



《火壮则烟微——中国控烟十五年散记》

那些你不知道的博弈与坚守

王美华



吸烟有害健康，几乎人所共知。然而，中国至今仍为烟草生产和消费大国。为什么明知有害，烟草依然能大行其道？《火壮则烟微——中国控烟十五年散记》用一篇篇叙事短文，将读者请进控烟现场，呈现了一张比许多人想象中更复杂的网。

这部由中国疾控中心研究员吴宜群主编、新探健康发展研究中心团队历时3年编撰的两卷本著作，收录了自2004年至2019年的116篇叙事实录，以散记体例勾勒出控烟路上的起伏、博弈与坚守。全书共十章，从国际条约到地方立法，从政策博弈到公众觉醒，涉猎甚广。这既是一部饱含温度的回忆录，记录了控烟路上的胜利和喜悦、鲜花和掌声、激情和希望，也有挫折和眼泪、沮丧和叹息、无奈和遗憾。书中所记的种种案例，无一不在表明：控烟从来就不是单纯的公共卫生议题，更是一个交织着复杂利益的场域。正如吴宜群所言，控烟与反控烟的争夺，如同一场场激烈的战斗，虽然没有硝烟，却一样惊心动魄。

在这种交锋中，中国控烟事业在曲折中前行。自2006年世界卫生组织《烟草控制框架公约》在中国生效以来，中国的控烟工作逐步从理念倡导走向法治实践，取得了显著成效。全面推进控烟履约被写入《“健康中国2030”规划纲要》，无烟城市与无烟党政机关建设持续推进；全国成人吸烟率从2010年的28.1%下降到2024年的23.2%，戒烟人数显著增加，公众对二手烟危害的意识也在不断上升；北京、上海、深圳等城市的无烟立法从无到有……这些成果来之不易，背后凝结了无数人的坚持与付出。

令人印象深刻的是，书中还记录了许多在漫长控烟路上不曾退却的身影。本书主编吴宜群全身心投入控烟工作几十年，“喜怒哀乐，酸甜苦辣，道路崎岖，彩虹终现”——这番话，既是她的真情流露，也是中国控烟事业的生动缩影——虽历经波折，却始终向着光明前行。

当然，挑战同样不容回避。控烟立法至今仍以地方层面为主，国家层面的全面无烟立法仍未落地。此外，我国在烟盒图形警示、烟草税调整等领域仍存在明显短板；电子烟虽已纳入管控，但其健康隐患及诱导青少年使用的问题仍需高度警惕；餐饮场所仍是违法吸烟的重灾区，家庭二手烟暴露问题也不容忽视。这表明，控烟之路仍然任重道远，必须坚持不懈，百折不挠。

“火壮则烟微”，本意指火焰旺盛之时烟气反而稀薄。这个书名，寄托着编者的信念：当控烟的“火”烧得足够旺，烟草的“烟”自会逐渐消散。只要全社会共同努力，让健康意识之火越烧越旺，无烟的未来就一定能够照进现实。

我的健康故事

抽烟，似乎是我们家的“传统”。从我记事起，家里总是烟雾缭绕。爷爷抽烟，奶奶也抽，父亲更是抽了四五十年。在我家，抽烟就跟吃饭喝水一样平常，没人觉得有什么大不了的。

上高中时，身边有同学抽烟，我也跟着抽了起来。起初只是抽着玩，后来渐渐上瘾，每天不抽烟就浑身不自在。很长一段时间里，我都没意识到自己早已上瘾。

2015年，为了要孩子，爱人劝我把烟戒掉。我听进去了，咬牙坚持了一段时间。可等爱人成功怀孕后，我心里那根弦一松，又抽了回去。第一次戒烟，就这样半途而废。

2018年，奶奶因肺癌去世，从确诊到离世，不过一年光景。而在这之前，爷爷也因为慢阻肺走了。两位老人都是被几十年的烟瘾拖垮

了身体，他们的离世像一记重锤把我敲醒了——我头一次意识到，烟，是真的会要人命。于是，我痛下决心再次戒烟，硬扛了三四个月。那段日子简直不堪回首，戒断反应让我不停地流口水、注意力涣散、失眠、易怒，连晚上做梦都在抽烟。为了压制烟瘾，我控制不住地吃东西，短短三个月，体重暴涨三四十斤。最后，在一次朋友相聚的酒局上，在那种熟悉的环境里，我没能扛住，又复吸了。第二次戒烟，也宣告失败。

