藥使我苦楚減輕的。但我却沒有背誓。我決心永遠斷煙，不然就要被煙毀壞了。」

「到了三月底，我嗜煙的願望已經淡薄了。我的體重增加了二十五磅。我每夜也能安睡七八小時。」

「從那天起直到今日，我再沒有吸過煙；我雖然比任何人明白吸煙的樂趣，但我情願忘了這一切，因為我知道它們的害處。」狄甫君鄭重說：「如果我比別人活的久，那就因我決心要比別人聰明的緣故。」

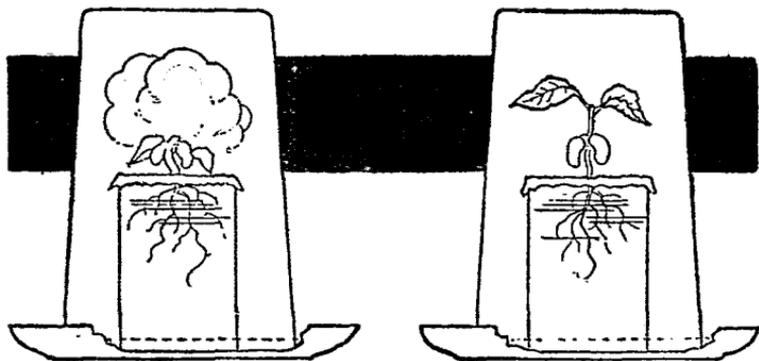
狄甫君未死之前許多年，他既不飲酒也不抽煙。他曾經自豪的說過，他在紐約市內購置的一所大廈就是他用他戒煙的儲蓄買來的。

不久的將來，每位吸煙的人也必自認，他所藉以鎮靜神經的煙已經愚弄了他。

但不是每人都有像狄甫君的意志力與決心；例如：獲得一、一三年諾貝爾生理學獎金五萬美元的里歇特教授 (Professor Richet)，他就明明說自己受煙草的束縛：

「煙草是有毒的。吸煙是有害的。煙內藏有危害身體的氣體，如碳酸氣，氫氰酸，與尼古丁等氣體。可是我却在這些毒氣中生活。我不吸免費賜予健康的清潔空氣，反倒吸這傷害我胃口，記憶，睡眠，與心臟活動的毒氣。我不能像許多嗜煙的人，自作遁辭說，煙是無害的，因我很明白煙是有害的，而且非常有害。」

「從我這方面看來，我吸煙的狂熱就是常人有執迷不改的脾氣的一種新鮮而且意外的證據。我所沈湎的吸煙習慣是愚昧的，我無論何時都知道自己的愚鈍。正因為我比別人更明白煙的害處，所以我更當受譴責。」



將兩株發芽植物分別置於玻璃罩下，封固之前，將三口煙灰，入其中，一日後，其生長之情形如上圖。

「不可思議的煙癮啊！荒謬絕倫的煙癮啊！我用吸煙的習慣來束縛自己，除了自己的愚昧以外，還有甚麼好說呢？明知這是愚笨的桎梏，自己却沒有勇氣把它擺脫掉。」

大園藝家的表示

美國大園藝家柏邦克(Luther Burbank)，被人徵詢吸煙的意見時，曾發表答覆如下：『如果我回答你的問題，僅僅說我從未吸過煙或飲過任何種酒，甚至也不飲咖啡或茶，你或者要說，這不過是個人的選擇，並不能證明甚麼。但我可以很確定的向你證明，即使用微量的刺戟品，則對於需要用正確注意力和精密集中力的事務，即不能勝任。』

『我有二十位助手，輔助我從事發芽和其他

需要特別注意的精細工作——如製表匠所需的準確工作一樣。如果他們的能力不及時，我即把他們辭退。

「不久以前，我的首領問我有否細心調查我手下工友的習慣。我回答說未有。他使我驚訝的說道，那些我認爲不能作接芽細工的工人們竟是一般煙鬼或酒徒。他們祇能作耕田的粗工，他們以爲接芽及其他精細工作是鷄另狗碎麻煩的事件。他們因爲不能集中腦力的緣故，祇得將這種工作放棄。」

柏邦克君又提到：「甚至每日抽二三枝雪茄的人，大都不能將最細的工作托付他們。」



大發明
家安迪
生也曾
斥責吸
煙的惡
習慣

大電學家兼發明家安迪生先生說：「吸煙對於神經中樞有種劇烈的作用，能使神

經細胞敗壞，這種現象在孩童中發展得十分迅速；而且吸煙所引起的這種敗症不像普通麻醉劑所引起的，乃是有永久性的，且無法控制。我不讓任何吸煙的成人或青年在我化驗室中作工。我以爲世間身體衰敗的人已經夠多了，無需再用紙煙來製造了。」

梅隅醫師 (Dr. Wm. J. Mayo) 爲美國明尼蘇達州落其斯特市著名昆仲之一，他對於煙的表示或是空前最有力量的表示，那是在某次聚餐時，向一羣著名外科醫生所發表的：『諸位先生，我們都知道，在餐後有遞煙的慣例，但我却不願參加。我不吸煙，我也不讚成吸煙。諸君若留意最能幹的外科專家，手術登峯造極的人，便可知這樣遞煙的慣例已在他們之間廢除了，任何外科醫生都不堪吸煙之害。』

這裏所提的梅隅，安迪生，柏邦克，狄甫以及他人的談話，當然足以毫無疑問地證明吸煙之習慣有礙於事業，同時也證明凡願發展自己一切天才與能力達於極點的人，也不堪吸煙之害。沒有一個兒童在自己頸項上繫着一塊大石，而能希望在這現代的生活急流中渡達彼岸。



尼古丁烟毒
能使人墮落



第二章

煙草何以有害

煙草所含的要素尼古丁，為科學中最著名毒素之一。它毒性極強，園丁藉以撲殺植物上害蟲時，須調得十分稀薄，每半公升水僅需數滴足矣。因它性質過於惡毒之故，醫師許多年來都沒有採用它作藥品；蓋中了此種煙毒是沒有藥可以解救的。嗎啡毒，番木鱈鹼毒 (Strychnine)，及醫學上所用其他藥物却有解救之方。番木鱈鹼，即常人所熟悉的「殺鼠藥」，性質猛烈，但毒死一人尚需一至二喱，用嗎啡時，藥量更需增加；可是據說用十五分之一喱的尼古丁已能毒斃一人，如用七分之一喱尼古丁，則被害者必死無疑。

煙葉內所含尼古丁的分量殊異，自百分之一至百分之九不等，平均約百分之三。若用煙斗則尼古丁吸入最多，因用煙斗吸時燃燒較比不全之故。紙煙內所含的尼古丁有時

較少，雪茄約居兩者之間；但紙煙却是這三種煙中最有毒的。其原因以後可以論到。

煙中含有十九種毒素

尼古丁並非煙中所含唯一的毒素。美國著名醫學家之一克拉格醫師 (Dr. John Harvey Kellogg)，以施手術最多著稱，在他所著『中煙毒』一書中說：

『煙斗，雪茄，或紙煙燃燒時，能產生各種原先在煙葉中不易發現的毒質。根據英國倫敦皇家醫學會會員曼恩醫師 (Dr. J. Dixon Mann) 的報告 (載於一九〇八年英

國醫刊內)，煙內含有多種

驚人的毒素，名稱如下：尼

古丁 (nicotine)，吡啶鹼

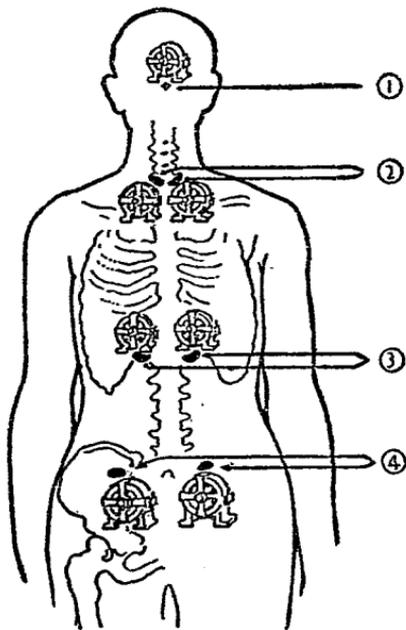
(pyridine bases)，阿摩

尼亞 (ammonia)，甲胺

(methylamine)，氫氰酸

(prussic acid)，一氯化

碳 (carbon monoxide)，



吸煙能傷
害體內各
腺，上圖
標明各腺
地位(一)
蝶鞍腺
(二)甲狀
腺(三)腎
上腺(四)
卵巢腺

硫化氫 (sulphuretted hydrogen) ，石炭酸 (carbolic acid) 。

『美國藥譜除載以上諸種毒素外尚有列各項：沼氣 (marsh gas) ，魯提啞 (rubidine) ，膠銜基 (collidine) ，四甲基吡啞 (parvoline) ，苛立啞 (coridin) ，魯別啞 (rubidine) ，弗納啞 (viridine) 。

『亞諾爾特君 (Arnold) 尙提到其他三種毒素——吡咯 (pyrrol) ，蟻酸醛 (formic aldehyde) 與麩醛 (furfural) 。

『可見煙內所含毒素不下十九種，而每種毒素足能致人死命。其中如以些微的尼古丁，氫氰酸，一氧化碳，吡啞即能致人於死，因此凡吸煙者決不能避免此類毒素的影響。』

一氧化碳所含的毒素

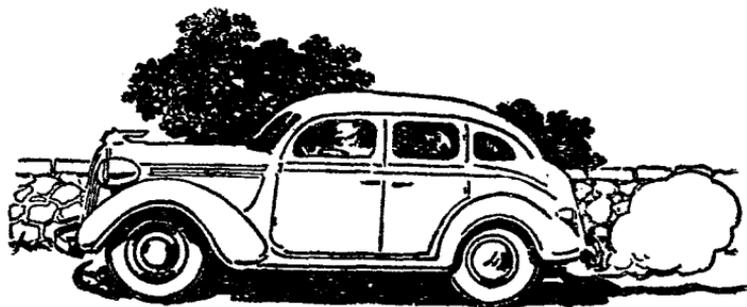
吸煙者所吸入的毒素之一爲一氯化碳。一氯化碳乃是使煤氣發光發熱的要素。使人有意或偶然開啓深室內煤氣開關時致死的毒素就是它。它也是現今西方人士在門窗緊閉的車間裏發動汽車時致命的毒素。

一公分的煙，燃燒時，能產生六十至八十立公分的一氯化碳。一氯化碳與其他大部



分的毒素不同，吸入時，能與紅血球中的血色素化合，它能聚積增多，增多時便將那輸送氧氣到體內各腺及細胞內的一部分血球毀壞。它能妨礙正常的氯化作用，以致體內廢質不易排除。結果各腺及組織因此變壞。試將一隻動物放在僅含一氯化碳的氣體中一小時，就可以發現在牠的血液中，比較在平常吸空氣時，增多了一百五十二倍的廢質。這足以證明一氯化碳之能使體內廢質積聚的傾向。血液吸收一氯化碳極易，可是吸入後極難排除之。空氣中不必含有大量一氧化碳，即能使人發生中毒的徵象。

空氣中含有百分之一至二的此種氣體，吸入時便能引起嚴重的徵象。若空氣中所含此種氣體增至百分之十時，則其人不久即死，死時其血液中的百分之六十八十的血色素已與此種一氯化碳化合。如果吸入含有百分之七一氯化碳的空氣半小時，則三分之一的紅血



同相氣濁的出排所車汽與碳化氫一的怕可生產能烟紙

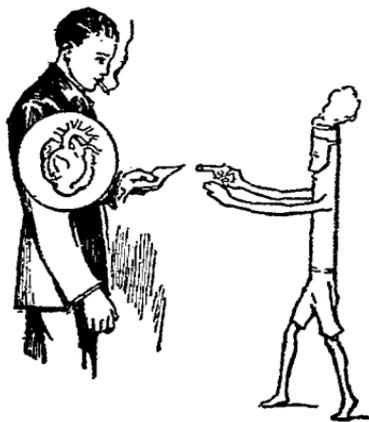
球便不能與氮氣融合。這就是因爲一氯化碳與血液化合，以致氮化作用不全之故。這種徵象，一部分是因爲一氯化碳毒素的作用，一部分由於空氣缺乏。

一氯化碳對於神經中樞也有直接的作用，它先是刺激神經中樞，既而抑制它。腦筋先受影響，以後脊髓與骨髓同受影響。它也能侵入其他組織內，如肌肉及各腺之中，並使其中發生重大的敗症。

一切吸煙的人，雖然自己不覺得，多少是要受到一氯化碳的害處的。未成人的男女繼續吸入這種氣體，他們身心的正常發展便要受到阻礙。

紙煙最有害處

紙煙是煙草中最有害的一種，因紙煙中除尼古丁與一氯化碳外，尚含有其他毒素，其一即敗油醛 (acrolein)，屬於有害的毒素的一種。安迪生先生說：「紙煙中有害的因素，大率是從燃燒煙紙產生的。它所造成的毒素，叫做敗油醛。敗油醛對於神經中樞



紙煙無
異手鎗
祇是以
心臟爲
鵠的

爲害劇烈，能使腦細胞變壞。」

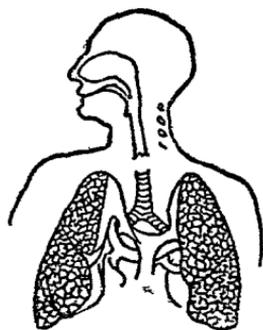
紙煙中所有的其他特別有害的醛素，就是麩醛 (furfural)。著名醫學雜誌『倫敦 Lancelot』，早幾年前論到此種毒素曾發表以下的報告：

「未經提煉粗製的威士忌酒之所以發生毒素，就因爲含有醛素之故，不過所產生的分量較少。可是根據吾人的經驗，一根美國維其尼亞老牌香煙 (Virginia) 中所含的麩醛，却與兩兩威士忌酒所含的麩醛同量。麩醛乃是主要的醛素，我們在行銷極廣的紙煙內可以發見大量的此種醛素。據說其性甚毒，較普通的酒類約大五十倍，如用微量麩醛即能引起陣發的刺戟症狀，如共濟動作失調，震顫，痙攣等症。如用至足量時，便能引起癱瘓性痙攣，全身肌肉麻痺，結果釀成呼吸肌肉麻痺。」

「根據記錄所示，煙斗按所吸入之煙量，含有麩醛千分之四至千分之三十一不等；雪茄則全無此種麩醛，……但維其尼亞老牌或美國製紙煙按所吸入之煙，含有百分之四至百分之十六之麩醛不等。」

將毒素吸入血液中

紙煙之所以成爲特別有害之物，乃因吸煙者常時將煙吸入肺中。肺內之粘液膜，



鼻、竇、
咽喉、枝
氣管及肺
各部，每
因烟氣而
引起不適
或發炎。

口，鼻腔，及其他呼吸道部份的面積，約佔八百至二千方呎之廣，血液每三分鐘在其中全部循環一週。吸煙時將煙氣及其毒素一併吸入，使之與這一切精細的粘膜接觸，此膜甚易被毒素通過而侵入血內。此種吸氣法，外科醫生皆認為係施用麻醉最迅速而有效的

方法。故吸煙時若深吸二三口，其所吸入體內之煙較諸平常吸法歷時十五至二十分鐘所吸入者更多。

史密士醫師 (Dr. Bruce Smith) 為加拿大安別里阿省監獄監獄官，彼曾潛心研究吸煙問題，據說『所吸入的煙是由煙草和煙紙燃燒而成，不僅被煙所接觸的組織發生局部麻醉作用，而且體內吸入此種煙毒後，更能使身體發育永遠被阻。』

煙草如何影響吸煙者

吸入這種煙毒，雖是逐漸的，而且分量極少，但對於身體却有確定的影響。吸煙傷害味覺，也傷害嗅覺。喉痛為吸煙者常患的病症，就因煙毒在聲帶周圍精細的粘膜上起

了作用。吸煙對於目光也有嚴重的影響。煙癮深重的人常必在色覺視野上表現缺陷，尤其對於紅綠二色之缺陷為最甚。視野中心對於這二色往往不能辨別。

據英籍國際著名外科專家穆尼漢爵士 (Sir B. Moynihan) 申稱，吸煙為致胃臟潰瘍之一大原因。尼古丁能使胃中產生大量鹽酸，這種過剩的鹽酸不但是引起潰瘍的主要原因，且能阻礙其痊癒。吸煙也能誘發十二指腸潰瘍。故全球有許多慈善性質的大醫院，對於這種病人非待其停止吸煙，不欲施以治療。

