

讲吸烟的危害 吸烟的演讲稿(实用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

讲吸烟的危害篇一

尊敬的老师、同学，大家好！我是工民建（2）班的同学，何新福。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为大家讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康从而致使可避免的事件发生。吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破

坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒染上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！谢谢。

讲吸烟的危害篇二

大家好！

从20xx年起，全球每年约有500万人因吸烟死亡。在个别国家，因吸烟而死亡的人数甚至已超过了因自杀，谋杀，交通事故致死的总和。如果不加以控制，在20xx年，全球13亿烟民中就会有6.3亿死于非命。除众所周知的致癌作用以外，吸烟还会导致缺血性心脏病，慢性阻塞性肺病，肺气肿等。可以说，在进入老年期后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

正是因为吸烟有着如此巨大的危害，在许多国家都成立了民间反烟组织，甚至就在许多国家的政府也都纷纷下令禁止在公共场合吸烟，以抑制烟民的热情。然而，就是在今天这样一个全球上下一片反烟之声的时代里，我们学校的少数同学却正在尝试着吸烟，或许，他们自认为自己的行为很酷，很

引人注目。可是，当他们在走廊的转角，在无人的车棚，甚至是在厕所里抽烟时能睁开眼睛好好看一看的话，就不难发现周围同学的震惊，反感和不屑。的确，香烟或许能给人以逃避现实中不顺的机会，可是我们正处在生长发育期，如果此时抽烟的话，不但会引发诸多疾病，还会干扰我们身体的正常发育。长期如此的话，大量的尼古丁甚至还有可能诱导器官的畸变，使人发育畸形，这都是我们为一时之快所付出的代价，更何况，科学研究已经证实：因为青少年的呼吸道与神经系统尚未完全发育，此时吸烟除了使人的喉咙肿痛，干涩外，不会给人带来任何舒适感。所谓的“吸烟能给青少年减轻压力”只是一句天大的谎言而已。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的将来，也为了别人的明天，让我们携起手来，一同抵制吸烟吧！当有人向你递上香烟时，请有礼貌而坚定的拒绝；当看到亲朋好友吸烟时，请勇敢地走上前去制止他们；当看家陌生人在吸烟时，也请礼貌地向他宣传吸烟的坏处。同学们，抵制吸烟不仅需要国家、政府的努力，更需要我们的支持，让我们从细节做起，从生活中的一点一滴做起吧！我相信，当真正的无烟社会到来时，受益的一定会是我们所有人！

讲吸烟的危害篇三

今天我国旗下讲话的主题是《拒绝吸烟，倡导文明生活》
20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第xx个世界无烟日。相信每个同学一定都知道，烟草是危害当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素。尽管如此，但目前全球仍然有约13亿的吸烟者，每年因吸烟导致死亡近500万人。

现如今我国吸烟族的平均年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。1991年6月29日，第七届全国人大会议第20次会议通过了《中华人民共和国烟草专卖

法》，将“劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟”，突出地写在了第一章总则第五条之内。20xx年11月28日，北京市人大发布了关于落实《北京市控制吸烟条例》，决定自20xx年6月1日起，在室内及公共场所全面禁烟。

大量的科学研究证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。据世界卫生组织调查显示，全球每6.5秒就有一人因吸香烟而失去生命，香烟已成为继高血压之后的第二号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病都与香烟有关。尤其对青少年来说，危害性就更大了。据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。而且，吸烟还会损害大脑，使智力发育受到影响等。

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任。因此，请珍爱你生命中的每一天，从今天开始，放弃香烟，热爱生命，创造美好的人生！只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

讲吸烟的危害篇四

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，

中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

据分析，烟草中大约含有一千二百多种化合物，其中大部分对人体有毒，特别是尼古丁，危害尤大。一支香烟里的尼古丁，可以毒死一支老鼠，20支香烟里的尼古丁能够毒死一头牛。一个人如果每天抽20~25支香烟，就将吸入50~70mg尼古丁，这些尼古丁足可以致人于死地，只是由于它们是逐步吸入的，再加上人体有一定的解毒能力，才幸免于难。