四年前，我体检时查出多发肺结节，医生严肃地告诫我必须戒烟。我再一次尝试，这次坚持了半年多，最终还是败下阵来。

这三次戒烟，全都是“干戒”——纯粹硬扛。直到去年，一位亲戚借助药物成功戒了烟，我才又动了再试一次的念头。

去年6月，我走进戒烟门诊，医生给我开了戒烟药，亲戚也寄来了尼古丁贴片和喷雾以供配合使用。用药之后，那种汹涌的、让人抓狂的烟瘾大大减轻，所有难受的感觉都降到了可以控制的范围。仅仅一个星期，我抽的烟就非常少了；大约10天后，我在生理上对香烟的渴望完全消失，一点儿也不想抽，就这么顺畅当地戒断了。

更让我惊喜的是，这次体重一点没增，皮肤和牙齿也肉眼可见地变好了。我遵照医嘱规律地吃了3个月药，之后又断断续续巩固了一段时间。如今，我已经成功戒烟快一年了，一根都没再碰过。家人见我终于把烟戒了，都高兴得不行。

最终让我欣慰的是，我还带着父亲也把烟戒了。父亲抽了四五十年，前两年查出严重的慢阻肺，肺

功能丧失了80%，晚上咳得喘不上气，反复住院。这种病无法治愈，但能靠戒烟来阻止恶化。他之前自己干戒过，没成功，还偷偷复吸。这次我戒烟时带着他一起，用药一个多月后，他就跟我说，抽烟没劲了，没意思了。现在，他也戒了一年，慢阻肺的病情稳住了，没有再恶化。

过去，烟是逢年过节的礼品，是社交的工具；现在我才明白，它就是损害健康的杀手。其实大多数抽烟的人不是不想戒，而是真不知道它危害有多大，也不知道除了干戒还能用什么办法。如果能更广泛地宣传，让更多人萌生戒烟的念头，再配合科学的辅助手段，那戒烟成功就只是时间问题。从硬扛到用药，我用了整整24年才走完这条路。好在如今，我终于一身轻松了。（本报记者 王美华采访整理）

带着老爸一起戒烟

张云翼 43岁 烟龄24年 戒烟近1年

无烟世界 清新未来

今年5月31日是第39个世界无烟日，活动的主题为“青春无烟 未来无限”。2026年，恰逢世界卫生组织《烟草控制框架公约》在中国正式生效20周年。

20年来，中国控烟成效显著。控烟被纳入健康中国行动，公众健康意识明显增强，成人吸烟率稳步下降，戒烟人数持续增加，公众对二手烟危害的认知显著提升，无烟社会氛围正在稳步形成。

然而，控烟法治建设与履约要求、健康中国目标之间仍有不小距离。20年是一座里程碑，更是一个崭新的起点。我们当以更大决心和务实举措，将共识转化为行动：加快控烟立法，严防烟草侵蚀青少年的成长，让戒烟支持更可及、更有温度。让我们携手共筑无烟世界，同享清新未来。

——编者

就冲这一点，这烟戒得值了

康吉(化名) 48岁 烟龄35年 戒烟10个月

我第一次抽烟是12岁。初中住校时，宿舍里有年龄大的同学抽，大家觉得好玩，就跟着学。那时候不懂，后来才知道，这东西一沾上，想甩掉可就难了。我从一天几根，慢慢到一天一包半，这么多年几乎没断过。