煙草之與癆病有着極確切的關係，醫界中人久已認識。所有病案記錄中不但指明吸煙者容易傳染癆菌，而且他們之能否痊癒亦大多須視其願否戒煙而定。一切呼吸道的疾病，在吸煙者較不吸煙者更為普遍。

血壓與尼古丁

吸煙者心跳的次數，經多次試驗，證明在吸煙時平均每分鐘多跳九次，且其跳動較



吸烟常使
血壓增高

諸不吸煙者甚不規則，又在運動之後，其心力之恢復較不吸煙者爲慢。一般生理學權威承認煙草乃心臟的毒藥。心絞痛及類似心絞痛等症，在吸煙者較比不吸煙者更爲常見。煙中的尼古丁能使血壓增高。如果在吸煙前先測驗其血壓，待吸煙後立刻再檢驗之，就很容易證明了。當吸完三枝煙之後，血壓即能上昇十五至二十五度。而心臟跳動得更爲利害，因爲心的肌肉須費更大的力量以使血液能循環於緊縮的血管中。

煙草損害心臟與動脈，實爲現今心血管病症劇增的原因之一。許多死亡證明書上僅寫着「中風」或「心臟猝衰」字樣，實則應書寫「因長期吸煙而致中風或心臟猝弱。」

吸煙者的「耐受性」

有人要問道，「既然煙草是那樣的毒藥，那麼吸煙者怎能活得這樣久長呢？」這是因爲毒素繼續輸入體內時，全賴某部器官努力應付以消除此種毒素的緣故。

煙的作用最容易在初次吸用時見之。因初吸後往往發生頭痛，惡心，嘔吐等症象，足資證明也。其後繼續吸之而成習慣，體內亦就漸有「耐受性。」這種「耐受性」並不是對尼古丁有甚麼耐毒作用，不過體內養成「耐受性」後尼古丁雖繼續爲害人體，但一切不適的反應則盡消失。換言之，受害於不知不覺之中。而人體惟有在最惡劣之環境中

努力適應而已。此時身體好似對吸煙者說：『你要親近魔鬼，任你去罷！』

排泄一部分煙毒的作用應歸功於肝。肝解毒的力量是很顯明的。可是若要它盡二倍或三倍的責任，來對付吸煙者吸入血液中的尼古丁時，那它對於消化及提煉腸胃內的粗糲養料的工作，便受了阻礙。肝臟工作過度，廢料將在血液與組織中屯積。此所以吸煙者的耐久力不及不吸煙者之佳。而且肝臟經多年抗拒尼古丁的緣故，結果本身也發生了病態，先是慢性尼古丁中毒，以後往往硬化並且肥腫。

聖經說：『因為斷定罪名，不立刻施刑，所以世人滿心作惡。』因為吸煙者每日吸煙時肉眼看不見煙對於他心臟，血管，腎肝，腸胃，腦經的作用，又因在他吸了一枝煙以後，並不立刻仆地倒斃，所以他想可以『過得去。』其實煙是逐漸殘害的，這是千準萬確的。吸煙者乃是實行分期自殺的方法，將來結算的日子是必定要臨到的。

心臟，腎肝及其他器官變質，到了可以檢查出來的時候，大概這種病態復原的機會是沒有希望的了。醫師最好在那時勸勉病人『止住作惡，學習行善。』如果立即戒煙的話，那殘廢器官的作用還可以延長幾年。



醫師咸
認吸煙
爲胃癆
的主因



第三章

論婦女吸煙的種種問題

我們在本章內討論婦女吸煙問題，但不願辯論婦女有否吸煙的權利。有一般婦女歡喜說，她們與男子同有吸煙的權利。我們眼見煙對於男子的害處，直接從道德的立場上來說，即使婦女有吸煙的權利，也不當吸煙。我們當知道，婦女吸煙較比男子吸煙對於人類的害處更爲惡劣。父母如果有責任當給他們子孫一副強健的體格，這種責任在他母親身上的比在他父親身上的更大。這是一種生理上顯明的實情，是不容爭辯的。

自第一次世界大戰以來，婦女吸煙人數劇增。但那時祇有聲名狼藉的婦女與少數的老婆婆吸煙；可是現今却有多數中學及大學女生也沈湎於煙，一般交際界婦女更覺得吸煙是理當的事。

以往在餐館，旅舍，或參觀時，看見有婦人吸煙，時常要作評論的資料，可是現在

已成司空見慣的事了。如果吸煙的婦女照目前的比率繼續增加，則不久婦女吸煙人數將與男子吸煙人數相等。婦女的神經較為脆弱，且比男子更容易沈湎於煙。

煙對於婦女更爲有害

現在讓我們更詳細地考慮煙對於婦女的影響。

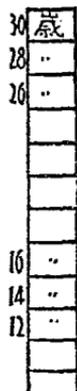
婦女神經系的組織較男子更爲精密，她們也更容易受此種麻醉劑的傷害。前任美國公共衛生局軍醫總監卡明醫師 (Dr. Hugh S. Cumming) 明白承認此事。他宣稱道：

「婦女過度沈湎於吸煙的習慣，便有引起神經錯亂與失眠症的

傾向。如果婦女普遍地染了此種習慣，一如現今報告所表示者然，

十六歲女子
就要想自己
不會長大了

那末整個人類將要蒙受其害。整個人類的健康狀態，將要衰退。今日吸煙的婦女人數驚人。這種習慣傷害婦女的程度較男子爲甚。婦女的神經系較男子更爲精密。因此它的反應也愈強。煙能毀壞她的容貌，使她逐漸呈顯灰色。以煙草爲食物的宣傳，乃是不顧公共衛生的宣傳，青年人如果普遍地吸煙，那是絕對有害



的。』

紐約城內某大醫院院長白郎醫師 (Dr.

Samuel A. Brown) 也說女子吸煙的害處勝於

男子。他附加說：『婦女吸煙時如瘋如狂，她

們不會有節制地吸煙。』她們這種瘋狂的狀態

便引起貧血症，和其他女性易患的疾病。從健

康的立場來說，應當嚴禁婦女吸煙，從另一方面來說，婦女吸煙是貶低道德的標準。這

種習慣，對於在生長時期的女子，特別對於一般在智力與體力上發育的女子，更是絕

對有害的。』

未老先衰

羅連德教授 (Prof. Arnold Lorand) 為著名醫學專家，其言論為全世界人士所景
崇者，他在最近的著作中，提到煙草對於婦女的影響，說道他會見許多女子，本以美貌
聞名全歐的，可是因為吸煙的緣故，在極短的幾年之中，已變得面色蒼老的徐娘了。

這是實事，因為尼古丁與其他煙毒對於性腺有種極確定的作用，又因它對於面貌也



三十歲的婦
女就要開始
擔憂年老了



吸煙女子須要竭力裝扮纔能掩蓋其老態

有同樣的作用。關於這問題的末後一方面，我們還可以引證絕無僅有的權威言論，即美國美容院聯合會會長拜恩君 (Joseph Byrne) 所發表的談話：

『婦女吸煙在容貌上顯明出來。因為她們沾染了麻醉的習慣皮膚變得緊縮，呈淡黃色，嘴唇上的玫瑰色消失，嘴角上現出皺紋，下唇向上唇外方微突，眼睛呆笨，眼瞼上下移動遲緩。』

煙草能使婦女的皮膚呈淡黃，微黑，或慘白色，這是人人皆知的事。因此婦女吸煙無異自求變得面容粗糙。青年婦女如要保持學生時代的容貌，絕不可與紙煙賣弄風情。

煙使你皺縮並非纖細

許多婦女吸煙，因受廣告家的迷惑，以為吸煙代替喫糖，能使自己身體纖細。今日一般審美家認為婦女的體格應平直，於是減少身體上肌肉，便成爲一種狂熱，紙煙製造商廣告的種子，便撒在結實的泥土中了。

吸煙確有減消肥胖的傾向，祇是用尼古丁來減縮，並非健康的方法。這種方法是為許多嚴重的疾症安置病根。吸煙的婦女摧害自己的健康，使自己體格纖細之時，也正是將金錢傾入煙草製造商的錢櫃中，使他們的額外紅利增厚。煙草製造商的生財之道全在此舉。

孩童身上的尼古丁印記

在婦女本身所見吸煙的害處，不及在她們兒女身上所見的為大。一個希望做母親而吸煙的婦女，正是將致命的尼古丁的印記深深地蓋在她孩子的身心上。

在美國及世界各處的科學家，對於醫學事業刻苦研究之結果，證明吸煙的母親的嬰

孩是難以養育的。試驗證明吸煙婦女子宮內包圍胎嬰的羊膜水中含有尼古丁，吸煙婦女的乳水中也含有同樣的煙毒。這二種驚人的事實，該足以使每個婦女戒絕吸煙。為人的母親無異是一個平凡的婦女加上了冠冕，如果把這冠冕毀壞，那她從吸煙中是不能得到



吸煙的中
年婦
人因
面部
黧黑
而愁
煩



先天尼古丁中毒

「吸煙的母親所產生的嬰孩是病態的。嬰孩既已中毒，或在出生後二週間夭亡。經屍體解剖的結果，可見他的心臟，肝臟，及其他器官有變質的現象。沾染吸紙煙習慣的母親，她所產生的嬰孩百分之六十不到二歲就死了。」

早幾年前，美國某著名演說家曾漫遊歐洲。他在旅次中曾有不少有趣的遭遇，以下所記的一件事極有意義：

「我在巴黎時，邂逅一人，他出售極小的狗。母狗雖小，體材却是正常的。我當時

吸煙
過多
的人
常是
未老
先衰

同樣光榮的。父親的罪惡臨到兒女的身上已是夠遭了。以往的母親們在這方面已做了人類的保護人；她們如果沾染了男子吸煙的習慣，那她們子孫的前途是少有希望的。

著名醫界權威巴伯醫師 (Dr. Charles L. Barber)，在美國藥理研究會會衆前，宣讀以下數語：

詢問狗主人，何以小狗這樣畸形的小，他曾用甚麼方法餵養的。

「起初他不肯告訴我，怕我洩漏他的秘方，或變做他商業的競爭者，經我與他略微友誼的交談一番，說明我不過是要得到知識，於是他多方謹慎地把養這種小狗的程序告訴了我。」

「我在牠們很小的時候，在牠們食物中，放入微量的尼古丁，以後，漸次增多一些，這樣牠們就不會長大了。」

「那麼尼古丁會不會把牠們毒死呢？」我問道。

「當然會哪，有許多就這樣毒死了；

但我販賣那活着的小狗可以獲得高價。」

這種尼古丁中毒的小狗，和吸煙母親所生而活着的嬰孩其間的大分別，在於兒女的價值是無法估計的，在生命的市場中也不能賺得「高價。」然而他們在智力上，體力上常常在道德上却受到了阻礙，且不能應付環境的需要。



做父母的
都喜歡自
己的兒女
美觀且健
康，可惜
今日多數
父母還未
想到吸煙
會影響他
們的女兒

無辜之人的屠殺者

我們感謝主持公共衛生的當局，和醫界的人士，因為嬰孩的死亡率在近十年以來，在許多國內已逐漸減低。但如果婦女吸紙煙的話，這種記錄就難能繼續了。尼古丁當然要從事它可怕的工作，流產，早產，以及產後即刻死亡率，自必重新作無辜的屠殺者。

許多年前，美國某著名醫師著了一本書，名叫『現代生活疾病。』該書著成之時多數男子尚未吸煙，更無吸煙的婦女。以下為該醫師論到吸煙與後嗣的關係：

「如果整個社會上的青年男女，雖然有着身強力健的祖先，但他們却從小學會了吸煙，而且彼此聯婚，那麼顯然要產生一般新的體格劣下的男女。要從我們生活上試驗是不可能的，因我們的父親大多數不吸煙，我們母親吸煙的簡直是沒有的；所以這人類的主權得以完整的保全，應將大部分的功勞歸於我們的母親。」

今日的男女普遍地吸煙，必將產生一般體格劣下的子女，這是毫無疑義的。

吸煙引起不孕症

以往幾年間各文明國內生產率劇減，一部分責任當歸於婦女吸煙之故。婦女吸煙愈流行，生產率之劇減就愈顯明。自然似乎要及時防止一般不適當與衰弱之人繁殖。維也

納著名醫師黑夫斯德 (Dr. Holzfaeter) 對我們說，維也納婦女吸煙，因她們之間有一種迷信，以爲她們吸煙就不會受孕。他說，「這種信仰是普通的，特別在東歐與土耳其等地。」黑夫斯德醫師認爲這種老嫗野語是有科學根據的。他診視許多煙癮極重的女病人，其中祇有一位婦人有孩子，在吸煙以後還能受孕的也僅有一位。他也指稱在紙煙廠中作工的女工，很少有孩子的，即使有，他們也是不強健的，常常很早就夭亡了。

另一位藉着動物舉行試驗的權威弗來格醫師 (Dr. Pleig)，發現將天竺鼠繼續放在煙中，其中沒有一個能發育長成正常強健的鼠。他發現懷孕的母鼠若放在煙中，幼鼠不是死產，就是瘦小，遠不及正常的體重。

英國皇家學會會員台斯維 (Dr. Herbert Tidswell) 觀察許多吸煙與不吸煙者家庭之後，發現吸煙者的妻子較不吸煙者常患流產症，雖然她自己並不吸煙。他又說，吸煙者的妻子患不妊症者極多。可見婦女若養成吸煙的習慣，我們即可預料到人類必將衰敗了；因爲尼古丁有害於兒童的產生與養育。

母親頭上的煙暈

過去免除人類衰敗的堡壘，因爲近代婦女遭了煙的毒害，已迅速地毀滅了。在我們

眼前呈顯的是一種甚麼樣的光景啊？懸在你們記憶壁上你們母親的肖像，在她們的口中是否啣着一枝煙？在你的記憶中，她是否以充滿尼古丁的煙在那裏噴着煙圈？晚間你母親招呼你和你的弟妹圍着她聽故事，唸聖經

或在你床邊為你禱告，這時候她是否在吸煙？聚會時你常時坐在你母親身邊，她是否在散會後，走出教堂時，點起一根煙來？

婦女染了煙癮正
如上了手鐐腳錄

當然沒有哪！吸煙的習慣與爲母親的及其職責的整個觀念似乎是不一致的。可是現今却有許多中學與大學女生迅速成爲煙徒，所以未來的他們的兒女們，對於母親已沒有親切與慈祥之回憶的暈輪，而是一片混沌運旋的煙霧了。我敢說如果今日活着的人有着選擇之權，那他或她沒有一個願做這樣母親的子女。

婦女爲着自己的健康，爲着將來兒女的幸福，爲着文化的前途也當戒絕吸煙。婦女是隔離包圍人類的罪惡及將來社會的命運之間的屏障。她們是美滿生活及其家庭之中的鏈環。所以應讓她們抗拒那傾向墮落之道的力量。如果婦女染了男子所沈湎的吸煙及其他不良的習慣，那麼如以前所說的，人類將來的命運是很少有希望的。





第四章

兒童與紙煙

成人吸煙已經夠壞了，他們吸煙尙不免受害，可是兒童染了煙癮，其害還更大呢。在體力與智力發育完成之前數年，煙毒實有不能補救的害處。它特別對於青年人猛施毀壞的力量，使嗜煙者男女兒童的心智遲鈍，發育受阻。所以安迪生先生某次會這樣說過，『我願意瞧一個兒童玩弄手鎗，而不願見他吸煙，我決不僱用吸煙的人。』

全世界醫師與公共衛生專家也承認煙草阻礙兒童發育的力量。紐約市湯斯醫師 (Dr. Charles B. Towns)，爲公認研究麻醉劑作用的專家，在本世紀雜誌中發表一文，內稱：

