

<<戒烟枕边书>>

图书基本信息

书名：<<戒烟枕边书>>

13位ISBN编号：9787543672000

10位ISBN编号：7543672006

出版时间：2011-6

出版时间：青岛出版社

作者：穆丽尔·L.克劳福德

页数：208

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>

## &lt;&lt;戒烟枕边书&gt;&gt;

## 前言

我开始吸烟的理由很简单，就是因为我在影片中看到约翰·嘉菲尔在吸烟。约翰·嘉菲尔是我的偶像，因此，我要和他一样吸烟。无论是夹烟的姿势，吸烟的姿势，还是扔烟蒂的姿势，都要和他一模一样。打那以后，我一吸就是40年，而且烟瘾很大。

1970年，因为吸烟，我差点丢了电视剧《单身公寓》中奥斯卡·麦迪逊这个角色。当时，我和扮演费利克斯·昂格尔的托尼·兰德尔坐在同一辆豪华轿车上。突然，他打开车门，跳了出去。

他说，他不能和我坐在同一辆车上，因为我吸烟。

“我不干了！”

“他大声嚷嚷着。”

情急之下，我迅速从车的另一侧跳了出来，大声说道，托尼“简直就是一个该死的神经病”。

“我也不演了！”

“我高声还击。”

好在执行导演加里·莫顿十分冷静。

摄制组又租了一辆豪华轿车。

两辆车一个是吸烟的，一个是无烟的。

结果我们俩都没有罢演，可谓皆大欢喜。

正如我在《我和托尼》一书中所说的那样，托尼后来成了我最好的朋友。

不过，在拍摄《单身公寓》时，他坚决反对我吸烟。

他三番五次劝我戒烟，他担心吸烟对我的健康有害，可我依然我行我素。

不过，现在回想起来，真后悔当初没有听从他的劝告。

1974年，我的喉炎反复发作。

我只好去看医生。

医生说，我的声带得了黏膜白斑病，是癌前期病变。

他说，如果我戒烟了，黏膜白斑病也许会治愈。

如果不戒烟，我可能会失去声带，我的演艺生涯也会从此画上句号。

我因此戒烟3个月。

然而，就在我从医生嘴里得知我的黏膜白斑病不见了的当天，我又买了一包香烟。

后来，也就是1989年，在我排练《十二怒汉》时，我发现我的声音劈了。

我又去看了医生。

他在我的声带上又看到了他不愿意看到的东西。

切片检查后发现，我得了侵袭性喉癌。

毫无疑问，这是吸烟的结果。

我说希望等我演完《十二怒汉》后再做手术，医生说不行，必须马上做，否则我就没救了。

外科医生希望能保住我的声带。

可是，由于癌细胞扩散太快，右声带必须切除。

这就意味着我的声音从此将无法和正常人一样，因为说话需要左右两个声带。

一边儿切除后我只能低声说话。

我知道自己的演艺生涯结束了。

什么《十二怒汉》、十三怒汉，现在只剩下一条怒汉，那就是我！

然而，我很幸运。

我的癌症治愈了。

在我住院期间，托尼·兰德尔是第一个来探望我的人。

他说，如果我不愿放弃演艺事业，他可以替我想个办法。

## <<戒烟枕边书>>

其他病友的支持也给了我很大帮助。

声音专家加里·加托纳找到我，答应帮助我。

我一开始半信半疑。

然而，那种奇特的——甚至可以说不怕的——声音训练方法最终奏效了。

随着时间的推移，我的左声带经过练习可以碰到右声带的根部。

人们有时会觉得我说话时一定很难受，事实上，恰恰相反。

说得越多，我的声音越响亮。

1991年，我手术后首次重返舞台。

托尼让我为国家演员剧院做一次《单身公寓》的义演。

尽管我使用了麦克，但我仍然害怕观众听不清我的声音。

然而，他们“听到”我的台词后都笑了，我悬着的心也慢慢放下来了。