说真的，谁不想戒烟呢？每天早上起来，喉咙难受，痰多，咳得厉害。干销售得见客户，自己闻不到身上的烟味，不抽烟的人一闻就皱眉。人家嘴上不说，心里反感。再加上现在禁烟的地方越来越多，出去办个事儿，抽根烟都不方便。

我也试过自己戒，靠意志力硬扛。最难受的那次，感冒咳嗽得我感觉肺都要咳出来了，当时就发誓，再也不抽了。可感冒一好，旁边有人把烟一点，那股味儿一飘过来，这手就不听使唤了。

我试着戒了好多次烟，每戒一回，烟瘾反而更大，身边好几个朋友都这样。打个三四天，顶多一礼拜，烟瘾一犯，浑身难受，心里闹得慌，最后就跟自己说：“算了，少抽点儿吧。”结果抽着抽着，又回到老样子。

后来，有一回看到药店宣传有戒烟药。一开始我不信，觉得戒烟就得靠自己，但人家把道理讲得挺明白，我想着试试吧，反正也没损失。刚开始吃药，偶尔还想抽，忍不住点一根，抽两口就发现不对劲了——以前那种“舒服”的感觉没了，反而觉得没意思。慢慢地，想抽的念头越来越淡了。整个戒烟过程，不像以前自己硬扛那么难受，心里也不闹腾。

戒烟头一个月，我咳得比抽烟时还厉害，痰也多。我有点紧张，去问医生，人家告诉我，这是正常的，肺里这么多年积累的烟毒在往外排呢。果然，后来我咳得越来越少，痰也慢慢少了。

有时候突然想抽了，我就找点别的事儿干。玩玩手机，转移一

下注意力，过个半小时一小时，那股劲儿就过去了。我还随身带着口香糖、口腔喷雾，想抽烟了就嚼一颗或者喷一下，嘴巴有事干，就不怎么想了。

到现在，我已经10个月没碰烟了。变化最明显的，是身体——以前爬个三楼就开始喘，呼吸困难，得扶着栏杆歇一歇；现在一口气上四楼五楼，不喘也不累。不抽烟了，肺里面氧气多了，人就不那么容易累，眼睛舒服，饭量也比以前好了。早上起来，喉咙清清爽爽，不咳了，也没那么多痰了，衣服上也闻不到那种呛人的味道。我闺女今年14岁，以前一闻烟味就皱眉。现在我戒了，她嘴上没说，但我能感觉到她心里高兴。就冲这一点，这烟戒得值了。

说到这里，有件事挺有意思的。过去干销售，烟是敲门砖，见客户得先递烟，别人递烟你要是不接，就是不给面子。现在不一样了。我戒烟以后，再有人递烟，我说“谢谢，戒了”，对方立马就把烟收回去了，一点儿也不勉强。有时候，人家刚要把烟点上，听我这么一说，把烟又插回盒子里，说“那我等会儿再抽”。甚至还有人说我戒了，自己正抽着的，也直接给掐了。这种事，搁以前想都不敢想。社会风气真在变，大伙儿越来越在意健康，也越来越尊重别人。

我想跟还在抽烟的朋友说句掏心窝子的话：烟这东西，百害无一利。以前我总觉得，戒烟就得全靠硬扛，扛不过去就没法子了。现在才发现，找对方法，这事儿真没那么难。谁不想健康多活几年呢？我抽了三十多年都能戒，你肯定也行。关键是下定决心，找个适合自己的法子，慢慢来。哪怕中间没忍住，抽了一根，也别放弃，接着戒就好。这是我的真实经历，希望能对你们有点用。（王琦琳采访整理）

烟草危害究竟有多大？戒烟后出现不适怎么办？“干戒”能成功吗？在世界无烟日来临之际，首都师范大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科、戒烟门诊副主任医师李敏给出了专业解答。