『公認在未成人的時候，吸用微量的煙即能阻礙身心正常的發展，並引起各種神經系的障礙，特別是心臟的障礙，吸煙過度更能引起晚年時種種障礙。這是說，雖然兒童

的胃已能忍受尼古丁，吸煙時已不致發生反應，但身體其他部分仍要繼續發生反應。而且，一切商業家也能告訴你煙草能破壞兒童的工作效率。這原是必然的事，因為凡是減低活力的事物，都能減少工作的能力。本着這同一的理由，吸煙過度的兒童不但不能努力作工，而且還全然不願作工。如果有某種器械可供測驗的話，我以為吸煙者與不吸煙的平均工作率有百分之十五的差別。吸紙煙是最有害處的，可是事實上一切兒童都以吸紙煙為吸煙的開端。』

吸煙能成低能兒

美國洛杉磯克靈頓醫師 (Dr. A. C. Clinton)，為多處男校的校醫，他說：『論到吸紙煙的害處的話已說過不少，但其中論到真相的却不到一半。吸煙先是阻礙整個的德性。它對於身體還有驚人的作用。它先刺戟神經，以後又抑制神經。它使兒童患染癆病。它使他們心臟肥大，並送他們進神經病院。人常請我為兒童診治心悸症。這種病症十次中九次是因吸煙引起的。我曾見聰明的兒童變為低能兒，坦白的說是因吸煙之故；正直的兒童也因此變成懦夫。我所說的乃是幾乎每位醫生，每位教員所明白的真實的情形。』

早幾年前某大汽車公司，在廠中各處張貼以下佈告：

『本公司不擬繼續僱用吸煙的學生。將來發現工友染有此種習慣時必予以解僱。本公司之目的在儘可能從速剷除廠中此種惡習。務希廠中每一分子，認清此習慣之嚴重性，盡各人之能力以剷除之。』

該公司某職員評論此方針如下：

『早幾年前我們開始作撲滅此種惡習相當著力的運動。我們研究煙對於染有此習慣之僱工於道德與工作效率上所產生的作用，結果發現吸煙者非常放縱，而且極容易變成不誠實的人，比較不吸煙者生產率亦大大的落後。我們儘可以提出許多證據，證明這話，可惜因為篇幅不夠。我們在廠中顯著的地方張貼佈告。這佈告在一般僱工中確收成效。我們不准吸煙的人在廠中；我們實在不願僱用吸煙的人。』

『我們自誇的說一句，在本公司身居要職握行政管理權的人，沒有一位吸煙，其故有二：第一，他們深信煙有害的作用；第二，如果自己堅守規則就難推行之。』



『醫生，等不到我把煙戒掉，我早就死了！』



見可此由響影響的童兒於對煙吸

煙對於在生長期中的青年有着壞作用，這並不是新的發現。這被人承認由來很久了。遠在一八六〇年的時候，法國拿破崙曾指派一委員會，詳細研究煙對於智力發展所有的影響。所獲的證據確實驚人，以致在一日之內，他在巴黎一處焚毀三萬青年人的煙管，並命令學校開除一切吸煙學生的學籍。

這種辦法，今日在我們看來，似乎過於激烈，但也並不失為正當，因為根據精密的估計，為教育吸煙青年所費金錢的半數全是虛擲了。花費一千塊錢去教育一個祇有百元價值的孩童是不值得的。

吸煙使智力遲鈍

弗斯克醫師 (Dr. Herbert F. Fish)，向美國伊里諾斯州厄凡斯吞城西北預備學校生員演講吸煙題目時說：

「無論成人對於吸煙習慣抱着若何見解，教育家皆一

致認為，未成熟之男女青年吸煙時，他們的身心必要受煙的有害的影響。煙在多方面能引起嚴重的心臟衰弱症。因此應禁止運動員在受競賽訓練時吸煙。

『煙對於學生學力方面的影響，也不下於體力。抽煙的學生很難得最優良的成績。某次某中學將學生之學力及吸煙之人數作一統計表，發現三百個青年中，吸煙者占全數百分之二十二。在成績超等的七十五位學生中，吸煙者僅二人，占學生人數百分之三。在二等成績的學生中，吸煙者十一人，占全數百分之十四；在第三等成績中，吸煙者十五人，占全數百分之二十一；但在最劣等成績中，有四十二人吸煙，占學生人數百分之五十七。所吸各種煙中，當然以紙煙最為有害。』某醫師詳細審查美國哈佛大學以往十五年間成績記錄簿，據稱，沒有一個吸煙的學生成績占一級的首位，雖然該級吸煙男生占全級人數六分之五。煙草對於智力有極大的威脅。

據我個人查驗數千學生的經驗，我認為從一羣學生中挑出吸煙者是件容易的事。他們體格荏弱的情形實較他們的智力更為顯明。青年人吸煙將心意的敏銳感挫折，對於研究力與集中力大有損害，並將獨占一級成績首位的毅力與目的也消散殆盡。

國際教育會等組織已認定煙對於學生有害的影響，該會不久之前曾記錄以下數言：
『吸煙人數在男女老幼，特別在生長期中的兒童之中迅速增長，這不但是一個使我們驚

慌的原因，而且還是叫我們武裝起來的呼聲。」

在商業場中失利

據我看來，商業家與大製造家對於煙的影響所發表的見證，多少值得本國青年重視的。我們不能說這般商業領袖的思想陳舊，太宗教化，或對於吸煙這問題存着偏見。他們是完全從純粹的商業立場上看來的。他們知道不染吸煙惡習的青年能使本人及其僱主雙方面的投資獲得鉅額紅利；還有一件互惠的事，就是他本人必能迅速獲得要職；而且在智力上，道德上，及體力上還有充分的準備，能以負擔遞次增加的責任。

「茲因吸煙有害於身心，不利青年從事工作時獲得優良之成績，特此規定即日起不再僱用二十一歲以下吸煙之青年。」

本廠白」

此佈告張貼在美國馬薩諸塞州羅厄爾城愛歐化學用品製造廠各處。此佈告之迅速發表，並非由於不適當之偏見，乃根據該廠會計師史特維醫師 (Charles H. Stowell M.D.) 詳細研究之結果。史醫師對於此舉發表評論如下：

「吾人經多年密切觀察本廠所僱青年之結果，發現最能幹，最靈活，最應變，最敏捷，最活潑之青年為不吸煙者；最無秩序，最懶惰，最遲鈍，最萎靡，最呆笨之青年為吸煙者。」

愛爾頓君 (George W. Alden) 爲美國馬薩諸塞州布洛克吞城某大商行的經理，該行即取愛君姓氏爲名。他對於吸煙青年之工作效率與願望發表意見如下：

『據我所知道的，我的僱員沒有一位吸煙的。我們不僱用吸煙的青年或工人。我如果發現求職者吸煙，決不考慮予以任何職位。我個人的觀察指教我明白，吸煙青年十分缺乏宏志與決斷。他們不久變成遲鈍的，沈湎於煙的煙鬼。我明明地告訴他們煙能傷害本職業青年。』

法官的見證

處理青年罪案的法官們，他們對於這事的意見與以上所述者相同。美國底特律青年法庭法官亨伯特先生 (Judge Hulbert) 說：『我不相信凡耳聞或密切留意生長期中青年的人，他們對於吸煙習慣於十至十七歲青年所有的影響，再會存着甚麼懷疑的態度。我們覺得這是一種最有害



的影響，是我們在本法庭內所當排斥的。

『十四歲的羅斯，有着逃學的習慣，在學校二年級時，曾連續留級三年。他的發展已經受了阻礙，而且很有退步，這似乎因他神經有了缺陷。本來計畫要送他進入那為殘缺之人開設的學校；可是監察員經過更進一步的觀察，深信這種困難是由吸煙而來的。因此就從對付吸煙的習慣下手。這是一種很艱難的奮鬥，因為遲鈍的才能發生感應時很慢。然而這習慣一經打破，他的進步就很迅速了。

『從採用這方法之時起，迄今已經三年了。他現在在八年級，上學期各課平均得八十六分。他在課業與校內活動方面占有一顯著的地位，他是某日報的學校通訊員，為臥室中最聰明學生之一。他初次在青年法庭受審時，有說謊的習慣，而且偷竊，為任何人所不信賴的。他舉止失措，行動恍惚。如今他雖住在壞鄰舍中，却能保持高尚的標準了。他一方面繼續求學，同時還在校中學習經商。他這一切的好結果皆當歸功於戒煙。



沾染吸
煙惡習
，就在
自己手
上繫上
鎖鏈。

「我還可以舉出若干相同的證據來。有時唯一補救的方法，賴於不准吸煙的工讀學校。常時學生因校中監察員不斷的努力，遂戒絕吸煙的習慣。無論怎樣其結果都是一樣的，他智力與體力的境况大有進步，精力得以恢復，且有一般吸煙習慣者似乎特別缺乏的善惡辨別力。」

「有着這種壞榜樣，到我面前來受審的青年們，大都在九歲或十歲時就開始吸煙，他們初次解到本法庭時，已經染了很深的煙癮了。我們估計煙草對於這樣年輕的兒童智力上所產生的影響是不會錯誤的。」

吸煙敗壞兒童的品格

在我行醫的許多年中，我從一般因他們兒童吸煙而憂慮的父母們接到數十封信。現錄一封在下面：

「我兒本來是個最爲純良而聰明的孩子，但自從他染了這習慣後，却不這樣了。吸煙的習慣似乎將他的整個脾氣改變了。他不安心讀書，而且將他以前很愛好的音樂也放棄了。他祇得離開學校。他寧願出賣衣服購買紙煙。他是我的獨生子，我對他抱着很大的希望。我覺得我不能與他斷絕；也就是因這一片苦心，我纔藉口請你爲我這私事費心

呢。我專心思索某種方法或尋找某人來幫助我已費了很久的工夫了。」

有位母親，臨死時，叫了她的兒子到她床前，對他說道：「我要你允許我一件事：就是你立志決不飲酒或吸煙。」

那孩子允許了她垂死的母親，而且未曾破壞過他的諾言。那位孩子就是亞伯拉罕林肯。如果林肯在童年時吸煙，他的處境一定還是貧窮的。

但願父母們都如同南西罕克斯

(Nancy Hanks) (林肯的母親) 一樣嚴禁他們的兒童吸煙，同時希望一切兒童如同林肯一樣立志永不沾染這不潔的煙草。我們不妨借用大實業家亨利福特的話來說：

「現今世上所需要的，不是那般心志被渴慕煙酒之願望所敗壞的人，乃是一般充滿精力與創造力的人。每位青年應矢志利用那常時在他生活中向他招呼的機會，而且應有青年的朝氣從事準備，不要受有毒害的紙煙的氣氛的包圍。」



紙煙與骷髏關係密切



第五課

運動員與煙

世界有史以來，運動員與競技者從沒有像今日這樣把握時代的中心。賽跑，棒球，高而夫，足球，網球，以及其他種種運動每年皆產生不少健將，受普世一般青年的崇拜。他們的一言一行，皆由報紙揭載，電影傳映，幾皆為他們大批崇拜者所銘記於心。

這般從事運動的健將，他們的技術之所以登峯造極，在於有非常強健的體格與頭腦。他們的健康為一國的精選。速力，耐久力，肌肉的共濟運動，及思想迅速等特長使他們獲得優勝。這般得勝者保健的習慣，對於全世界的青年，無異是一可靠的榜樣，因為每位青年男女皆求健美的體格，俾能在生命競賽中獲取勝利。

我們請教一般著名運動家對於吸煙的意見時，他們的回話總是用堅定的口吻，同聲答道：運動與吸煙是絕對不可並行的。而且他們肯定的說他們的教練與指導員決不准他

們吸煙，如果他們私自破壞這規則，那他們本身要受大損害。

我們且舉李斯 (Grantland Rice) 君的話來做證據。李君爲聞名全世界的運動家，現爲美國第一位體育著作家。

李君發表的談話

『在以往十八年中，我不是從事各種運動或競

賽，就是爲報紙撰述關於各種運動或競賽的文章。這樣一來，我的觀察不得不求嚴密，嚴密到不但能啓發原理且能暴露真相。

『青年人吸煙乃是加重一層負擔，一種體格上與精神上的負擔。我留意那般不吸煙而保持健康的人，他們雖未受過嚴格的訓練，却更富有筋力與精力，更能管制神經系，他們也能發展一種更敏捷的技巧在遊戲時獲勝。

『除此以外我還發覺他們的思想更爲迅速而準確。不到二十五歲時，青年們在身體與智力上雙方面繼續發展；如果因吸煙而受阻礙，所有的損失並非以後所能補救的。



運動員吸煙就
必減少體力

「青年運動員可以藉腦力與生活力來補償所缺乏的經驗。吸煙大大減少腦力與生活力，並耗去青春所需的儲蓄力。一個吸煙者與一個受嚴格訓練者作劇烈競賽時，前者的機會極其稀少。他不是短距離賽跑時速度不及，就在長距離賽跑時體力匱乏。如果你以為我這話錯誤，那末就是十八年來的統計全然不確，一切記錄與結果都沒有價值。」

另一位大運動家杜洛弗

(Mike Donovan)

君一生在各項運動中，占一人人

聞名的角色。他歷任紐約運動員俱樂部體育指導垂三十年之久。此項職業使他有機會與在最艱難環境下的各級成人與青年接觸。一般與他相識的人皆遵奉他的言語為律法。他論到吸煙時，以特有的率直的言辭發表談話如下：

「任何吸煙的兒童，皆不能希望在任何努力的事項上成功，因為吸煙能使心臟與其肺部衰弱，並損壞胃臟，影響全部神經系。任何兒童或青年，如果希望在運動中有所貢獻的話，那他必須戒絕吸煙和飲酒的習慣。吸煙飲酒能毒害運動員的意志。」



鎗手在射擊時祇要吸二枝煙，便失去百分之六的正確性，不然即能獲得百分之十三・二的精確度數。

某大體育指導的見證

麥吉力克狄 (Cornelius McGillicuddy) ，爲著名棒球家，世界各處皆尊他爲最大棒球家之一，他說：

『我們竭盡一切所能禁止我們的球伴吸煙，因爲我們知道，煙草對於習慣吸煙的人有着大害。繼續不改吸煙習慣的人們，往往是沒有甚麼出息的。他們不配從事任何需要腦力的工作。……每人該有克服吸煙習慣的充分的意志力。個人除了從事損害自己的健康以外，還可以享受其他樂趣的方法，但繼續吸煙時却不能成功。』

卡柏 (Ty Cobb) 爲造成世界棒球新記錄最多的一位，他對於戒煙這事十分著重，凡對於運動發生興趣的青年最好留心他以下所說的話：

『吸煙的害處述說不盡。吸煙能使腦筋遲鈍，生活力薄弱，健康損壞，道德觀淪落。凡希望在任何事項上成功的青年，無一能染如此傷害體格及道德發展的習慣。吸煙習慣能敗壞在任何成功事業上所需的靈活的腦筋，強健的體格，以及道德力；所以青年人應認識這種種害處。』

近十年來最偉大的足球家格蘭基 ("Red" Grange) 向一般具有運動志願的青年

說：『你們不能飲酒，吸煙，而希望成爲運動家。』他赴紐約簽定合同映影片時，報紙揭載道：『他爲某種式樣的鞋子簽署，得美金五千元，簽寫他所喜愛的某牌葡萄汁時，得美金五千元，爲紅格蘭基帽簽署，得二千五百元。』

『有人願給他一萬元，要他聲言他愛吸某種紙煙，但他却以不吸煙爲辭而拒絕了。』

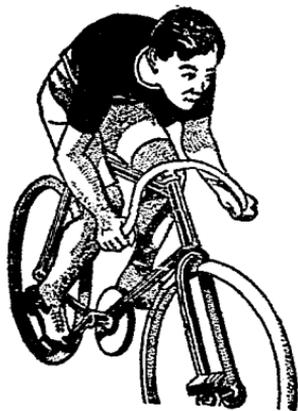
保持世界短跑記錄多年的短跑家倍達克 (Charles Paddock) 君說道：