烟草中含有许多致癌物，另外还有许多促致癌物，以及能够降低机体排出异物能力的纤毛毒物质。这些毒物附在香烟烟雾的微小颗粒上，到达肺泡，并在那里沉积，彼此强化，结果又大大加强了致癌作用。每天吸烟10支以上的人，肺癌死亡率要比不吸烟者高两倍半。此外，吸烟还能引起喉癌、口腔癌、鼻咽癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌等。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

听完了以上内容以后，相信大家应该都已经有了各自的了解了吧，现在的许多青少年对此不甚了解，所以也在学生时期就养成吸烟的习惯，甚至上瘾，对于这一点确实值得我们注意，每个父母也应该多多的注意自己的孩子，千万不要让他们有这样的习惯。

讲吸烟的危害篇五

大家好，我是来自设备工程系供热g132的曹嘉恒。

众所周知，烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，全球每年因吸烟致死的人高达600万人，但是如果你指望我提醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。因为在咱们国家控烟的宣传并不少，铺天盖地的广告，和何种形式的公益活动，至今也没有停下过。但是吸烟的情况还是不见衰减，所以说如果这些话就能帮吸烟者摆脱烟瘾的话，也许咱们国家早就戒烟成功了。但是我还是希望我今天的演讲能过为我国控烟贡献出一点力量，真正能让吸烟者戒烟。所以说今天我演讲题目是《拒绝吸烟，还生命一份明净》跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。

许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。所以说其实所有吸烟者掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。我们为什么会在青少年时代掉进陷阱？因为有无数的成年人已经掉了进去。他们不是没有警告过我们，吸烟是一种恶心的习惯，不仅浪费金钱，最后还会要了我们的命；然而我们却把这样的警告当成耳边风，认为他们一定是把吸烟当成一种享受。吸烟的荒谬处之一就在于，要“学会”吸烟、染上烟瘾，其实并不是一件容易的事。这个陷阱里并没有任何诱饵，我们并不是因为吸烟感觉良好才掉进去的，事实上第一支烟的感觉必然十

分糟糕。如果第一支烟感觉良好，或许我们头脑里就会响起警钟，我们会意识到陷阱的存在。然而正因为第一支烟的感觉无比糟糕，我们才会以为自己绝不会染上烟瘾，在不知不觉中一步步走进陷阱。吸烟这件事情仿佛是一座巨大的迷宫，我们一进入迷宫内，头脑就会变得糊里糊涂，尽管努力寻找，却总也找不到迷宫的出口。有些人幸运地找到了出口，却莫名其妙地再次误入。寻找出口的过程有人花了5年有人花了10年有人则花了30年。

所以说，如果你现在是一个非吸烟者，请不要去尝试吸烟，因为社会风气正在转变，所有的吸烟者都感到迷茫。越来越多的人讨厌吸烟，包括吸烟者自己。数百万吸烟者已经成功戒烟，所有的吸烟者都在考虑戒烟。每当一个吸烟者脱离陷阱，剩下的吸烟者就会更加痛苦。他们心里很清楚，用来之不易的金钱购买卷在纸筒里的干烟叶，点燃之后塞在嘴里，把致癌性的焦油和其他剧毒物质吸入肺部，这一切是多么荒唐。吸烟者无法为吸烟行为做出理性的解释，吸烟者总会为他们的“习惯”而说谎，不仅欺骗他人，也欺骗自己。他们不得不这样做。如果他们仍然想保留自尊，就必须对自己进行洗脑，必须为吸烟这种肮脏的“习惯”找寻借口。他们要欺骗的不仅仅是自己，还有所有的非吸烟者。所以，他们总是在宣扬吸烟的“好处”。但是他们本身还是希望尽早脱离吸烟行列。