如今，我依然活跃在舞台和银幕上，而且，以美国癌症协会代言人的身份将足迹留在了世界各地。

我很幸运。

然而，如果你继续吸烟的话，恐怕就不会像我一样幸运了。

美国每年有40多万人死于吸烟，还有更多的人因吸烟而失能。

我因癌症以及失去了正常的声音而决心戒烟。

奉劝读者诸君，不要等身体出现了严重问题再采取行动。

穆丽尔·L.克劳福德撰写本书的目的，就是让人们及时戒烟。

等健康真的出了问题，就追悔莫及了。

好好拜读吧，读者诸君。

行动吧！

此时不戒，更待何时？

（杰克·克卢格曼：影视舞台三栖明星、前吸烟者、癌症幸存者及戒烟倡导者）

## <<戒烟枕边书>>

### 内容概要

戒烟要有动力。  
请劝你的孩子不要吸烟。

成为非吸烟者的第一步是要有动力。  
不管你自己是否想戒烟，不管你是否想劝你的孩子不要吸烟，也不管你是否想劝你的亲朋好友戒烟，那么，都请你看看这本《戒烟枕边书--给吸烟者的201条忠告》吧。

一旦戒烟，你将发现：你的寿命会延长。  
你患疾病和因病失能的几率大大降低。  
你受伤的风险大大下降。  
你会大受异性的青睐。  
你会更加富裕。  
你会从《戒烟枕边书--给吸烟者的201条忠告》中了解到戒烟的最佳方式。  
本书作者杰克·克卢格曼是一个影视舞台三栖明星、前吸烟者、癌症幸存者及戒烟倡导者。

<<戒烟枕边书>>

作者简介

穆丽尔·L.克劳福德是一位法理学博士、财务总监、高级寿险管理师、教育家以及人寿保险法课本的编著者。

后来，她开始从事戒烟方面的教育。

她和丈夫巴拉特·克劳福德一起生活在加利福尼亚州的核桃溪市，其卓越的成就收录在最新版的《美国名人录》里。

<<戒烟枕边书>>

书籍目录

前言 杰克·克卢格曼

引子

失能与早逝

失能

早逝

吸烟对人体总的影响

危险的化学物质

免疫系统损伤

抗氧化剂维生素消耗

血管疾病、心脏病及中风

血管疾病

心脏病

中风

癌症

癌症的诱因

肺癌

口腔癌、咽喉癌和喉癌

其他癌症

肺病

肺气肿、慢性支气管炎与哮喘

流感、肺炎与肺结核

其他肺病

大脑和神经疾病

痴呆和精神分裂症

抑郁症与自杀

压力与焦虑

路盖里格氏症

消化道疾病

牙齿疾病

口腔疾病

咽喉疾病

食道疾病与肠胃病

眼疾、耳疾与鼻窦疾病

眼疾

听力丧失与耳鸣

鼻窦炎

骨病与腰痛

骨质疏松症

骨折

腰痛

自身免疫病

狼疮

风湿性关节炎

雷诺氏症

创伤与手术

<<戒烟枕边书>>

- 创伤
- 手术
- 睡眠问题
  - 失眠症
  - 打鼾
  - 睡眠窒息
- 性与荷尔蒙问题
  - 阳痿
  - 痛经
  - 节育
  - 更年期和激素取代疗法
- 生殖问题
  - 不孕不育症
  - 宫外孕
  - 体外受精
- 师孕与母乳喂养
  - 对胎儿的危害
  - 晨吐
  - 母乳喂养
- 污染与吸烟
  - 室外空气污染
  - 室内空气污染
  - 氡
  - 职业污染
- 吸烟对健康造成的其他危害
  - 烟草与药物的相互作用
  - 运动能力减弱
  - 艾滋病病毒感染
  - 器官移植
  - 丛集性头痛
  - 尿失禁
  - 行为影响
- 烟瘾与戒烟
  - 尼古丁瘾
  - 戒烟
  - 戒烟的益处
- 二手烟
  - 接触二手烟
  - 二手烟导致的疾病与死亡
  - 接触二手烟的儿童
  - 二手烟导致的其他问题
- 吸烟造成的伤害
  - 吸烟用品(包括香烟、雪茄、烟斗、火柴和打火机等)引发的火灾
  - 烟雾吸入与烧伤
  - 尼古丁中毒
  - 其他伤害
- 外表