『不論吸何種煙的兒童，無一能成運動大家，因爲煙能使呼吸短促，心臟受害。』

不受賄的大運動家

某製煙商特派一位代表去見當時獲得世界擊拳冠軍的鄧帕養君 (Jack Dempsey) 請他簽署某牌紙煙介紹書，並給他一筆鉅額的酬金。鄧君閱罷該介紹書，當面就對那位代表說：

『你就是給我比這十倍大的酬金，我也決不簽



據試驗所得：某運動員
抽完三枝紙煙後其忍耐
力減少了百分之九。

署。我並不吸煙，且從未吸過煙。你想我會叫熟悉我的成千的青年人吸煙嗎？如果爲着某種無害的糖果，或汽水，我可以免費爲你介紹，但這紙煙介紹書我是不願簽署的。」

美國文加哥大學老足球教練兼體育指導史塔格君 (Alonzo Stagg)，對於各項運動有近四十年的經驗，他說：

『據我的判斷，煙對於兒童，特別對於生長期中的兒童有着惡劣的影響，這是沒有問題的。據我個人觀察一般沈湎於煙的運動員的結果，敢說他們沒有一般從來不吸煙的運動員所有的耐久力。吸紙煙是吸煙中最有害的一種。』

何必再舉更多的證據呢？如果我們能叫全國運動員都到我們面前列隊，他們都要異口同聲的說，煙能使心智遲鈍，並能傷害身體，消除運動員得勝的機會。有的運動員在晚年時吸煙；可是那時他們的全盛時期已經過去了。他們很清楚自己在以吸煙的習慣傷害自己。他們惟有在習慣，社交，煙癮勝過他們的意力與判斷時，纔會沈湎煙中。但他們如果希望度得勝的生活就不可吸煙。



第六章

獻給煙神的無數錢財

如果神靈賦有形體且向地面俯視，那它們要想世人敬拜誰呢？敬拜『大煙神！』從早晨而中午而夜晚，有着巨量的香煙奉它的名繼續不停地上昇，它的信徒爲它花費千兆金元，而且數額仍遞增不已。

我們對於煙草的關注，確實勝過教育，我們每年雖爲公立小學，中學，及大學，支出鉅額經費，但爲煙草而用的却更爲浩大。甚至教會也不是煙神的敵手，因我們爲抽煙與嚼煙所用的，比奉真上帝的名而用的還要多呢。

美國爲煙草一項每年支出約三千兆金元。這不過是直接的經費，損害健康，求醫，治喪，因吸煙而招致其他間接的費用還不在內。

生人當作活祭

我們是否將生人當作祭物獻給『煙神』呢？是的，敬拜殘酷的摩洛火神的人，雖將自己親生的兒女放在它手臂上烤死，還算不得是空前的，因為紙煙商說過，每天必須有一千二百位新的吸煙者纔能保持吸煙人數增加的比率。這是說每天須獻給煙神一千二百人——一千二百位男女兒童。摩洛對於人命還沒有偌大的胃口呢。試想一下：每天有一千二百位男女兒童，因吸煙之故，他們對於公正有禮的感覺都遲鈍了。

我們吸煙所增加的速率確實驚人。關於紙煙一項，以下所載美國自一九〇二年起逐年遞增紙煙產額的統計，可供有價值的參考。

一九〇二年	二，九七一，〇〇〇，〇〇〇枝
一九一〇年	八，六四四，〇〇〇，〇〇〇枝
一九二〇年	六二，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝
一九三〇年	一二三，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝
一九三五年	一三三，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝
一九三六年	一五九，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝
一九三七年	一七〇，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝
一九三八年	一七二，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇枝

換一句話說，美國在一九三八年所消耗的紙煙，超過一九〇二年五十七倍，爲一九一〇年的二十倍，一九二〇年的三倍。一九三〇年以後所增加之倍數雖不及往昔，但仍逐年遞增不衰，至一九三八年遂達最高額。本統計雖不適於其他國家，但從而可見各處吸煙人數劇增之一般。

以上僅包括煙商所製造的紙煙一項，吸煙者本人捲製的紙煙一概不包括在內。家庭製造的紙煙或與以上數額相等，但並非他人所購吸者不計。

一千七百二十萬萬枝煙，這偌大的數目是說平均全美國男女成了與幼童，每年每人吸一千六百餘枝紙煙。

現在的美國人，每一星期中所消耗的香煙，適等於全國在一千九百年時一年所消耗的數量。根據統計，在一九三七年中，美國人一共支出三十六萬萬元煙草費。其中還不包括煙管，煙盒，煙紙包裝，吸煙用的火柴等費用。

這一筆款子，若能挪做別用，就可以每年蓋造中等人家住宅八十萬座，每座費銀四千金元，還餘下四萬萬元，可以每年按家分派五百元，作爲房屋修理費。或者我們儘可把這筆費用，分給全國八百萬失業的男女，每人四百元，還有餘下的四萬萬元可以用作矜寡恤孤之用。這樣一來，則全美國最大的失業者給養問題，就大可迎刃而解了。

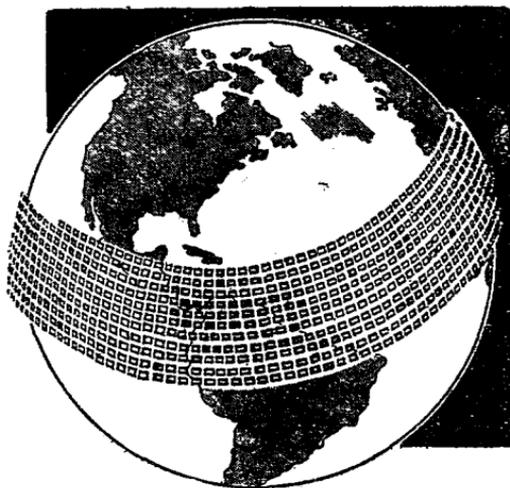
以上統計指示，美國在一九三八年所消耗的紙煙數量超過一九三七年，其所消耗的費用當更爲浩大，如能將此款挪作別用，自然能有更大的成就了。

愚人紀念碑

美國有位著名作家，論到美國煙草費一項每年消費的三千萬萬金元，說道：

「爲紙煙花費如此鉅額的款項，不過是建立了一座愚人紀念碑。即使你可以免費獲得紙煙或雪茄，吸煙還是一樁愚不可及的事。如果需要出錢買煙來吸簡直是白癡了。吸煙乃是惡習慣的一種，非有充分的獲得，就不能感覺趣味。可是，一經獲得，非滿足這習慣的煙癮，就難得到吸煙所有的慰藉。」

個人因吸煙而致的損失藉以下的事實顯明出來：如果一個二十歲的青年每週節省二



美國一九三七年中所吸完的紙煙盒，（每盒子以廿枝裝計），接起來可以繞地球十一週。

元五角的煙費，而將這款子按複利六釐儲蓄起來，到了六十五歲的時候，他可得二萬五千元，每月準可得一百五十元入款。俗語說金錢爲過眼的雲霧；吸煙的青年都讓這二萬五千元化爲輕煙了，而且也讓他敏銳的身體效率與精神效率隨煙而逝。他所得的紅利乃是衰弱的心臟，惡臭的呼吸，粗糙的咽喉，遲鈍的腦筋，急躁的神經，不靈敏的味覺，視覺，嗅覺，減退的抵抗疾病的力量，和短促的生命。

損失五千萬美元的火災

可是以上所述還不是因吸煙所招致損失的全部。根據最低限度的估計，由於吸煙者放置火柴或煙蒂不當心而引起火災所焚燬的財產，每年約五千萬元，即占美國火災全部損失百分之十。更有人說吸煙者應負火災損失全部百分之二十的責任。

根據美國最近五年的統計，由於吸煙者引起的火災已達五千六百九十四次。數百萬畝古老的森林，連同偉大蒼翠高插入雲的樹幹，一同化爲灰燼，代替美麗自然界的，乃是一片焦黑的殘枝。

金錢的損失以及大自然資源的損失，與生命的損失比較起來還算微小，每年因吸煙引起大火，遂有無數的人喪身。據說每日葬身火窖的有四十一人，受傷者四十七人，吸

煙者當負擔此火災百分之十的責任，可見反對吸煙應如何認真纔好。因吸煙之故每年焚身者有一千五百人，受傷者有一千七百人

之多。

英國『R一〇

一』飛船於法國着

火時，乘客焚斃四

十七人，據可靠的發現，此次可怕的

焚燒有因吸煙起火的嫌疑。有多次非

常廣大的礦災，經證明因煙鬼偷犯禁

煙規章的緣故，遂釀成不可避免的爆



錢些花多上業事的值價有他其或育教在不何

炸與火災。有許多大油廠遭遇大火的原因，就因為煙徒將煙蒂擲在容易着火的地方。美國紐約三角襯衣公廠 (Triangle Shirt Waist Company) 失火時，焚斃一百五十人，其中以婦女占多數，起火原因也是吸煙者之過失。我們還可以繼續例舉此項證據。煙草，如同『發財機器』，專利藥品，大塊金磚，『海盜藏金窟』一樣，是一派幻想，全屬子虛，毫無實效。煙草乃是單純的東西，並沒有利害兩方面的。在煙草總帳裏，祇有損失一項——損失金錢，損失效率，損失健康，損失生命。

男女老幼，用他們可貴的金錢與生命，去換取這毫無益處的東西，似乎確實非常奇怪的。



第七章

有害的紙煙廣告

這本小書如果不詳細論到現代紙煙廣告的方法，那它的內容就不算為完美充實。因為今日許多煙草公司這樣不尊道德，不重信實，甚至舊式的酒商也追逐莫及。

近一年中，僅三家紙煙廠就花了五千四百萬美元廣告費。在同年中，它們占消耗新聞紙廣告篇幅最多的第三位，共用了報紙全部百分之十三的篇幅。某著名紙煙在一九二九年內共支出一千二百三十萬美元廣告費，造成了一種新紀錄，此項款額為一單位出品於一年內支出廣告費最大者。

今日取閱任何新聞紙或雜誌，觸目盡是廣大的紙煙廣告。煙草公司甚至也將無線電最好的播音時間收買了，所以當你在晚間與家人圍爐收聽音樂節目之時，其間也就難免沒有煙商播音員刮耳的聲音。駕駛汽車往郊外去遊玩時，在路中每一叉路口皆有美麗的

紙煙廣告，誇張某牌紙煙的優點。正如廣告心理學家所說的，全國人民皆養成了『紙煙的意識』。

醫界人士贊成吸煙嗎？

紙煙廣告家近年來試驗一種新的方法，就是請醫師與運動員簽名介紹。他們明知煙草有害於身體，仍想利用所收買非正式醫師搪塞的言辭蒙蔽衆人的眼目。某牌紙煙自稱有二萬零六百七十九位醫生連同簽名介紹。讀者必須記住，沒有一位在醫界中有地位，見道德高於金錢，視科學高於商業的醫師願意簽名介紹的。簽名介紹紙煙的醫師有的因受煙商鉅萬金錢的誘惑；大部分原因，我們敢說，是因這般醫師本人染了吸煙的習慣，他們簽名介紹無異掩耳盜鈴，是想遮蓋自己吸煙的弱點罷了。醫師之是否精通醫道，在他們醫治病人時絕對禁止他們吸煙一事上顯明出來。

由於醫師簽名介紹紙煙，遂有蔑視整個醫界的事件發生，茲特將一九二八年十二月八日美國醫學會刊的編者語揭登於後，以資左證：

『十年前有誰料到紙煙會公開在美國販賣呢？……實因某牌紙煙繼續宣傳煙內含有增進健康的要素之故。』

「美國婦女，在以往五年之間，曾經過婦女歷來所患定期性狂熱病之一種，這已公開秘密了。各處婦女爲要培養纖細的身材，遂減少飲食，這無異趨於毀滅之途。肺癆的病率在各級社會中增高，尤於青年女子中爲最甚。……」

「同時某牌紙煙商宣稱，已獲得二萬零六百七十九位醫師證明書，申言該牌紙煙的刺戟性不及其他紙煙，並推廣某種運動，說明該紙煙不害咽喉，不傷健康，並能滿足助胖而不妨礙正常健康的食慾。對於這些話簡單的答覆就是：「一片謊言！」

「人的食慾是一種微妙的機能，慣常吸煙能阻礙或傷壞食慾，這是極有害處的。」

某醫師的斥責

美國哈佛大學醫科教授梁納克斯醫師 (Dr. William G. Lennox) 的斥責，或爲投登紙煙廣告者所受最嚴重的譴責。該斥責書是寫給美國某煙草公司經理的。譯文如下：

「親愛的吉爾先生：

「我以爲即使先生本人屢次閱讀報紙，傳單，或聽無線電所說，有二萬零六百七十九位醫師證明貴牌紙煙的刺戟性不及其他牌子紙煙的廣告，也許漸漸煩了。爲着變更廣告的緣故，先生或許會歡迎尙未簽名介紹貴牌紙煙的北美十四萬醫生的意見罷！」

如將美國一年中所吸完的紙煙首尾
相接，即可造成廿三根半煙柱，每
根煙柱之長度可自地球通到月球。



「貴公司宣傳的目的，我認爲是二方面的。第一，貴公司的大目的在於增加吸煙人數；現今美國紙煙銷數，每年計一千二百五十萬萬枝。平均全國每人每日吸三枝多，包括男女兒童與嬰孩，但貴公司還不滿足。第二，貴公司目的，在於造成一般人的心理，認爲吸貴公司的紙煙並無害處，反於體格絕對有益。」紙煙能助人保持健康。「他人問我如何維護健康，」我的回答是說，「我不過因吸X牌紙煙。」「男子吸煙能保強健，女子吸煙能增美姿。」「吸X牌紙煙有益。」如要成名，成功，貌美，勇敢，健康，顯然祇須以煙草代替食物便可。

「貴公司在這次運動中曾花費無數金錢，購買一般名人，或經濟困難者出面，造成這種可笑的證明書。我並不關心這般惟利是圖的人們。我所關心的乃貴公司藉着金錢的酬勞引誘國內一部分醫師所簽以上的介紹書。該介紹書，暗示貴公司紙煙也有刺激性，而且該介紹書於貴公司廣告上，惟一目的要造成一種錯誤的思想的聯繫——就是「醫

師」與「紙煙」的密切關係。如果不畏懼事實的話，貴公司儘可詢問國內正式醫師，有多少位醫師曾經勸勉病人養成吸煙的習慣，或每日增加吸煙的數量，以及吸煙是否可賀或可悲的事。每位醫師明白，無限量吸煙如對於身體會發生影響時，該影響一定有害的。這對於一般青年的女子，即貴公司廣告所欲獵取的特別標鵠，害處更爲重大。

「無論貴公司廣告板上有多少美女，或播送多少生動的跳舞音樂，也不能抹殺紙煙含有毒素的事實。以下引言載於一九二九年六月二十二日出版的美國醫學會刊，足以消滅貴公司藉二萬零六百七十九位所謂醫師者企圖獲得的影響：「尼古丁煙毒爲公認最毒的藥品。一公分（半滴）尼古丁幾能致人死命，其作用迅速，吞服大量尼古丁後，於幾分鐘內 遭死亡。」

「暗示無限抽吸含有這種毒素的煙」是有益的」，這廣告並不十分合理。其實，如此不明瞭真實與虛僞廣告之利害的煙公司，應受律法的處分。史密士議員於議會前提議，紙煙如同專賣藥品一樣應受純潔食物及藥物條例之制裁，爲要遏止如貴公司所作如此不合理之廣告，該議案當受一般尊敬真理之人士贊同。

「我欲建議在貴公司損益表中增立重要的「善意」一項。貴公司果欲費鉅萬資財企圖將此「善意」一項，改爲「惡意」，則貴公司股東之結果定屬不幸。請記得貴公司目

下營業十分發達，去年淨利達二千五百萬金元，但以往會有許多興盛的公司，不圖斂財而中止製造大宗無益於身體的藥品。該公司等亦一度採用一切可能的方法，將同業競爭者打倒。但惜乎該公司之損益表仍使經理與股東悲歎。

『以上根據我行醫而發表的意見，多少是含普遍性的，與私人無關。可是，還有重要性遠超過這一切的私人事件。我有二個妙齡女兒，她們尙未吸煙。貴公司直接對她們反駁我論到吸煙對於體格與社交之影響的言論。貴公司盡一切所有的方法，要破壞我對於她們所有的權力，並要引誘她們吸煙。我對於此事絕對憤懣，我並不錯誤，國內有無數父母與我同有此感，而且彼等正預備挺身而起述說同樣的話。揣此奉達，順頌財祺。』

維護真理與「善意」者梁納克斯醫師上言 (William G. Lennox, M.D.)]

