

## 各种讲题 – 青年篇08：吸烟的危害

### 前言：

十年前，我是叙利亚禁烟协会的一名发起者，这个协会由当时的卫生部长领导，文化中心为这个协会举办了隆重的开幕式，众多国家领导人参加了，在开幕式上，我围绕主题发表了演讲。

### 吸烟及其危害：

我提到了世界卫生组织，这是个在记录和统计方面十分可信和精确的组织。

### 吸烟的可怕真相：

1. 烟草公司每天为世界上的每个人生产两只烟，当时世界人口为60亿，现在世界人口的最新统计为72亿，这就意味着：每天大概要生产150亿只烟，令人痛心的是中东的吸烟人数在增加，而西方国家的吸烟人数在下降，制烟的废料专门送往中东地区。



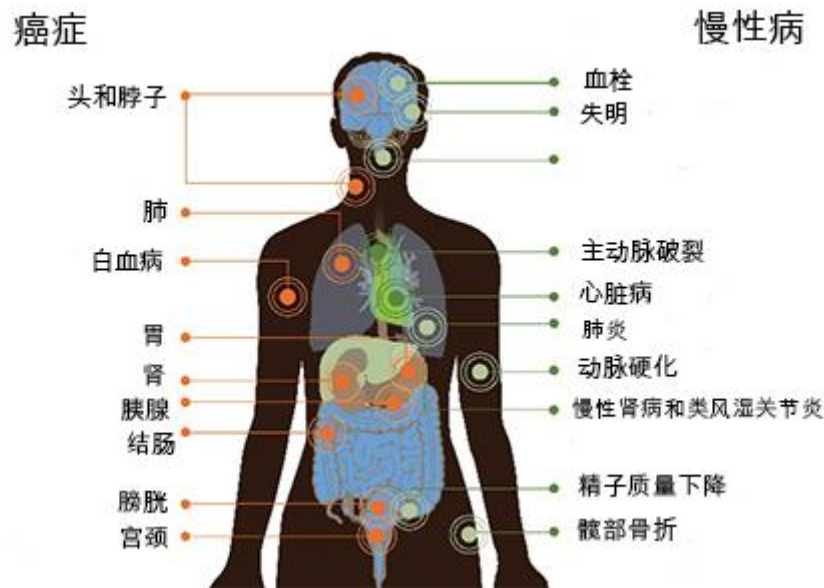
烟草公司每天生产近150亿只烟

2. 烟草公司所生产的有毒物质，假若一次性注入血液，就会导致人类的毁灭。

3. 因吸烟死亡，或生活凄惨的人，超过瘟疫、霍乱、天花、结核病、麻风病、伤寒等疾病的总人数。

4. 大国从生产和销售烟草所获得的高额税收，远远低于政府用于治疗吸烟引起的各种病症的开支。

5. 每三个吸烟者中就有一个是死于吸烟。
6. 吸烟的毁灭性危害，在很长一段时间之后才会显现。



### 吸烟的危害

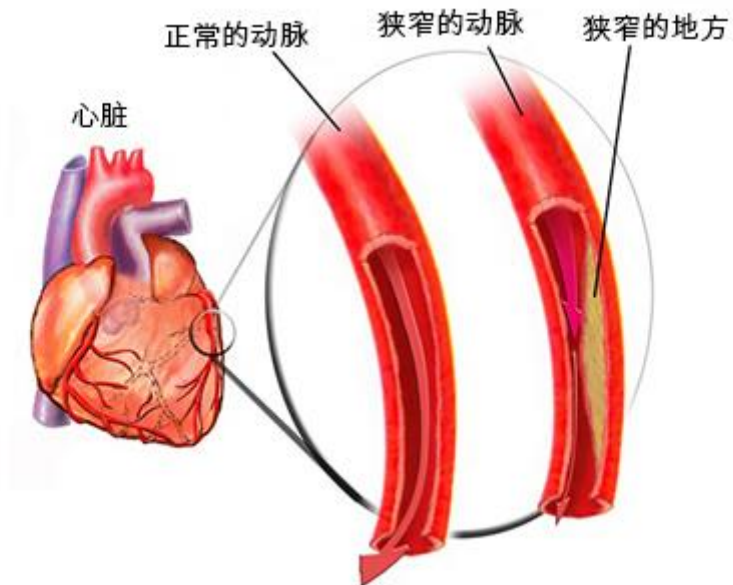
7. 烟草中含有4千种气体化学物，大部分是有毒的，是有害健康的。
8. 世界上每天有一千人死于吸烟，这是死于交通事故的7倍多，众所周知，交通事故的死亡率非常高。因此，世界卫生组织说：“吸烟是引发致命疾病的一大因素”。