<<戒烟枕边书>>

- 皮肤、头发与衣服
- 笑容与呼吸
- 对吸烟者外貌的其他有害影响
- 和他人的关系
  - 公众对吸烟者的敌意
  - 家庭关系
  - 社会关系和职业关系
- 经济成本
  - 吸烟的直接成本
  - 吸烟者事业上要付出的代价
  - 吸烟者要付出的其他代价
  - 吸烟对公众造成的损失
- 帮助他人戒烟
  - 跋
  - 鸣谢



## &lt;&lt;戒烟枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

心搏骤停是20至60岁男性致死的主要原因。50%以上的心脏病患者因心搏骤停而死。每年有25万至45万美国人患上心搏骤停，而幸存者仅为5%左右。和心脏病发作不同的是，心搏骤停会突然发病，没有任何征兆。发病时，心脏抖动（心律不齐或心律紊乱），而不是有效地泵血，或者突然完全停止跳动。患者瞬间停止呼吸，失去脉搏。如果几分钟内不能恢复正常心跳，患者必死无疑。不幸的是，当心搏骤停发生时，很少会有训练有素的医务人员在场。即便有专业人士在场，也不一定有心脏除颤器来迅速恢复心跳。家人或路人有时在专业人员到来前可以成功实施心肺复苏术。但无论如何，抢救的时间极其重要，刻不容缓，最好是在病人发病后2分钟内。

如今，公共场所，如飞机、办公大楼、体育场、购物中心、消防车、警车等地方，都配有便携式心脏除颤器。

这对于心搏骤停患者来说，无疑是个福音。有时，心搏骤停患者家中也会备有此类设备。有的患者甚至会在胸腔内植入小型心脏除颤器。近来，又出现了一种可以戴在患者胸部的除颤器。除了洗澡以外，24小时均可佩戴。

大多数心搏骤停患者都患有冠状粥样动脉硬化，或者曾有过心脏病发作史。显然，预防心搏骤停的最佳方法是养成健康的生活方式，从而避免粥样动脉硬化和心脏病发作。这些良好的习惯当然包括不吸烟，因为吸烟会增加心搏骤停的几率。

17吸烟会使心脏骤停或加速。吸烟增加心律失常的风险。

人的心脏有一个天然起搏器，即窦房结，它控制着心脏的节奏和速率。心率和运动有关，运动量加大，心率加快，从而确保人体有足够的氧气。有时正常的心率被打乱了，心跳要么很快，要么很慢。有时心脏会突然在一瞬间停止跳动，心脏的节奏也随之改变。任何偏离正常心率和节奏的情况都叫心律失常。

人的心脏有时会有一些小小的“紊乱”，如偶尔停跳一次，或者过早搏动。此时，胸部会猛地一颤，给人一种短暂但非常可怕的感觉，即心脏停止了跳动。月经、减充血剂、酒精、咖啡因、睡眠不足、焦虑和尼古丁都会造成心跳停顿。由于烟雾中有尼古丁，吸烟者比非吸烟者更容易焦虑、失眠，所以，吸烟者就更容易出现心脏停搏的现象。