這問題要發生了：吸煙的人爲何如此著力提到紙煙有益於健康的一方面呢？他們爲何要這樣說，『你可盡量地吸X牌紙煙而不會感覺不適。』『一車旅客吸煙沒有一人咳嗽。』『X牌煙不刺激神經。』『從事極緊張的工作應吸X牌紙煙。』『X牌紙煙不影響咽喉』？

這就因爲他們知道紙煙確實刺激神經，紙煙確使咽喉痛癢，紙煙確能引起咳嗽，而

且吸煙的人一定感到不適。換一句話說，煙草商不過想藉否認的話，來推翻反對吸煙者的話。盜賊總不認自己偷盜；謊言者總自稱是說實話。罪徒總是肯定地否認所犯的罪。煙草商本人都瞭解醫學與醫術是反對吸煙的。這就是他們不吝花費千萬元收買醫生否認的原因。他們也明知煙草之害，但因利令智昏，豈有餘腦去轉念他人的幸福！如果人人知道其中實情，煙草的買賣就此完結了。

著名足球教練的話

紙煙廣告家向來不肯放鬆運動員的介紹書。他們之所以如此因為知道國內的青年崇拜運動健將，並願在各事上盡力效法他們的腳蹤。所以他們就盡量利用一般告退的運

動員為某牌紙煙簽署介紹書。要說這事已承運動界贊同，這話與實情相距極遠。例如，曾任美國普靈斯頓大學 (Princeton University) 著名足球教練羅伯君曾說：

「在我從事足球專業整個二十五年之中，我見了鉅幅的廣告板上，登着退休足球健將，教練，與職員代X牌紙煙宣傳的廣告，最為憤懣。

『如果這樣續登足球健將，教練，及成功運動員的紙煙廣告，那這廣告損害足球運



若要體健
決不常吸
煙

動爲增進國內青年健康所完成的好結果，較其他我所知道的廣告更爲劇烈。」

人人都知道許多所謂名人者，他們把自己的名字簽在紙煙廣告家所預備的介紹書上是要得千元至萬元的酬金，他們一生或許從未吸過煙，即使吸煙，也未見得就吸過他們所介紹的那種紙煙。他們所要得到的乃是金錢。廣告家所要的乃是他們名聲的影響力，至於介紹語是否確實，這在兩方面倒並不關心。許多名人曾拒絕接受鉅額的金錢簽名介紹紙煙。有的甚而用嚴厲的言辭斥責煙草公司不當用這種方法誘害國內青年。這揭露一部分煙公司使它們的出品普及，並成爲需要品的經過情形。

虛偽及其羞恥

某位音樂兼戲刊作家，給我們以下附加的談話的片斷，提到簽字介紹有時怎樣得到的：

「論到紙煙，我不知道一般藝術同志們在簽字介紹事上，是否過於疎忽？例如，我發見某位中音樂家的名字同時在二種對抗的煙牌上署簽；該人所簽的每一介紹語都很動人而且極端的，你以爲他再也不能容其他牌子紙煙存在。可是如果你遇到這位音樂家，你可以看到他所吸的是特爲他輸入的紙煙。他爲美國商人簽寫介紹書，顯然純粹含着宣

傳的作用。附帶說一句，這位音樂家，還簽字介紹某種搽面油，不攪酒精的飲料，雪茄，二種式樣的鋼琴（可見他是一個沒有定意的人），他也介紹其他商品。

「這位美術家，如同他的一般高低級的同志一樣，爲着廣告的緣故，出賣了自己的名譽。在這樣介紹的事上，金錢的酬報是很菲薄的；普通請求名人簽署介紹書，每一名字付洋五十元，但美術家所得祇有五元，此外保證將他照片在全國著名日報與雜誌上刊登出來而已。

「其中也有少數果斷的美術家，毅然拒絕簽署；但我必須報告，約有五百位音樂家，在各牌紙煙上出賣了他們的評論；其實一般未被煙公司謁見的美術家們，還以爲自己不出名呢。論到評論的真實性，他們自然可以違反事實的，因我知道一部分簽名介紹紙煙的人，生平從未吸過紙煙。」

誘惑婦女

另一方面，最可責備煙公司的，就因它們直接引誘婦女吸煙。在以往的時候，煙商對於國內婦女界還存一些敏



吸煙使人短壽

意；至少他們不敢利用廣告引誘女童與年輕婦女吸煙；可是現在他們到處灌輸這種印象，認為最高尚的婦人吸煙，男子愛慕吸煙的婦女，吸煙與婦女的理想並不矛盾，吸煙能增加並保持面容與外貌的美姿。這樣宣傳的煙商們自己也明知全在說謊。

廣告家如此宣傳的大原因，在於近年來婦女吸煙人數的增加。煙商幾年前曾預測到，如果他們能使多數女子與婦人吸煙，他們的營業在一夕之間就能倍增。自婦女吸煙以來，煙商屢次增設廠房，煙公司紅利劇增，甚至使他們自己也覺驚奇。可是這一切不過更刺激煙業界的慾望，因此他們現在更決意把他們的廣告推廣到每一個女子與婦人的身上，使他們如同每個孩童與成人一樣吸煙。據說在一般國家，如在中國，煙公司甚至免費贈送紙煙給孩童，為要使他們養成吸煙的習慣，好為他們的營業建立根基。論到煙業界所採取的卑陋方法，美國議員史姆特君 (Senator Reed Smoot) 最近在議會中曾說：「煙公司在許多女子大學內，免費贈送紙煙給女生，使一般未開始吸煙的女生學習吸煙而踏上嗜煙之途，這事引起了一般人的憤懣。某公司則將成匣的紙煙作為生日賀儀，贈給一般剛達十七歲的男童。總之，因貪慾所能想出的每種試探，煙公司都已把它擱在國內男女兒童的途中了。」

目觀這一切事實，無怪美國兒童福利會總幹事蒲爾生君 (Charles F. Powellson)

說道：『據我看來，各學校現今最應教導兒童看清楚藉無線電，報紙，傳單，及採用其他相同的廣告媒介所作有計畫的宣傳方式。』

警告紙煙廣告家

無怪美國著名蒲林醫師 (Dr. Daniel A. Poling) 要說這樣的話了：

『最先我要聲明的，我是站在做父親的立場上，有着父親對於自己兒女及全國兒女的愛護的心，警告流行的紙煙廣告。其次我是站在作全世界基督教事業協會會長及代表的立場上發言的，因此有四百餘萬青年與我共同極端反對這種廣告。……婦女已被煙商所利用。他們藉增加工作效率的名，鼓勵人無限制的吸煙。男女兒童在青春時期即受此種引誘，以致摧毀自己的身體，阻礙心智的發展。』

自一九〇三年起歷任美國國會議員兼經濟委員會全能主席，著名政治家史姆特君，於一九二九年六月十日議會中發表值得紀念的演說如下：

『主席，十年前，在國內大都市的一部分大旅館的每一角落裏，已有裝飾美麗的大廳，紅色的燈光已指示妓院的所在，發亮的電氣招牌已提醒過客再醉一次，那時候，雖然已許可發售賣煙的大執照，但還沒有一家煙商膽敢向婦女喚道，「吸煙阿！煙草對你

們有益。」那時新聞報上雖已滿載萬應藥專賣藥的廣告，但還沒有一家煙公司膽敢倡言煙草爲純潔的食物；也沒有一家煙公司敢當面反對醫界與健康界的輿論，而勸勉未成年人的兒童吸煙，或鼓勵青年女子，國家將來做母親的，沾染吸煙的習慣。

「自輿論界大發威力，斥責有害藥商，並禁止街上叫販推銷有毒秘藥以來，國內煽動演說，江湖醫術，及絕對虛偽與欺騙的把戲，從不如今日多數煙公司向兒童與婦女傾銷紙煙推廣市場所舉行的宣傳運動爲害之甚。……」

「我要起來斥責煙業界現今所倡行有害的吸煙運動，因煙業界唯一的神乃是利益，它們唯一的經典乃是損益表，它們的原則乃是貪婪。我要起來斥責不正當，無心肝，而有毀壞性的目的，即一般有力的煙業團體利用國內青年與婦女獲利，以求達到它們漫無止境的貪慾的目的。」

從此可見煙業界當受誘惑罪的控訴，它有誘害黃金時代青年的罪狀。它的目的在於欺哄婦女從而斂財，它不惜有計畫地敗壞千萬人的健康，以求賺到萬萬的金錢。



第八章

紙煙對於品格的影響

美國前任總統胡佛，論到紙煙對於青年的影響，曾發表談話如下：

「國人受良心的驅使，應要求社會保護兒童，這在我們一些也沒有辦妥。世間以吸煙習慣對於兒童健康，效率，教育，及品格的影響最爲嚴重，可是對於這方面注意的却很少。每個犯罪的兒童幾乎都吸煙，吸煙與犯罪當然有很密切的關係。紙煙就是犯罪的淵藪。忽視犯罪的淵藪，乃是短視政策，爲開明的國家所不取。」

這是無可申辯的事實，也是使我們不得不予以密切注意的事實：就是一切吸煙的人雖不都是犯人，可是一切犯人幾乎皆是煙徒。這不能說是偶然的巧合；無疑是因果律所產生的作用。從醫藥的立場可作下面的解釋：

紙煙霧中的麩醛(furfural)能在腦細胞與神經組織裏發生作用；使這一切組織到了

一定的時候產生敗症。這種情形在發育未全的腦經特別確實。因此兒童在腦經尚未發育完全之前沾染吸煙的習慣，能使腦細胞發生敗症，並能引起道德上的衰微症。吸煙的習慣能使兒童發生犯罪的傾向。我們在青年法庭，感化院，及牢獄中所發現的就是這般吸煙的兒童。我每次聽到一樁犯罪的醜聞，經過詢問之後，總發現幾乎每次犯罪的人是個煙徒。你與我同到青年法庭去，請問審判官所審問的青年犯人有百分之幾是煙徒。他必定告訴你，他們幾乎都是煙徒，祇少占全數百分之九十三。

我在底特律城赫浦斯醫院舉辦戒煙所時，有個十三歲的兒童來院求診，他的外貌還不到九歲，他體力，智力，與道德的發展都受了阻礙，如一般吸煙的兒童一樣。有個幫助我的護士問他道：「你吸煙多久？」他回答說，「二歲起就吸煙。」又問道，「誰教



吸煙能
麻醉感
覺，使
人不辨
善惡。

你吸煙的？」他答道，「我哥哥。」那位護士隨即著力地說道，「你哥哥當下監牢。」那位兒童天真而直截地接著說，「他已在監牢裏了。」

美國哥倫比亞大學昆根波茲醫師說道：「在吸煙引起的一切罪惡之中，以

減低或完全消滅道德的感覺最爲重大，因有作僞與盜竊的顯著的傾向。終久必消滅道德性，因爲藉以表達濟德力的腦細胞已被毀滅。患者淪落而成爲一個消瘦，無勇氣，不能負責，無能力的人，特別配入懺悔院或瘋人院。」

幾難擺脫的尼古丁桎梏

吸煙習慣最嚴重的一方面就是它徹底使人成爲這習慣奴隸的力量。染了煙癖的人，很少能打破尼古丁圍繞他們所鑄成的鎖鏈。除嗎啡，海洛英，可卡因等麻醉劑外，大概沒有再比煙草使人沈湎了。而且患了煙癖的人無疑地有服以上他種養成習慣的麻醉劑的傾向。

最近我從一個病人收到一封信，使我覺得煙癖的習慣是有着幾難擺脫的力量的。這位紳士是政府中身居要職的高級官員，他患心臟病很嚴重，我勸他戒煙，可是他却回答我這樣一封信：

「貴函所論吸煙一切，余皆注意及之，且頗以爲然。茲者余所欲言者雖屬不當，然亦不得不坦白申述之，卽余如果一試戒煙，卽不復能感覺愉快。余於各方面雖不愧爲一有力之人，然對戒絕雪茄一事獨示怯弱。余曾主持不少規模宏大之企業，生平享盡高位

盛譽。余品格及意志堅決，足以完成所欲完成之任何事業，但有一例外，即戒煙一事是也。曾勸余當戒煙者非僅先生一人。余所遇各醫師幾皆有此同感；但余顯然違背彼等勸告，繼續吸煙，大有一日存活一日吸煙之勢。」

論到煙草似惡魔般箝制力量的力量，還有其他富有意義的見證。該見證為加拿大蒙特利奧青年法院書記杜森君 (Mr. Owen Dawson)，於出席加拿大政府所委派調查吸煙習慣及其對於青年之影響的委員會時所發表者：

「我不得不說，來受審的近三萬青年人中間，百分之九十五是吸煙的。我注意蒙特利奧的青年有八年之久，自我來這裏以後，我也曾試用各種方法幫助近五千位青年。我勸青年戒煙不下數百次，但沒有一次成功的。在另一方面，我幫助青年戒酒却能成功。似乎紙煙束縛青年已到他永不能戒絕的地步了。」

支加哥大學某著名教育家，論到紙煙重大的力量，曾發表以下談話：

「吸煙習慣的力量，較我們所想到的還大。學童染了煙癮，就成了它的奴隸。他們不能專心作工。他們吸完一根紙煙，不久就得再吸一根，絕不能相隔許久的時候。他們整個體格與道德的狀況錯亂。這是全世界執教共有的見證，也是筆者任大學教授時所獲得的經驗。吸煙習慣的桎梏最後便牢固了，任何衰弱意志力的行動都不能單獨將它打

破，這是屢次發生的事件必有的可怕慘劇的結局。

「青年以爲高興時不妨抽枝煙，不願意時儘可不吸。他們實在不知道這樣繼續不停的吸煙，對於他們的意志力很有影響，他們想要停止吸煙的時候已經不可能了。這情形可由全國每所學校來證明。」

犧牲個人的自由

年輕的青年們怎能讓自己被這種慘酷奴隸人的吸煙習慣所箝制呢？犧牲個人的意志力與自制力，屈服在吸煙習慣要求之下是否值得，是否合算呢？我們應否將個人的自由與主權獻給紙煙？提到「個人自由」，紙煙永遠把它剝奪去了。那般開始吸煙的人正是出賣自己，願受那近於永遠不能擺脫的束縛。

問題的另一方面，青年應在吸煙開始時思考的，就是吸紙煙能引人沾染其他有害的習慣。在我行醫時，我有機會診治不少有嗎啡癮的病人。我醫治一般不願戒吸紙煙而有嗎啡癮的病人時，一個也沒有治好，據我所知，其他的醫生也不能醫好這般病人。可是醫治不吸煙的我却能成功。我深信煙癮常時能引人患嗎啡癮。

我所遇到最厲害最無希望的酒徒是一般吸煙無度的煙鬼。在治療他們的時候，如果

他們不願戒煙，我定可以再見到他們回來治療。我從來不把一個停止飲酒而拒絕戒煙的病人，認為已經痊愈了。這兩種習慣是密切聯絡在一起的。由第一種習慣可以引起第二種習慣。它們如同肉帶相連的孿生子，聯在一起不能分離。每個禁酒期中的酒販子，不能例外，據我所知他們都是癮重的煙鬼，而且也把煙吸入腹內。酒販子的顧客幾乎皆是吸煙者。這些實事都是精密研究與調查的結果。美國大政治家格理萊（Horace Grealey）也明白認定這兩種癮癖是聯絡一致的，他說，「你如果能給我見到一位不吸煙的酒徒，我定能叫你看一隻白的烏鴉。」

一般法官的意見

爲要證實我在本章開端所提到吸煙習慣引起犯罪傾向的言論，我特意引證一般著名法官及官員們的斷言於后，因他們任職日久，能與無數犯法的青年密切接觸的緣故。美國但維爾青年法庭前任法官林德斯（Judge Ben Lindsey）君說：