所以说，中国控烟的大环境在改变。我们知道吸烟会导致死亡，但也知道仅仅一支烟不会。社会上还有那么多吸烟的人，而青少年的模仿能力又是如此之强。我们作为现当代大学生，一定要认清局势，这个陷阱千万不要跳进去。跳进去几年之后，痛苦我也许不单单是你自己，所以说从今天开始拒绝吸烟，还生命一份明净。我的演讲到此结束，谢谢大家。

讲吸烟的危害篇六

今天的讲话的题目是《吸烟有害健康吗?》。

据说吸烟也有三大好处：一，小偷不敢偷；二，狗不咬；三，不会老。

首先，抽烟的人，常咳嗽，晚上小偷偷东西的时候以为他没睡着呢，不敢偷。然后，因为咳嗽常弯腰，狗看见了以为要捡石头打它，所以不敢咬。最后，抽烟的人易患癌症，还不等衰老就挂了，所以不会老。

尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

从大气污染的角度看，在一般通风不良而吸烟者又较多的地方，那里每一毫升烟雾里含有50亿个烟尘颗粒，它是平常空气中所含尘埃微粒的5万倍。那里一氧化碳的浓度超过工业允许值的840倍。

每天吸烟5支—8支者，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌、心脏病的机率也要大两倍以上；并且患上慢性支气管炎和肺气肿几率高达90%以上。

现在每年有约400万人死于由烟草制品引起的疾病，即每13秒钟就有一个人被烟草夺取了生命。

在未来20年中全球由吸烟所导致的死亡将增加3倍。到20____年，被烟草杀死的人数将超过其他任何一种疾病。在世界范围内，死于与吸烟相关疾病的人数将超过艾滋病、结核、车祸、自杀、凶杀所导致的死亡人数的总和。

而对于未成年人，数据更是惊人：据世界卫生组织调查小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍；大脑、身体发育也明显受到严重影响。

对于成年人吸一支烟等于减少了2分钟生命，而对于未成年人却要付出1小时的代价。

对于女性影响更是深远：首先，吸烟是美容的第一天敌；吸烟女性将比正常女性更易衰老，甚至提前5到10年长出皱纹、黄斑等；其次，女性吸烟更容易产生各种癌变，其患各种疾病的几率比吸烟男性还要高1.5倍。

吸烟有害健康吗？其实在每一包香烟的烟盒上都已写得明明白白——吸烟有害。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品。

在烟草流行背后还隐藏着一个不为人注意的重大阴谋。全球70%的香烟生产自发达国家，可70%的烟民却在发展中国家；在发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，所以他们千方百计地向发展中国家推销香烟，甚至诱惑青少年吸烟，许多人“误上贼船”的同时，而他们的腰包却赚得滚圆。正如以前林则徐所说：其祸，烈于洪水猛兽。

同学们，少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了你自己的身体健康。我在此向大家发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟；二、戒烟从今天开始。记住，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的讲话结束，谢谢大家！

讲吸烟的危害篇七

你们好！

今年5月31日第xx个世界无烟日，主题“卫生工作者和控烟”。相信每一个人都知道，烟草危害当今世界最严重公共卫生问题之一，人类健康所面临最大危险因素。目前全球烟民总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11

月联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康生存环境。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50——70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生约5000种化合物，都导致癌症元凶20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇。

既然烟草有如此可怕危害，为什么有众多人吸烟呢？

分析其原因主要有两个：一烟草中所含尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋，既害人又害己恶习。相反，认为这一件很有派头，很潇洒事情因此，吸烟人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它依赖也越来越强。

20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇演讲稿。这因为青少年正处于身体迅速成长发育阶段，身体各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾毒害也就更深，甚至可以导致早衰，早亡。吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

反吸烟已成为我国迫在眉睫当务之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国烟民总数减少1.1亿总体目标。

为了积极响应政府号召，更为了我们自己健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟亲友尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾空气会更加清新，

没有烟草生命会更加绚烂！

讲吸烟的危害篇八

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

谢谢大家！