吸烟之害在全身，二手三手也伤人

很多人知道吸烟可能导致肺癌，李敏提醒，烟草烟雾的攻击目标是全身。呼吸系统首当其冲，烟雾会破坏气道纤毛，引发慢阻肺甚至肺癌。与此同时，尼古丁和一氧化碳使血管收缩、心跳加快、血液黏稠度增加，血管内皮受损，高血压、心梗和脑卒中的风险随之明显上升。此外，牙齿变黄、骨质疏松、胃溃疡、精子质量下降、胎儿发育受影响……可以说，几乎没有器官能完全幸免。

“容易被忽视的是二手烟和三手烟。”李敏介绍，二手烟是烟草燃烧释放的烟雾与吸烟者呼出的烟雾混合形成的环境烟雾，已被列为明确的致癌物；三手烟，指的是烟雾颗粒吸附在衣物、头发、皮肤、地毯、窗帘等表面，在密闭环境中可以残留数天甚至更久，常规清洁难以根除。

李敏强调，不在孩子面前吸烟，并不等于孩子就安全了。只要家里有人吸烟，烟雾中的有害颗粒就会附着在地面、物品表面，形成三手烟。婴幼儿在地上爬、用手抓东西、吃手，很容易把这些有害物质带入口中，从而诱发哮喘、呼吸道感染，严重时甚至可能危及生命。老年人如果长期处于这样的环境中，原有的基础性疾病也容易加重。

戒烟初期虽煎熬，却是身体在变好

很多烟民尝试自行戒烟后，出现一些不适：焦虑、易怒、睡不着觉，食欲大增，甚至咳嗽比吸烟时还厉害。李敏解释，这些恰恰是身体正在恢复的信号——

情绪波动和睡眠障碍大多出现在戒烟最初的一两周到一个月内，这是因为大脑暂时失去了尼古丁的刺激；食欲增加是因为尼古丁不再抑制食欲，味觉和嗅觉逐步恢复，体重可能有所上升，通常为几公斤，完全可以通过适度运动和控制饮食来调节；至于咳嗽加重，反而是好事，因为气道的纤毛重新开始工作，正在把肺里的焦油和黏液排出去，这是一个“自净”的过程。这些戒断反应一般在一个月左右会明显缓解。

要想戒烟别硬扛，戒烟门诊有处方

“靠意志力‘干戒’，成功率不足10%，很多人撑不过一周就复吸了。”李敏提醒，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，需要科学干预。

有效的方法之一，是到戒烟门诊做全面评估。医生会通过专门的量表判断烟瘾属于轻度、中度还是重度。轻中度依赖者可以尝试尼古丁替代疗法，比如贴片或咀嚼胶，来缓和戒断反应；中重度依赖者需要处方药物，如伐尼克兰、安非他酮等，虽然可能出现轻微头晕、恶心，但大多数人能够耐受，戒断效果也更强。

李敏介绍，中青年人在药物的帮助下，往往一周内就能启动完全戒烟；对于烟龄长、年龄大的吸烟者，循序渐进往往更容易坚持，可设定一个2到3周的过渡期，先逐步减少吸烟量，再确定“戒烟日”，同时争取家人的理解和支持，平稳度过情绪波动期。

此外，很多人误以为低焦油香烟或电子烟危害更小，甚至用它们来辅助戒烟。李敏明确表示，这是错误做法——低焦油香烟会让吸烟者不自觉地吸得更深、更多，实际吸入的有害物质一点没少；电子烟释放的气溶胶同样含有尼古丁和超细颗粒，会沉降在衣服、头发等表面，形成二手烟和三手烟，加热后还会产生甲醛、乙醛等有害物质。它们并不能帮助戒烟，同样危害健康。



医师寄语

亲爱的少年，吸烟一点也不酷，健康才是你真正的底气。别让第一口烟，夺走你未来的每一次深呼吸。

亲爱的朋友，吸烟成瘾是一种疾病，与毅力无关。请勇敢接受专业的戒烟治疗，坚持下去，你终将成功戒烟。

——首都医科大学附属北京朝阳医院戒烟门诊主治医师褚水莲

▲图片来源国家卫生健康委员会

一份特别的生日礼物

赵天一 三十岁 烟龄八年 戒烟一年

记得毕业刚开始工作，一次路过楼下便利店时，我买了一包烟。仿佛点上它，自己就真成了大人。后来，受身边烟友的影响，我抽烟的频率逐渐变高，很快染上了烟瘾。工作压力一大或喝酒时，抽烟就成了我排解情绪的出口。等我醒悟过来，才发现自己早已深陷其中。