「兒童最壞的習慣之一就是吸紙煙的習慣。處理青年犯人的一般法官，特別是一般警庭推事們，每年審問無數有酒癖之人的，他們早就承認這事了。法官們知道所審問的酒徒，幾乎個個在兒童時代就開始吸煙，他們對於自己的父母，本人，及國家真是一種



連煙
吸煙
能敗
壞身
體與
道德

恥辱。一種壞習慣能引起另一種壞習慣。煙中的尼古丁與毒素能產生酒慾。吸煙習慣不僅在兒童時代就能箝制他們，且能招致其他一切惡習，使從吸煙開始的習慣更形惡化。」

紐約法官克雷 (Judge Crane) 說：「紙煙

敗壞我們的兒童，摧殘他們的生命，阻礙他們的智力發展，促使他們迅速犯罪。吸煙的兒童似乎失去一切正義，禮儀，及公義之感。」

伊里諾斯州懺悔院前任院長托倫斯 (Hon. George Torrence) 說：「我確信紙

煙比酒傷害更多的兒童，使更多的兒童犯罪。不論兒童所犯的是那種罪，祇要他們不是煙徒，早遲總可以喚起並激發他們的剛毅與善行。我們見到犯重罪的不法者，大都皆是煙徒。」

又有一位法官說：「我發見在本庭內審問的每一罪案中，青年犯人皆是吸煙的。」
根據另一位法官的確見，「在以往十七年間，我所審問的每一男性青年犯人皆抽紙煙。」

另有一位著名法官說：「以往十六年間，本庭所審的每個兒童都是煙徒。」
 還有法官這樣說：「吸煙這習慣較其他一切惡習的總和，能使更多的兒童墮落。」

卡奮醫師 (Dr. Corbin) 任職加利福尼亞州維持感化院垂二十餘年，他說：「拘留本院的青年罪犯，全數百分之九十八是吸煙的，百分之九十五為紙煙狂。」

美國某最大婦女感化院院長溫特斯女士 (Miss Winters) 論到她所管理的曾說：「拘留於本院的達一千七百餘人，其中僅有二十人不吸煙。」

教育家的意見

美國國內教育家總是站在堅決的立場上，反對青年人吸紙煙，不僅因吸煙傷害身體，更因它似乎能增加積習，逃課，及不法之事。 馬薩諸塞州賀咯克市凌曲校長 (Principal J. J. Lynch)，在教育雜誌中發表以下談話：

「校中發生嚴重與不安的訓導事件，多數由於吸煙及惡習引起精神上與智力上的缺陷所致。吸煙習慣能把兒童的體質與性格完全改變。他對於一切學校訓練與規章抱着敵對的態度。他在校的品行標準很低，他極端的自私且無廉恥。有了這種道德上的缺陷以

及課業上的愚鈍，必須以非常的手段與努力纔能挽救他免於整個墮落。」

特溫斯教授 (Prof. T. P. Twiss)，會長底特律最大初級學校多年，以後他又擔任該校註冊主任。他特別注意一般退後與敗壞的學生。他說：

「青年染了煙癮，他體格的發育便遭遇無可補救的阻礙，即使他有非常強健的體質，但他身體的發育總難免不受明顯的阻梗。他沒有興趣參加遊戲或其他兒童的活動。他顯然對於自己的儀表也很少注意，應當歸入下流典型的一類人物。」

「如果他不到十六歲，已經養成了這種習慣，那他必喪失一切記憶力。甚至像拼法



煙癮阻礙青年年通造成功之路

中尋常的字，他也不能記住二十四小時。至於算法中的心算，那他更是無能爲力了。他似乎不能控制自己，專心一致完成一定的事務。精神分析似乎最能說明他的健康狀態。「他不能自制，但也沒有道德的標準。他似乎不能分別善惡，也沒有充分的意志力，去作他明知是對的事。他是全不可靠的，但平時他也不會趨向極端。」

已故的劇性炸藥發明家之一曼克信君 (Hudson Maxim) 也曾對紙煙投了這一枚大炸彈：

「如果我們教導一切兒童明白，他們在吞每一口煙的時候，正是吸入虛弱，呼出強壯；紙煙是病人，罪徒，白癡，而不是有爲之人的製造者，這對於他們不無阻忌。」

從此可知我們對於紙煙最嚴厲的控訴，是它有毀壞品格的力量。傷害體格已經夠壞了，但使道德消滅的罪還更大百倍呢。因此有誰敢說，道德淪亡，罪惡流行，至少破壞現代文化的一部分原因，不是因爲吸煙之人普遍而變本加厲呢？



第九章

怎樣對付紙煙？

煙草對於身心與道德上的害處既已縷述詳盡，讀者心中就必發生這個問題：我們應當怎樣設法補救現狀呢？

據我看來，根本的需要在於努力推廣教育，使每一個人注意煙草的害處。煙商花費數千萬元的廣告費引誘青年吸煙，我們若免受它的害處，也當花費無數金錢來反抗這種普遍的宣傳。

我們當使羣衆知道煙草，特別是紙煙的真相。真理有着無窮的力量。我們應從兒童們着手，因我注意一般上了煙癮的人很少再能戒除這種習慣的；我們的希望在於將來趁着青年還沒有沾染這種習慣之前，教導他們反對吸煙。有許多地方，由法律強迫公立學校講明煙草的害處。通過這種律法原是很重要的，並且也要監視每所初等及高等學校着



吸煙使健康破；衰老，經中，頭昏，悸疼，痛等症都接踵而來。

實去實行。教員當按時教導學生關於煙毒及其對於心智與身體的作用。如果讓兒童明白有關煙草的事實，藉着醫藥及常識來反對吸煙，那最易使人信服了。

我們要求法律保障兒童並不是採取過激改革家的立場，要剝奪生活上的一切癖好。我們乃是根據一樁事

實，就是對於社會與文化應有的責任，使下一代的人不致因着這不合理的習慣而發生身體上，精神上，及道德上的缺陷。

國內一切學校應推行普及教育運動，同時也當效法教會，基督教青年會，及其他機關，推行同樣的運動。他們的目的在於超拔人類，教育人羣，可是常常論到吸煙對於體格與道德所有嚴重的影響，也並不違背宗旨。如果他們遇到失敗，就因為他們對於所託

付他們的工作沒有盡力。其實我們對於青年所有的責任，就是拯救他們免得養成吸煙的固習並受道德上的損害。

一切慈善團體每年對於吸煙習慣所產生的惡果當加以考慮。教會中的牧師們及社會中的一般領袖們每年或每半年當按時演講此種及其他無節制的習慣一次。學校中的教師們也當按時講解吸煙習慣的害處，因為千萬兒童的意識是在他們教導之下而形成的。

國內當通過某種法律使紙煙廣告家不能對青年人大施誘惑。當以法律禁止這般廣告家，登載類似最近在廣告板上所登年輕女子正在吸煙的種種圖畫。其實，從母親吸煙對於嬰孩所有劇烈的傷害作用的立場看來，當把一切鼓吹婦女吸煙的廣告列為不法的廣告。如果我們依法要求嬰孩出產後當以消毒藥水洗眼睛以避免傳染與視官為合理的，那麼要求煙草公司停止鼓吹婦女吸煙運動也是合理的，因為這運動的影響實際上在產前產後皆能及於胎嬰與子女。

應當統制廣告

我們當禁止煙商揭登煙草為食品的廣告，因煙草的確是毒藥。而且當督促他們在每包紙煙，每罐斗煙，與每聽嚼煙上標明煙內所含的毒素。各處也當採行純粹食品與藥品

條例，嚴令廠家在所行銷的出品上印妥品名及所含毒素，攪雜物等的質量。

讓紙煙行銷而不受衛生食品與藥品條例的限制，不過是法律的巧用而已。美國訂立此項條例的目的，在於規定並統制『美國藥方書中所證明之一切藥品與製劑。』煙草既不屬藥品，當然不受該條例的節制。菸草一向列入藥方書中，但業已被刪除。我們不再認它具有任何藥效。最近再版之藥方書中，已提到爲何將煙草自藥方書中除名的極重要的理由。據云：

『煙草，卽菸草之葉，爲以前藥方書中所公認之藥物，但於最近再版書中業已刪去。煙草以往曾被尊爲創傷劑，但高明之醫師頗多採用之。煙草與昇汞融化，可製成有效毒臭蟲之藥方。』是以應重訂統制食品與藥品之條例，規定煙草之合法買賣。

煙公司近年來肆意宣傳並推行這罪大惡極的運動，我們怎能把他們輕輕放過呢？他們的目的要使人相信，煙草比糖果，糕餅，冰淇淋，及其他甜食更合衛生。社會人士必能識透個中真理。但我們至少對於無知的兒童當加以保護，免受這種罪惡昭彰的虛僞廣告之毒害。法國禁止煙草爲食品的廣告。日本對於煙草更爲嚴峻。一千九百年時曾於議會中通過一法律，特別提到，『吾國（日本）荷欲優勝於歐美諸邦，必不可容許兒童吸煙，蓋兒童爲未來之父母。』其他各國何不效法日本保護青年免受紙煙之害呢？



煙霧騰騰，不但吸者中毒；而且侵害他人之呼吸。

社會人士當集中力量，督促著名雜誌，新聞報，與無線電台，拒絕刊載或廣播某種欺騙與不實在的紙煙廣告。對於一般因拒絕刊載此項廣告而遭受重大損失的書報應加以讚揚。「貪愛錢財」乃為「萬惡之根。」具有充分的節操及德性，足以抗拒刊載紙煙廣告時所能獲得鉅額錢財之迷惑的為數較少。

不吸煙者的權利

當教導吸煙者明白不吸煙者所有的權利；因為不吸煙者確有應受尊敬的權利。憑選擇自由權不願吸煙的人，為甚麼應間接受入尼古丁煙霧而橫遭它的毒害呢？吸煙者占有世間的一切空間並用他們的煙霧使之污濁，這是憑着甚麼理由呢？有禮貌與思想的吸煙者，應顧到一般不吸煙者也有享受清潔而不被他們呼吸沾污的空氣的權利。吸煙者在公共場所，旅店，菜館，及舟車中覺得必須吸煙的時候，為甚麼不到吸煙室那裏去呢？對於吸煙者，這算是過分的要求嗎？

我認爲嚼煙是最髒的煙習慣，但也有一個優點應當提及的，那就是嚼煙的人如同吸紙煙者一樣傷害自己，但他與人相處時却不像吸紙煙者傷害別人。他把煙毒吐出時，必不吐在別人的飲水中。在另一方面，吸煙的却把他人所必須呼吸的空氣弄髒。嚼煙的人比較吸煙的人，在這方面說來，對於他人算得有禮貌而無害。

每人豈不應該享受天賜的新鮮空氣呢？如果應享的話，他人就沒有權柄因吸鴉片或紙煙以致將空氣染污，但這一切每個煙徒却在無意之間做了。吸紙煙者沒有權柄將他人必須呼吸的空氣染污，正如嚼煙的人不得將煙吐在他人必須飲的水中一樣。市政廳留意保護都市中的水源；爲甚麼對於空氣不加以同樣的保護呢？

著名博物學家巴洛滋 (John Burrougals) 生前常爲安迪生與亨利福特假期間的遊伴，他某次說道：「我對於任何種煙有不解之仇。吸煙的習慣是最髒最令人不快的習慣。吸煙的人不論在室內室外總是討厭的傢伙。他甚至在街道上也能使空氣中毒，使車輛，旅舍，與菜館中更瀰漫着污濁的煙氣。一個在公共場所吸煙的人就是最可憎的一個公敵。他煙癮來的時候應把他趕到地下室或地窖裏去才妥當呢。吸煙的習慣破壞了無數青年人的健康。」

這話似乎過於激烈。我們對於巴君所說各點雖未能完全讚同，但慣常吸煙者老着臉

漠視他人的幸福與權利却是事實。偉大生物學家約但 (David Starr Jordan) 說過，「吸煙者迅速不顧他人的權利與適意。他們以爲如果能夠或願意花錢吸煙，這乃是他們自己的事，與他人無涉。可是事實却不然。他們使到處空氣污濁，而且使污濁的程度逐漸增加。在各種氣味之中，以煙臭最傷正常之人的神經。」

紙煙廣告家的主張乃要造成羣衆「吸煙意識。」那麼論到我就不該造成吸煙者「禮貌意識」嗎？

成人的壞習慣

促成青年吸煙者人數劇增最嚴重的情形的一方面就是成人的榜樣，包括父母，教師，醫生，甚至一般傳道士的榜樣。如果青年人所尊敬的長者大多數在他們四圍吸煙，而要勸導他們立志不吸煙，這確實是件難事。榜樣比教訓的感化力勝過多多，幾乎每人都抱着嚴厲的態度告訴青年人不可吸煙，可是一到演說完畢，立刻取出紙煙，斗煙，或雪茄來，那麼這篇好話的作用不得不受吸煙壞習慣的阻礙因而消滅了。

某次舉行禁煙聚會時，我當場要求兒童們簽約不吸煙，有個勇敢的童子由他父母陪伴着走向前來，說道，「我願意簽約。」他父母也鼓勵他簽約。不但這樣，站在他身邊



的父親覺得還有一種責任。他說，「爲我孩子的緣故我也要立志戒煙，」接着他也簽了約。我十分覺得簽約比他說一切的話更能保持孩童將來不致背約。這也是父親應做的事。他自己不願意做的事，怎能希望他孩子去做呢？

在美國某大城內某次牧師聚會的時候，有位著名的牧師，曾經吸煙廿五年，他起立說道：「我已簽了這約，因此我可以有清楚的腦筋鼓勵兒童也這樣做。我也要勸勉諸位吸煙的戒煙。我雖不知道你們有多少人吸煙，但我知道你們中間吸煙的不少。我在聚會時見到有的父親要想勸他的孩子戒煙，可是他的孩子却回答道，「但是，爸爸，牧師也吸煙

阿！」現在做牧師的戒煙就好辦了。諸位，戒煙吧；吸煙並沒有價值阿！」戒煙也是一般傳道者應做的事。傳道士得薪乃要行善，並在羣衆中做個有價值的榜樣，他們超過一切的人，更不應以煙草污穢上帝的活殿。在不吸煙，或其他各方面，他們都當做個羣衆的榜樣。

我們不知道兒童爲甚麼要吸煙。有個被審判官詢問的小犯人却解明這問題了。法官對他說，「你爲甚麼吸煙？」孩子垂頭答道：「因爲我喜歡有人的氣味。」兒童吸煙，因他們認吸煙是爲人的證據之一。實在的情形是：男孩子因父親吸煙而吸煙，女孩子因母親吸煙而吸煙，有了這種情形非等到做父母的以榜樣來教導兒童，我們一切的勸導都不能成功的。當日基督一面行善一面教訓；可見祂說話有權柄有力量，是因不像「文士」祇說不做的緣故。

剛勇之人的作爲

不久之前我在某大學演說完畢後，有許多青年前來說道，「醫師，你剛纔演說是對我們說的；但請問，爲甚麼還有許多醫師吸煙呢？」

我怎樣回答纔好呢？我祇得說，「醫師也是人；他們吸煙的理由與律師吸煙相同。」

他們在青年時代養成了這種習慣，現在覺得戒除這種習慣如同律師一樣困難；他們的毅力較從事其他職業的人並不更為堅決。醫師雖比他們知道的多，但不一定把他們所說的都實行出來，醫師吸煙的原因就在此。」