### 吸烟对身体的危害：

1. 营养的吸收减弱，智力下降。智力和营养有关，和毒素怎么会没关系？
2. 引发鼻炎、慢性咽炎，喉炎，气管炎。

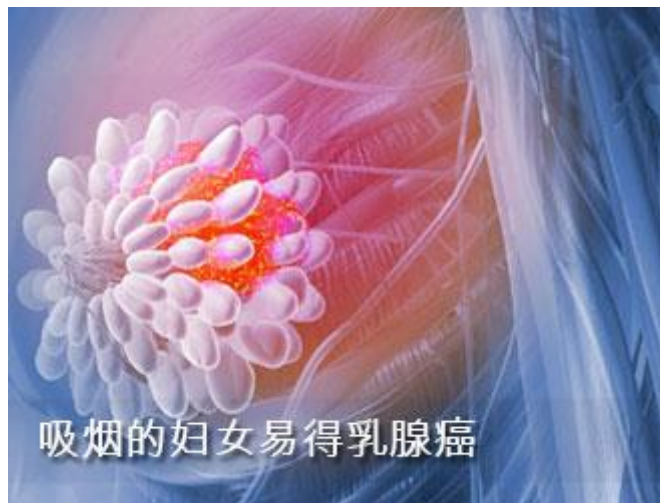


3. 动脉永久性变窄，从而导致阻塞，再引起心绞痛，或者血栓。



吸烟造成的动脉狭窄会导致心绞痛

4. 吸烟的妇女易得乳腺癌。



5. 孕妇吸烟会导致频繁呕吐和抽蓄，使胎儿心跳加速。

### 吸二手烟或非自愿吸烟：



二手烟会对吸烟者周围的人造成伤害

有些人每天往来于他们的同事吸烟所排出的污浊之中，或者孩子受害于他们吸烟的父母，或者妻子受害于她吸烟的丈夫。这些人不直接抽烟，但是他们属于吸二手烟（被动吸烟者）。这个不吸烟，也不想吸烟的人，他的

身体所受的危害让人难以置信，其中有：

1. 哮喘，特别是儿童，其中的一个原因就是父亲或母亲在家里吸烟。
2. 夜晚及活动后呼吸困难。
3. 吸二手烟的人患心脏病的机率是其他人的两倍。
4. 女性的生殖能力下降。
5. 小孩智力减弱。

### 总结：

尊贵的兄弟们，这是对不吸烟的人的危害，吸烟者又是怎样的呢？

当一个人吸烟时，当他戒烟意志薄弱时。

难道他不怜悯他的妻子吗？

难道他不怜悯他的孩子吗？

难道他不怜悯躲避他的人吗？

吸烟的比例在发达国家减少了60%，也就是说40%的人戒烟了。

而在落后的国家，吸烟的比例增加了38%。



他们知道吸烟对他们周围人的危害，可他们妄称吸烟是为了健康。在落后的国家，吸烟的比例增加了近40%。

### 帮助吸烟者戒烟的忠告：

1. 意志力要坚强。
2. 要有毅力。
3. 远离吸烟的危害，加强健康意识。
4. 如果吸烟者是信士，那么他应该从尊贵的经文，深刻认识伊斯兰对吸烟的律例：



必须最大限度地一次性戒烟

**“准许他们吃佳美的食物，禁**

**止他们吃污秽的食物”**

（高处章 第157节）

5. 尽早戒烟。
6. 不慢慢地戒烟，应该一次性戒除。
7. 如果他试了很多次，还是戒不掉，要再接再厉（爱资哈尔和蚂蚁的故事）。
8. 借鉴一次性戒烟的人的经验。
9. 烟瘾和酒瘾，烟85%，酒15%（注释）。
10. 教律证据：清高的安拉说：

**“他们顺从使者——不识字的先知，他们在自己所有的《讨拉特》和《引支勒》中发现关于他的记载。他命令他们行善，禁止他们作恶，准许他们吃佳美的食物，禁戒他们吃污秽的食物，卸脱他们的重担，解除他们的桎梏，故凡信仰他，尊重他，援助他，而且遵循与他一起降临的光明的人，都是成功者”**

（高处章 第157节）

### 结束语：

最后，一位学者说过：“我认为吸烟者不是智者”。