随着烟龄增长，抽烟给我带来了生理、心理和经济三重负担。鼻炎、咽炎成了甩不掉的慢性病，鼻塞、头晕脑胀成了家常便饭。更折磨人的是，明知抽烟有害，却管不住自己一次次去买烟，那种被烟瘾困住、无法支配自身行为的失控感，实在可怕。粗略一算，这些年我光买烟就花了3万多元。

转机发生在29岁那年。我偶然发现一位经常抽烟的同事不再吸烟，一问才知，他已经靠着意志力成功戒烟3个月。这让我下定决心把戒烟提上日程，可心里总隐隐担忧，光靠忍耐，怕是很难熬过去。眼看30岁生日越来越近，我开始认真考虑送自己一份特别的礼物——戒烟，这可能比任何物质上的礼物都更有意义。

起初，我通过医院戒烟门诊的自媒体账号，认真学习了戒烟的科普知识和用药方法。等心里有了底，我就买了戒烟药。服药之后，我很快感觉到抽烟变得寡淡无

味，再也带不来任何快感，药物让我不再自发产生抽烟的冲动。这样一来，做出“不抽”的决定就轻松多了。药吃到第二盒时，我下定决心彻底停止抽烟。那天早上，我出于习惯点了一支烟，可通勤到公司附近时，一个念头忽然冒出来：“要不，现在就戒了吧。”从那一刻起，我就再也没碰过烟。

服药期间，我出现了恶心、睡眠质量下降等轻度不良反应。我去了戒烟门诊，医生根据我的情况调整了用药剂量，还耐心解答了我心里一直悬着的问题，比如什么时候可以减量、什么时候停药等。服药到第六周时，我的生理烟瘾已基本清除，我便停了药。

停药之后，对烟草的生理依赖虽然消失，心理依赖还有残留。戒烟两三个月时，我仍会刻意避开允许抽烟的场所，防止二手烟唤醒深层记忆。直到戒烟五六个月后，我才真正跨过那道坎——再闻到烟味时，我的心里只剩厌恶。

回想起来，这次戒烟能成功，除了戒烟药的帮助，更重要的是有一群目标相同的伙伴。医院戒烟门诊设有官方微信交流群，门诊结束后我就进了群。在群里，既能向医生咨询，又能和群友相互鼓励，戒烟不再

是一个人的战斗。此外，我坚持在戒烟APP上打卡，一天天增长的天数也给了我满满的成就感。

如今，我戒烟已满一年，鼻炎、咽炎明显好转，嗅觉和味觉恢复了许多，食欲好了，皮肤也有了血色。更重要的是，我收获了前所未有的信心，那种能重新掌控身体的感觉，让我相信戒烟能做到，其他事情我也能做好。

对有戒烟想法的朋友，我想说，千万别硬扛，不妨到戒烟门诊求助，如今的戒烟方法和戒烟药已经相当成熟。很多人对戒烟门诊的认知，可能还停留在心理咨询、劝阻吸烟的层面。实际上，它不仅能提供专业、个性化的指导，还能在你身边营造一个支持戒烟的社会环境。如果生活中很难找到同样在戒烟的同路人，在这里会更有动力。

如今，我依然坚持每天打卡。在我看来，戒烟不存在“坚持多久才算成功”的说法，只有始终保持远离烟草的状态，才算真正的成功。希望我的经历能给想戒烟的人一点鼓励：找对方法，戒烟并不难。如果你还没下定决心，不妨就从看到这篇文章的时候开始吧。（本报记者 王美华采访整理）