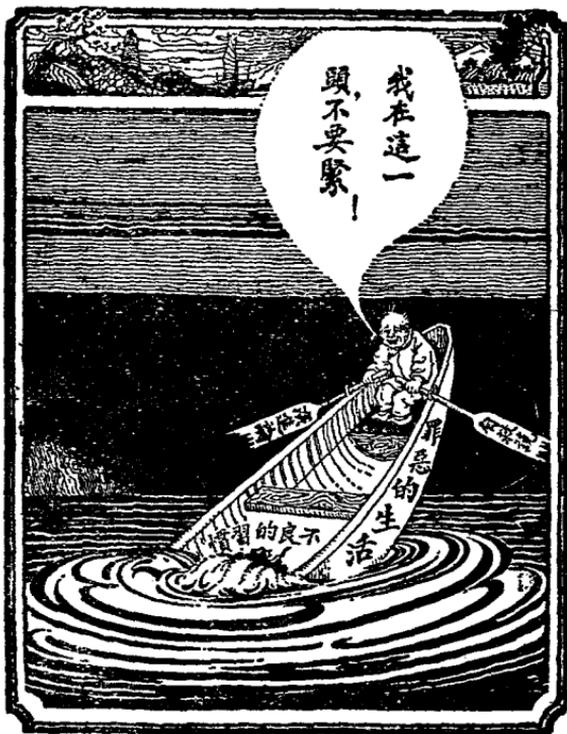
那天下午，我被介紹給一位醫生，他正在吸着煙。他聽見我的名字，含笑道，「醫師，我知道你是不讚成吸煙的。我如果有孩子，我也必不吸煙。」我回答說，「我的好友，但你吸煙也能影響他人的孩子阿！」接着我就把早晨大學生所說的話告訴了他。醫師當做衆人健康的保護人，他們理應不做那不僅對於他們己身，也對一般受他們榜樣影響之人分明有害的事。

離開支加哥前幾時，我在某醫院任職，有位著名牧師打電話給我。他說，「我亟欲拜訪你。」我們就定了約會。他到我辦事房來，說道，「醫師，我的教堂鄰近一所大學。學生中極其流行吸煙。教員盡力禁止他們吸煙。家長對他們兒女也提到這事，他們却回答說，「爸爸，可是那位牧師也吸煙阿！」」他接着又說，「現在我怎樣辦呢？我一試戒煙的時候，覺得暴躁如熊。我既不能讀書又不能安眠。我戒煙是否安全？」我回答道，「這是十分安全的。不戒煙纔不安全呢。」

一個月後我在支加哥學校中擔任此項教育工作，當時有人動議並附議由傳道協會贊

同此項工作。在決議前，那位牧師突然起立，表示讚成，說道：「諸君，你們都知道我一向吸煙的。」他接着提到一月前如何到我辦事房來，得到戒煙的保證之後，他立刻戒了煙，從那時起不吸煙，並不要再吸煙。那天下午新聞紙上就掲載那位牧師的照像，以及他在會衆前發表的演說。第二天他打電話給我，說道，「我現在很得人的注意。我電話鈴幾乎繼續不停的響着。許多人打電話給我，表示感激的意思。」

我對他說，「那是光榮的。我們應當使別人知道我們的懺悔，正如我們有了過犯時別人都知曉一樣；這樣好消除我們所有的壞影響。我們這般成人雖都不免疏忽此事，但不應忘却自己是青年藉以陶冶他們生活的



隨時的榜樣，我們理應立意不要使他們因着我們的榜樣以致在體格上受了阻礙或在道德上受了損害。我們當無所畏懼地對他們說，『我這樣做，你也這樣做；我說甚麼，你就做甚麼。』



第 十 章

戒 煙 妙 法

根據我醫治煙徒的經驗，我不得不說，人們一度染了吸煙的習慣，以後雖希望戒煙，可是成功的却很少。我並不是說這習慣是戒除不掉的。我知道這是可能的，而且我親眼看到戒煙的一一成功。但我也看見屢次失敗，而且失敗比成功更多。原因在於與紙煙絕交，如同與其他任何麻醉劑斷絕一樣艱難。吸紙煙而有意戒煙的人，個個都知道我說這話不錯。但如果以適當的方法去戒煙，還是能成功的。

在結束本書之前，我決定給諸位一些有效的戒煙方法。有無數來見我爲要擺脫尼古丁束縛的煙徒們，已經證明這種方法爲有效的。這自動有效的戒煙法，是我從多年行醫，與許多煙徒接觸而發現的。



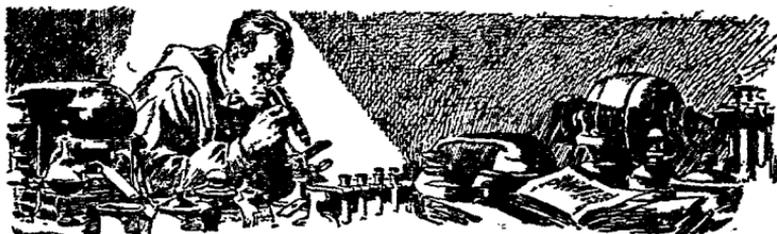
切勿逐漸戒煙

二、實行有效的戒煙法並非遞減吸煙，就是說明天比今天少抽幾枝煙，這樣逐漸減少，由每日三枝，減到二枝，一枝，最後完全戒絕。我見人試用這種方法多次，但我不能不說實話，我從來未曾聽說過有人這樣成功的。你果真要戒煙，就不要用這種方法，因結果定是必敗無疑。這種戒煙法正如不一次斬斷一隻患腿或患臂，而每天鋸一段的情形相似，它的痛苦是不堪忍受的。

戒煙的初步乃是戒絕吸煙。許多失敗就因戒煙者沒有下這種決心。他們想要戒煙，却不決意戒煙。他們沒有抱着堅定不移的決心，以克服這習慣為目的。戒煙時必須運用所有的毅力與決斷。全然依靠上帝是有無限能力的，能使不能的變為可能的。

戒煙者當遠避吸煙者及吸煙的環境約三星期。每餐後以千分之七·五的硝酸銀溶液 (solution of silver nitrate) 漱口一星期，該溶液能使戒煙者對於紙煙發生厭惡之感，且能減輕喉部的刺戟。

另外買些龍膽草根 (gentian root)，或甘菊花 (camomile blossoms)，預備日間煙癮來時，可以咀嚼。



現代科學家
露紙煙之
害極有成
就尤其於
戒除此惡
習之更多
貢獻

幫助消除內部煙毒的方法，每晨餐前可服酒石酸鉀鈉 (Rochelle salts) 與重酒石酸鉀 (cream of tartar) 各半茶匙配合的藥劑，爲時一星期。可能的話，不妨在最初二星期間，每週二次，採行土耳其沐浴，或其他有效的發汗浴。戒煙者當盡量飲水，橘子汁，或葡萄汁。煙癮來時，去吃只橘子以代替抽煙。戒煙者當常在戶外，忙於從事工作，不至想到吸煙。

食物爲一大要素

從事體格上最有效的治療，乃是全然變更食物。普通吸煙者嗜愛強味的食物和有刺戟性的飲料。決心戒煙者應停止服用胡椒，芥末，辣醬，及其他一切調味作料，因這一切皆能引起煙癮與其他麻醉癮。停止服用此種調味品時，可見這一切食癮在短期間也必銳減。

當然我還必須提到飲酒者須先完全戒酒，因爲飲酒時簡

直就不能戒煙。煙酒的關係是這樣的密切，非同戒除不可。戒煙者也必發覺停止食肉也大有功效。實行素食很能減除煙癮。

服用下列食物也極能收效，如果仔細去實行時，則在第一星期末，可見煙癮已經減輕，到第三星期末，煙癮即能全部消除，這也是常有的現象。戒煙者既有這種可靠的保證，努力試行乃是值得的。

戒煙者可以繼續二三星期的時間採用穀類的食物，和牛乳，乳油，含油牛乳，牛酪，及壓碎的殼果。每餐後可飲新鮮微酸的菓汁，如橘子，桃子，生梨，蘋果，波羅蜜，葡萄等水果汁。無花果，棗子，葡萄乾，蜜餞蘋果，罐頭水果等皆相宜。

有位病人，曾吸煙四十二年，他採用這簡易療法三個月後，寫信道：『這在我看來真是奇妙的，我現在的煙癮或酒癮一些都沒有了。』

另有一位寫信給我道：『我樂於提到我在三星期中從未一吸紙煙，而且也沒有煙癮。』這樣的證明書還有很多呢。

天然的食物最爲優美

留心觀察的人，個個都覺得人所喫非天然的食物，和他們對於麻醉劑所有非天然的

食慾之間存着一種極密切的關係。我早幾年前，在大城中某戒煙醫院任職，當時，特別有這種感覺。我調查每位請求戒煙者所喜歡的食物。我發現煙癮最重者乃是一般最好肉食，飲茶，和咖啡的人，而且並沒有一個例外。支加哥某大旅館的庖廚長到該醫院來求診。他的煙癮極重。經我告訴他當吃的食物，他說道：「醫師，我吃不來那種食物。那在我毫無滋味。」支加

哥城內最好的水果每天從我手中經過，我從來不要吃的。」

我問道：「那麼你吃甚麼呢？」於是他告訴我，他早餐喫火腿與雞蛋，和一二杯咖啡，有時喝上三杯。中飯和晚飯乃是大批濃味的食物與肉



煙 戒 助 益 能 來 蔬 喫

類。這種餐食產生一種非天然的食慾，引起吸煙或飲酒的嗜好。它也產生一種非水所能止住的口渴。它所渴慕的不是水，乃是煙。沒有啤酒或威士忌的時候，煙比水還能止住這種口渴。這事說明餐後立刻需要吸煙所有現象的原因。另一方面，穀類，殼果，牛乳，與水果，却能減輕煙酒二種貪慾。

有位青年煙徒，來求我醫治，我勸他盡量飲牛乳，特別是含牛油的乳水，也要盡量吃熟的水果，特別是橘子和葡萄，我保證他的煙癮會減輕，他聽罷這話說道：「這正是解釋我很久以前所有的那次經驗。我偷乘一輛有蓋的貨車，車內祇載蘋果一項。車外的門封閉着。我接連三天以蘋果當飯吃。我隨身帶着紙煙與火柴，可是第二天我就覺得吸煙毫無滋味。等到我離開車箱，恢復慣常的餐食以後，我的煙癮才重新發生。」

水果是煙的仇敵

如果單靠着橘子，生梨，桃子，或其他味甘或微酸的水果生活一個時期，那麼戒煙的沒有一個不覺得煙癮減輕了。到了相當的時候，煙癮就必完全消除。這不僅是理論，我做醫生的，也有機會看到許多類此的實例。

我初次留意到這事，遠在三十年前。那時某城鐵道局長患胃臟潰瘍，由我為他醫

治。我斷定他是個根深蒂固的煙徒。吸煙無疑地能暫時把那胃內將發生潰瘍的刺戟症狀緩解了。他懇切允許願意戒煙。他從最初治療之日起，就採用簡潔並無刺戟性的食物，所有刺戟性的食物與調味品一概擯除不用。六星期末，他到我診所來，說道：「醫生，我剛從城裏回來。我在途中遇着一位吸雪茄的人，我覺得那煙味實在難聞。我從來不信會有這回事的。」他堅絕的意志與決心，以及從留意規定的食物所得的助力，使他相當容易地把煙戒除了。從那次以後，我也屢次看到同樣的經歷。

宗教的助力

我寫本段文章是站在做基督徒的立場上的。我將提到的或者於一般非基督徒有些隔膜，但在生活上已獲得耶穌基督改變力的人，他們知道福音在勝過煙及類似的習慣上實有宏偉的助力。

第一我不相信一位真實的基督徒會繼續吸煙的，除非他全然不明白煙的作用。請注意保羅的警告，「豈不知你們是上帝的殿，上帝的靈住在你們裏頭麼？若有人毀壞上帝的殿，上帝必要毀壞那人；因為上帝的殿是聖的，這殿就是你們。人不可自欺。」（林前
三章一六至一八節）煙能污穢身體，這是無容置辯的，凡獻身給上帝的人不可隨意或故意污

穢自己的肉殿，以致違犯了創造主。『人若知道行善，却不去行，這就是他的罪了。』總之，生命不是獨有的，乃是給與的。我們不過是生命的保管人罷了。有意毀壞上帝所借給我們的身體，是一樁嚴重的事。我可以斷言，我們無需多費口舌，便能將吸煙的矛盾指示出來。耶穌基督乃是基督徒的榜樣與領導，當然誰也不會想像，祂如果今日活在世上，嘴裏會啣着一枝紙煙來往行走的。在我們之間的基督，必像祂從前在世人中間一樣行事。『人若說他住在主裏面，就該自己照主所行的去行。』

有個商人對所羅門羣島的傳道士威克斯 (Missionary Wicks) 說道：『最近二年以來我在這島中還沒有賣掉一箱紙煙。你必定有大的權力，纔能強迫這般土人戒煙。』那位傳道士回答說：『朋友，這是不必強迫的。我們不過教訓他們，基督徒當保持身體內外清潔罷了。』

商人接着說：『無論你做甚麼，我祇知道，我不能在這裏推銷紙煙了。不過我能多賣些印花布，毛毯，烹飪用具等等，所以這在我還是一樣的；但你們所做的真夠奇妙阿！』

信仰基督就能得到一種助人擺脫習慣的能力。煙癮常時在人生命中強烈的發作，以致使他感覺需要外來的作用，某種超人的能力，克服它。



。志心决暨付须，烟吸绝戒

一位女伶的事件

二年前有位婦女來見我，要求我們讓她一位朋友入院治療。她的朋友是位極著名的婦女，女演員兼作劇者，但她處境却十分可憐。她對我說，她的神經極端不安，不住地吸煙。我對她說，「我們可以准她入院，不過有個條件，在她未來之先必須明白，就是她入院後不得吸一枝紙煙。」這條件似乎很苛刻而且無同情之心，但二天後他們却把她送來了。最初二天我派一位護士隨時在她床前守住她，依照既定的方法治療她。第二天，她喚我到她病房去。我一進門她就說，「醫生，我再也忍不住了。我這樣的不安，恐怕我要拼命了。我要跳出窗外自殺。我必須抽枝煙才行。」她又附加說：「我在入院之前，曾見過二位神經專家。他們都說絕對戒煙在我不妥的，因我向來沒有停止吸煙過；他們勸我每天祇吸五六枝煙。」

我問道：「你有沒有照他們的話去行？」她自認沒有法子減少煙量，因此我就說道：「你當然不能夠啦。你心裏一刻不停的想着煙，吸了一枝後希望時間快快過去，以待第二次吸煙的時候來到。這真是一種連續的苦刑。你唯一的辦法乃是下個決心，說，『我要完全戒煙，不管要受甚麼苦痛。』」



水 果 最 能 助 人 戒 煙

她回答道：「我絕對辦不到。」

因此我說：「那我對你戒煙的事祇得絕望了。」這話使她吃了一驚。於是我解說道：「我知道你要對付一件艱難的事，但我已經為你預備妥當。耶穌基督降世來幫助那般不能自助的人；我們都是可憐無靠的人。如果我們能夠自助，那他就無須為我們犧牲了。」我向她保證上帝願意並且殷切地要幫助她。認真地談了幾分鐘話之後，我便與她禱告。我禱告完畢時，她突然說道：「醫生，我決定不再吸煙，一定不再吸煙！自今而後我怎可再吸呢？」二星期後她到我診所裏來說道：「你知道麼？我現在吸煙的念頭一點也沒有了。我自己也覺得神奇。這件事似乎是一件神蹟。你能夠說出其中的原因麼？」

我說道：「神蹟只有拿聖經裏的話來解釋：「

風隨着意思吹，你聽見風的響聲，却不曉得從那裏來，往那裏去；凡是從聖靈生的，也是如此。」於是告訴我，她當初將自己的意志全然獻給上帝，那意志就變成無所不能的了，它已使不能的變為可能的。這是我所知道的唯一的解釋。不久之後，這位婦人的體重增加了三十餘磅。她離院的時候神經鎮定，顯出健康的神情。

福音能助人戒煙

一千八百九十一年我在支加哥為許多所謂「墮落之人」舉辦醫藥佈道會。其中有一人名叫約翰弗臨 (John Ferrin)。他是城中品格最壞者之一。他來求我幫助的時候，喝得酩酊大醉。我每天給他沐浴，包裹傷處，事後又為他從新約中，讀幾節有關基督生平與事蹟的經文。然後低頭禱告，禱畢他就出外工作。他雖是多年的酒徒，但立刻就戒了酒。他不是逐漸戒酒的。

