



由美国得克萨斯州 A&M 大学和美国国家健康研究所专家组成的研究小组通过动物实验发现，烟草中的尼古丁可明显降低血液中的酒精浓度，因此，抽烟者比不抽烟者平均来说酒量要大。科学家们指出，酗酒者追求的是一种“中毒”效果。由于尼古丁能降低血液中的酒精浓度，抽烟的酗酒者不能很快得到这种感觉，因此就要去喝更多的酒。而尼古丁虽能降低酒精浓度，但却不能同样地减少酒精分解时产生的乙醛，致使乙醛对大脑以及肝脏、心脏和其他器官产生更严重的毒害。

来自美国佛蒙特大学的另一个研究表明，许多吸烟的人染上酗酒的习惯，可能是因为吸烟让人兴奋，而酒精让人放松。烟民潜意识中为了防止自己过度兴奋而需要酒精来平衡。在调查中，许多有酗酒历史的烟民都流露出自己并不“享受”吸烟，但他们摄入的尼古丁量却比一般人更大。

基于以上研究，从另一个角度来讲，戒烟和戒酒应该同步进行，至少不能偏废某一方面。

与“烟酒不分家”同样著名的一句话是“饭后一根烟，快乐似神仙”，林语堂先生发明的这句话，被当时的烟草商拿去做了广告词。不可否认，饭后抽烟确实“让人心情舒畅”，但人们根本没有意识到其危害之严重。首先，饭后血液循环量增加，此时抽烟，尼古丁会迅速地被吸收到血液中，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然，就如同烟民们描述的“神仙”一样的感觉。实际上，饭后吸烟所受的毒害是平常吸烟所受毒害