如果心脏停搏经常出现，并伴有其他症状，那么必须及时就医。

剧烈运动后，每分钟心跳可能会超过100次，此时，心动过速是对运动的自然反应。当然，心动过速也可能是由焦虑、高烧或脱水造成的。

心脏功能健全的人偶尔出现心动过速是不必担心的。不过要记住，尼古丁可以导致心搏骤停，也可以导致心动过速。

有一种潜在的、危险的心律不齐叫做心房颤动。当心脏的心房以不协调、无规律的方式收缩时，就出现心房颤动。

心房颤动有时会导致血栓，血栓游离到大脑，会造成中风。

粥样动脉硬化患者常常会出现心房颤动。

吸烟会导致粥样动脉硬化，并最终诱发心房颤动。

心室纤维性颤动是最常见的心律不齐。

当心脏的心室剧烈收缩、心脏乱颤、无法泵血时，就会出现心室纤维性颤动。

## &lt;&lt;戒烟枕边书&gt;&gt;

心室纤维性颤动是一种十分危险的急症。

如果用除颤器电击后心脏仍然没有及时恢复正常跳动，那么，人在几分钟内便会出现心搏骤停乃至死亡。

吸烟对心室纤维性颤动和心搏骤停的影响在第16节中已经进行了详细的讨论。

18过量吸烟以及因吸烟导致的心脏病和肺病都能引起继发性红细胞增多症。

该疾病能减少输送到体细胞中的氧气，增加形成血栓的风险。

从而增加心脏病发作和中风的风险。

红细胞中含有血红蛋白，又叫血红素，是体内负责运送氧气的一种蛋白质。

一氧化碳是一种无色、无味的气体，它与血红蛋白结合的能力大大超过氧气。

因此，一氧化碳会代替红细胞中的氧气，造成细胞缺氧。

过量吸入一氧化碳，如在封闭的车库中吸入大量汽车尾气，或在密封的房间里吸入炉火废气，都能导致死亡。

烟雾中也包含一氧化碳。

对于吸烟者来说，携带一氧化碳的红细胞的数量根据吸入的烟雾的多少而有所不同。

研究表明，携带一氧化碳的红细胞的数量在中度吸烟者中平均占6%，在重度吸烟者中占8%，当然多的也可高达21%。

而那些习惯将烟雾吸入肺部的吸烟者，其体内携带一氧化碳的红细胞数量最多。

由于烟雾中的一氧化碳“占据”着越来越多的红细胞，因此，剩下的红细胞会紧紧地“抓住”氧气不放，结果使得体细胞越来越难获取所需的氧气。

为了弥补缺失的氧气，人体便会生产更多的红细胞。

红细胞过量便导致继发性红细胞增多症。

这种疾病在重度吸烟者中十分普遍。

心脏病或慢性阻塞性肺病患者也会出现缺氧现象，这是因为患者的心、肺不能正常工作。

为了弥补氧气的缺失，人体同样会生产更多的红细胞，引起继发性红细胞增多症。

因此，吸烟既是心脏病，也是继发性红细胞增多症的主要诱因。

继发性红细胞增多症的常见症状包括疲劳、头疼、气喘、头晕、目眩等。

继发性红细胞增多症患者的血浆会减少。

血液由于血浆减少和红细胞增多会变得越来越黏稠，从而减慢血液的流动速度，减少输送到体细胞的氧气数量。

而且，流动缓慢且黏稠的血液很容易引发血栓，导致心脏病发作、中风或其他健康问题。

如果你因吸入烟雾中的一氧化碳而得了继发性红细胞增多症，只要戒烟就可以康复。

长期氧疗会减少由心脏病或慢性阻塞性肺病引发的继发性红细胞增多症患者的红细胞数量。

但有一个前提，那就是戒烟。

……

## <<戒烟枕边书>>

### 媒体关注与评论

穆丽尔·L.克劳福德的《戒烟枕边书》是一本绝无仅有的好书，一本救命的好书，一本人人必读的好书，一本每一名吸烟者、医生，每个家庭、学校、医院都应该珍藏的好书……该书资料详实，文笔流畅……堪称该领域里的一本伟大的书。

——GetBookReview.com 《戒烟枕边书:给吸烟者的201条忠告》是为我写的，为3000万和我一样打算戒烟的人写的。

这是一本“令人心惊肉跳”的书。

……我敢保证，这是迄今为止这一领域最全面、最具权威性的一本书。

我想我会因此戒掉烟瘾！

——阿兰·卡鲁巴 “该书必定会帮助美国6500万烟民摆脱烟瘾。

应当说，吸烟者都曾经有过戒烟的念头，但很少有人能坚持下来。

他们屡试屡败，非常渴望能得到帮助和专业指导。

烟民们，机会来了！

好好阅读这本书吧！

——梅尔斯·卡宁汉博士（原美国癌症协会会长） “即使医生也未曾注意到儿童是何时开始吸烟的。

我强烈建议医生好好读读此书，也劝吸烟的父母认真拜读一下。

吸烟的害处在本书中几乎罗列殆尽。

——杰拉德·拜伦森博士（杜兰心懒究中心主任、博加卢萨心脏研究中心主任）

<<戒烟枕边书>>

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>