有一天他來見我，說道，「我看你不吸煙，請告訴我這是為甚麼緣故。」

我告訴他我不吸煙因我把自己的身體尊為上帝的殿，那居住在人體裏面的基督必不沾染那會污穢祂父居所的習慣。他不加考慮隨即把他的煙嘴和紙煙交給我說，「我決定不再吸煙。」

我對他說，「弗臨，你必有一時難受呢。」

他雖是一個癮重的煙徒，却回答說，「當然難受啦，但我能夠戒除。你給我的那本小書（這是指小本新約全書）內中說，「罪在那裏顯多，恩典就更顯多了。」」

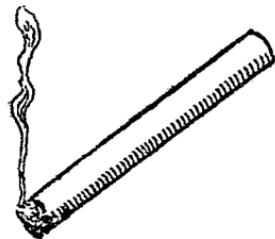
從那日起到我們在支加哥分手止，他從來沒有提到紙煙二字。煙癮完全消除了！

在那次會中，還有一位叫湯姆麥克 (Tom Mackey) 的也悔改了。湯姆是那佈道會會址所在地流氓區域中的惡棍。他嗜好盃中之物，而且是個癮重的煙鬼。但在晚間某次聚會中，他却悔改了。他同時把煙酒都戒了。一年之後，他被認為當地社會中最成功的傳道士之一。他從事佈道之工不下三十五年，因他的工作結果有成千的人悔改了。

不必說，我在這般所謂「墮落者」羣衆中的經歷，使我對於基督福音救贖之能力的信仰大大的增加了。

個人戒煙的經過

結束本書時，我要述說個人戒煙的經過，因我也曾一度沈溺於煙。我十二歲時開始



不可
輕易
吸煙
，染
丁煙
癮，
惡習
難改

吸煙，但偶爾爲之。我有其他吸煙者所共有的經歷，初吸時殊感不適。但因爲我相信吸煙是爲人應盡之責任，所以我繼續吸煙，直到我不但能吸煙，而且能體會個中的樂趣。我結婚後第三年，有天晚上我妻勸我陪她去赴佈道會，我答應了。在會中有些話使我心中受了感動，我當場就決定放棄我以往的生活，做個基督徒。

在歸途中我向我妻說明了決心，且附加說，『我要做基督徒，怎能繼續吸煙呢。』以前誰也沒有向我提到戒煙的事。祇是我個人覺得信仰基督與吸煙是不合的。我妻答道，『那麼，就戒煙罷！』一到家中，第一件事我就把雪茄，煙咀，以及一罐紙煙，都交給她保管。

那天夜裏的景况很好，但是到早晨約莫十點鐘的時候我慣常的煙癮突然上來了，使我覺得我決不能再忍受下去。我招呼我的妻子，祇要抽一枝煙，不再抽第二枝。幸虧她比我更明白那一枝煙會發生甚麼影響。她不答應，反而要我陪她到臥室中，我們就跪下求神靈的幫助。我當場跪着允許救主不再吸煙，不顧一切痛苦。

我要效法保羅說，『我不以福音爲恥；這福音本是上帝的大能，要救一切相信的。』煙徒藉以打破那束縛他們的桎梏的救法已經備妥，祇要他們去尋求便可以得着；因爲每位煙奴都有得自由的機會。



附

錄

引言

關於紙煙之毒害及其影響，已由克雷士醫師，於本書內闡發詳盡，茲不贅述。按煙草爲美洲原產，當哥倫布初發現新大陸時，在古巴見一羣土人，口能噴煙，極驚奇，此爲文明人知有煙草之始。美洲土人吸煙，係起源於宗教，以煙草供神而以蘆管吸之。至十五世紀末葉，傳入歐洲，首先傳入西班牙，當西班牙王飛利浦二世在位時，法大使尼古氏 (Jean Nicot) 始攜煙草種子回法播種，時爲公元一五六〇年。其時視煙草爲治萬病之靈藥，極爲世人所珍重。吾國首由移居斐列賓羣島之華僑染習，歸國後傳諸國人，吸者遂與日俱增，歷年來所耗資財不知鉅萬。近時已知吸煙之爲害，首由教會團體宣傳吸煙之害及戒煙之方法，繼由報界響應，著稿誥勸，因而戒吸者不知其數，以下數篇錄自上海新聞報茶話欄，可供戒煙者參考，希讀者注意。

戒煙

「我人吸煙之初因，大概是一種好奇心，或趁熱鬧，偶感興味而吸，但因日子一久，如飯後順氣，大便避臭，閒時解悶等，即養成一種不易戒除之嗜好，且有害無益，故一一般有識之士，均在提議戒除紙煙之舉，亦可稱節約之要道。」

「凡既欲戒煙者，即要抱堅決之心，從立時立刻爲始，切弗定明日，或下月開始，而盡量暫時猛吸，如有依依不捨之態，或已戒除後因友人敬你而偶吸等。我人既已戒除，必須好似一個處女一樣，守身如玉，決不被任何惡勢力破壞，並且不能因戒除捲煙，而換了他種嗜好，如打牌，酗酒等飲鳩止渴舉動，倘能將上述情形，抱定堅決之心，行之以恆，即可將無謂之惡習慣改除矣，亦是其他事業成就之預兆也。」（張應嘉）

我戒煙的經過（一）

「在本報（新聞報）看到幾篇關於戒吸紙煙的文章，真使我痛心疾首。回憶前塵，我覺得我這個人太沒有勇氣，太沒有決心了。連這戒煙的小小事件，也不肯下決心去戒絕，將來做起有責任的事，還能有成功的希望嗎？所以我有時候默默地自思起來，真是自怨自艾，憤恨自己太懦弱，太庸凡，一件渺小的事情，都沒有勇氣去解決，即小可以見大，遑論其他之事。」

「原來我自從「八一三」這個巨浪打擊了我的職業，使我流浪孤島，無庸諱言的，經濟當然極度拮据，於是不得不實行節儉。第一便是戒吸紙煙。當時我會自己向自己默默的立誓，從此決然毅然戒煙，永不復吸，不料在去年冬天，我失業的苦解除之際，便

是我重蹈覆轍之時。起初，我亦會向自己警告，激勵，可是結果宣告失敗，終於在交際場上無謂的應酬，克服了我毫無勇氣的決心，自此便迷迷糊糊混在商界裏了。

「這中間，當紙煙價格一度飛漲時，我也會清醒了好幾天，覺得趁此機會，可以戒吸了。可是，曾幾何時，朋友客人，互相寒暄之下，不覺又是一枝在手，噴吸解悶了。

「爲了戒煙，父親亦曾從香港寫信來，順筆提及：「我因港地生活奇昂，已於前日起，決定將紙煙戒吸，以省無謂消耗，你在上海，服務商界，應酬場中，紙煙是免不了的，但如能戒絕最好，否則亦當少吸爲是。」當時看了此信，漠然置之。

「於是，紙煙終於仍在我的煙盒中。夜裏回到家裏，妻瞧着我薰黃的手指，用埋怨的口吻對我說：「你近來香煙又似乎吸得厲害了。你看你蠟黃的手指，好像鴉片老鎗樣，不會少吸一些嗎？並且在這當口，還是戒了的好，也好省幾個錢貼補家用。」但我當時祇當她耳邊風，沒有採納她的忠告。

「在前幾天，看了茶話裏的幾篇戒吸紙煙文字，便觸動了我的心靈，使我的心，極度的震盪。一時間，悔恨，憤羞，交逼而來。我想，他人有志把紙煙戒絕，難道我便沒有嗎？那也太小覷了我自己了！毅然之下，一摸袋中，將所有煙盒煙咀拿了出來，走向廚房，望爐子裏一丟，從此捲煙便與我張望宣告了絕交，永遠無緣！」（張望）

我戒煙的經過（二）

「我的煙癮，已是六七年了。當初嘗試的時候，以爲是時髦漂亮，那知道是一種不良的嗜好呢？時在××公司服務，經濟方面，亦稍寬裕，雖然加上了應酬朋友，所費也不過四五元，在支出項下，自知不算多，當然不放在心上。所謂煙內含有毒質，吸了有關健康，那是更毫不理會的。在幾年的麻醉下，煙癮也就越吸越重，致將兩隻嫩白的手指，燒得焦黃，無意中已喪失了美觀，也許這是遺下的傷痕吧！」

「八一三戰事發生，我就加入了失業之羣，當然經濟來源，受了莫大影響。在事實上看來，香烟實在不可再吸了。可是，非但如此，反變本加厲的狂吸起來，雖然種因於終日無所事事，但也受害於解悶二字，那時煙就作了我整日的伴侶，將它來消磨這寶貴的光陰，惜哉！」

「這樣吸了二載光景，滬上物價，突然奇昂，香烟自然也跟着高漲，像我已有一年沒有分文收入的人，怎能有此重大的消耗呢？雖然稍有些積蓄，但長此下去，也許要坐吃山空。那時，才覺悟到紙煙費金錢的害處，便想懸崖勒馬，將它戒絕，可是終沒有一回奏效。多則一日，便又蹈覆轍，依然故我的吸着，意志薄弱嗎？動機不對嗎？」

「在夢想不到之中，却找到了一條指示我戒煙的道路，就是茶話所刊載的幾篇戒煙文字，它就成了我唯一的導師。他們各將所得的豐富經驗，一一放在我的面前，似乎做了我的明燈，照耀在我的腳前，令我十二分的敬佩他們的志氣，也使我非常慚愧。我自問：「沒有志氣嗎？我真如此軟弱嗎？難道我失了「男兒貴立志」的毅力嗎？」這樣在自問與他們領導勗勉下，使我不得不下決心來效法他們，在一天的早晨，將僅存的幾枝煙，投到那污濁的溝裏，和它是永遠絕交了。無論任何引誘，我全不顧及，總之要達到所立的誓言。在初戒的一二天，未免有些不舒服，但爲了戒煙文章的勉勵，怎敢再犯？雖然是短短地一個月，最可貴的就是現在已經毫無想起它來，也不覺得甚麼不舒適。有時，人們在我面前吸着，我可有些厭惡了，從這點經驗看來，便知戒煙並不是一件難事，這是要看你是否堅決。」（弓長）

時

兆

月

報

時兆月報，資格最老，三十年來，貢獻多多少！
時兆月報，圖文並茂，材料精闢，閱過便知道！
時兆月報，衛生專號，每季一冊，衛生並醫藥！
時兆月報，誰都知曉，月銷十萬，定戶遍全國！

時兆月報，彩色封面精印，圖照名貴，價目及訂購手續。

請即向就近本館分發行所定閱。

保健法

韓森著
單英民譯

際此疾病劇增，尤需注重衛生之時，如何保健，遂為第一要著。苟欲保健，必先給吾人身體以適當之食物，休憩，與運動；蓋健康極有賴於衛生，運動，以及飲食也。本書都



一二八面，廣置插圖，目的在供給合時知識與指導，俾讀者便於習行簡易健康規則，以保康健。

病者賴此書可以恢復健康，常人藉此書能得保健方法。是以吾人不論患病與否，皆當閱讀此書；蓋其中包含極有價值之知識，不但本人宜訂購一冊，且宜以此饋贈戚友。

請即向就近本館分發行所詢購可也

目錄

我們的健康
當心你的身體
需要新鮮的空氣
我們為甚麼要吃
關於食物的幾件事
我們應當吃些甚麼
製造熱與力的食物
健康的保安隊
吃的藝術
運動與休息
健康的幾個仇敵
危險的塵垢
病了怎麼辦
成藥的害處

健康生活

——米勒耳博士著

是書乃家庭醫藥顧問大病求醫小病求己
誠爲家家必備之好書

出版以來已銷售四萬餘冊分布面精裝及
紙面平裝兩種

請即向就近本館分發行所訂購

服務真詮

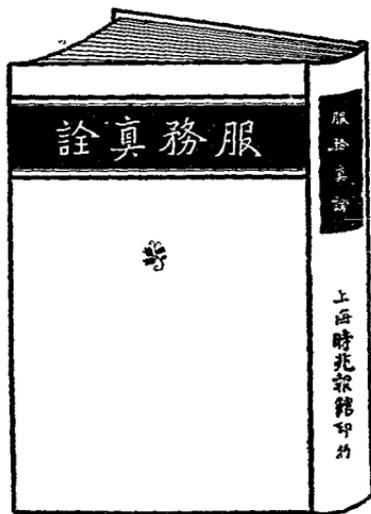
懷愛倫著
梅晉良譯

本書含有合乎時代需要之嚴重信息，能引起讀者認清個人與世界之大需要；更說明一切憂傷痛苦之淵藪與成因；闡明人所必經之死亡的原委，並指明違叛正常自然律之種種危險，及趨向真正健康與愉快之捷徑。

本書中心題材乃論及人類的大醫師與服務家——基督。著者之目的係求讀者熟悉正當生活之法則，及福音中所顯示服務特權與喜樂之原則。著者指明效法「非以役人，乃役於人」者之生活，實為學習完美生活之秘訣。

本書原為家庭而作，故為每一家庭無價之寶，必能增加讀者之感發，老少皆宜閱讀；緣本書將趨向更優美之生活途徑指示處於各種生活經歷中之士女。文字簡潔而美化，能使學者得教導，灰心者得希望，病者得歡樂，勞苦者得安息。讀者閱後若遵從書中所述之教訓，必漸能趨向高尚之生活。

全書共四十三章，計有精美彩色插圖十幅，小圖多幅，全書五百餘面。價目請即向就近本館分發行所詢購可也。





本館分發行所地址

高樓門廿號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

貴州 貴陽基督復臨安息日會時兆報館分發行所

四川 重慶保安街一九四號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

河南 鄭城基督復臨安息日會時兆報館分發行所

北平 大方家胡同六十二號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

湖南 長沙水陸洲基督復臨安息日會時兆報館分發行所

漢口 五族街一百零七號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

察哈爾 張家口基督復臨安息日會時兆報館分發行所

甘肅 蘭州南稍門外基督復臨安息日會時兆報館分發行所

江甯 吉安基督復臨安息日會時兆報館分發行所

上海 愚園路一二零七號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

瀋陽 廿九緯路五七號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

福建 福州城內基督復臨安息日會時兆報館分發行所

山西 太原府府西街三十六號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

山東 濟南緯一路一百零二號基督復臨安息日會時兆報館分發行所

陝西 西安西關基督復臨安息日會時兆報館分發行所

浙江 溫州茶院寺基督復臨安息日會時兆報館分發行所

福建 廈門鼓浪嶼基督復臨安息日會時兆報館分發行所

西康 打箭爐基督復臨安息日會時兆報館分發行所

貴州 畢節基督復臨安息日會時兆報館分發行所

雲南 昆明基督復臨安息日會時兆報館分發行所

OVERSEAS AGENCIES

- Chosen Signs of the Times Publishing House, Seiryori, Seoul,
Chosen
- Hawaii Hawaiiin Book and Bible House, 1112 Keeaumoku
St., Honolulu, H. T.
- India Oriental Watchman Publishing Assn., Post Box 35,
Poona, India
- Japan S. D. A. Publishing House, Box 7, Sugunami Post
Office, Tokyo, Japan
- Java Advent Boeken Depot, Naripanweg 63, Bandoeng,
Java, N. E. I.
- Malaysia Malayan Signs Press, 399 Upper Serangoon Road,
Singapore, S. S.
- Philippine Islands. Philippine Publishing House, Box 813, Manila, P. I.
- Sumatra Advent Boeken Depot, Zeestraat, Padang, Sumatra,
D. E. I.
- United States . . Pacific Press Publishing Assn., Mountain View, Calif.,
U. S. A.
- United States . . Review and Herald Publishing Assn., Takoma Park
Washington, D. C., U. S. A.
- United States . . Southern Publishing Assn., Nashville, Tenn., U. S. A.

THE CIGARETTE
AS A PHYSICIAN SEES IT

By

Daniel H. Kress M. D.

Translated By Y. W. Hsia

Published By

The Signs of the Times Publishing House

515 Ningkuo Road, Shanghai

First Edition 20,000 copies, Dec. 1940

Price, 80 Cents in China, Higher Elsewhere All Rights Reserved

一九四〇年十二月初版二萬冊

紙煙與你

不准
翻印

(每冊國幣捌角
國外酌加)

著者

Daniel H. Kress, M. D.

譯者

夏詠華

發行者

美國許好威

印刷及
總發行所

時報館
上海賽國路五一五號

分售處

各地時報館分發行所

0336

