

2023年远离吸烟的倡议书 远离香烟演讲稿 (精选8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

远离吸烟的倡议书篇一

《远离香烟 亲近健康》

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

相信每一个人都知道，烟草的危害是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。目前全球烟民的总数已突破13亿人。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个，一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个害人又害己的恶习。因此，吸烟的人群像滚雪球那样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。我国是世界上最大的香烟生产国，也是最大的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。为此，我国政府提出了在今后的20年中将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。

亲爱的同学们，为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。因为香烟对我们有害无益；更因为没

有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂。

远离吸烟的倡议书篇二

大家好，今天我们要给大家介绍的是《吸烟有害健康》

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。愈早开始抽烟的人，其患病的机率愈大。吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高。吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，

因而失去携氧的功能。此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

远离吸烟的倡议书篇三

20__年是世界卫生组织(who)发起的第__个世界无烟日，主题是“无烟生活”。烟草危害是当今严重的公共卫生问题之一，烟草中的尼古丁、氰化物、烟焦油、放射性物质、重金属元素等多种有害物质，已成为致癌和引发、恶化多种疾病的罪魁祸首。

一、各部门(单位)要在办公室、会议室等办公场所率先做到全面禁烟，张贴禁烟标志，并通过各种形式积极宣传吸烟有害健康的科学知识。

二、学习烟草危害知识，提高控烟防护意识，做控烟的支持者和参与者。

三、自觉遵守在公共场所禁止吸烟的规定，不在公共场所吸烟，同时对吸烟者进行劝阻。

四、青少年要拒绝吸第一支烟，为健康，为形象，珍惜自己，绝不吸烟。

五、禁止发布烟草广告，禁止向未成年人销售香烟。

六、谢绝第一支香烟，养成健康文明的生活方式，并在家庭和社会中宣传控烟。

七、积极参与“无烟单位”、“无烟学校”、“无烟医院”争创活动，营造主动参与控烟、自觉远离烟草的氛围。

八、工作交往不敬烟，礼尚往来不送烟，鼓励吸烟者早日戒烟。

九、主动学习和传播吸烟危害健康知识，争做控烟工作义务宣传员和劝导员，帮助和鼓励吸烟者戒烟。

十、支持和参与各级政府开展控烟活动，并提出宝贵的意见和建议。

让我们行动起来，拒绝烟草，珍爱生命，减少疾病，引领健康，共创一个没有烟草危害的清新环境与和谐社会！

远离吸烟的倡议书篇四

生命是那么伟大啊！世界上，无论何处都存在生命，比如说人、大地上奔跑的野兽、空中飞翔的小鸟、水里欢游的小鱼，哪怕是空气中的细菌！

我曾在课本上学过杏林子写的《生命生命》，作者在感受生命时举了三个例子：小飞蛾在险境中挣扎，香瓜子在砖缝中发芽和作者静听心跳感受生命。真的，文章中的生命让我震撼，无论多么小的生物，它的生命都是那样让人肃然起敬。

马路两旁的树，拥有着多么伟大的生命力啊！它努力吸收土壤中的养分，发芽成长，还时常要与风雨作战，但它不放弃，努力向上生长。它的根不断地在土壤中“开发”，但是，有限的土壤并不能满足它的需求，于是，它的根穿破水泥和砖块，在大地上寻找着。是什么力量，使这棵树能够穿破水泥和砖块？是生命，是生命的伟大力量，给予了树的顽强。

有人说：“冥冥中自有主宰。”要我说，那个主宰不就是自己吗？自己的人生之路是自己开拓的，命运掌握在自己的手中。

一个人的生命是有限的，但是一个人活着，你的生命就不再是你一个人的所有，我们的生命是父母给予的，保护好自己的生命，以便让其他生命更好的活着。可是为什么又有很多人并不珍爱生命？是因为生活中的挫折和痛苦吗？在我们的成长的道路上，不可能是一帆风顺的，也可能是充满坎坷的。生命和生活是紧密相关的，没有生命就没有生活，没有生命就没有快乐，想要成功就必须珍爱生命。生命可以给人很多东西，生活中的挫折和痛苦不能消灭我们对生命的意识与态度。失败了我们从头再来，成功了也无须骄傲。索尔仁尼琴曾经说过：“生命最长久的并不是活得时间最多的人。”只要我们好好把握时间，让生活过得有意义、有价值，我们的生命就会长久。因此，我们不要轻易地放弃生命。

过去不可改变，未来却掌握在我们的手中。就像杏林子说的那样：“我可以好好使用它……也可以任它荒废，庸碌一生。一切全在我的一念之间，我必须对自己负责。”我们必须勇敢面对未来，而不是庸碌一生；我们必须对自己负责，用双手创造、改变自己的命运，让自己的前途变得光明无限。

法国诗人吕凯特曾经说过：“生命不可能有两次，但许多人连一次也不善于度过。”是的，这世界将生命赐予了我们，我们就应当珍惜这宝贵的生命，不让它白白流失。远离那些危险之处，就是保护生命最重要的。

亲爱的朋友们，生命如此珍贵，请珍惜生命、远离危险吧！

远离吸烟的倡议书篇五

老师们：同学们大家好！

今天是5月31日，你们知道今天是什么日子吗？今天是“世界无烟日”。

今天我国旗下讲话的题目是吸烟有害健康，远离香烟！

我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特别喜欢我。尤其是男士，很多人是我的“粉丝”。据统计，世界上约13亿人热衷于我，在中国大概也有3.5亿！也可以说全世界每3个吸烟人中就有一个中国人，中国是世界第一烟草大国，烟草产销量均居世界首位。你们别看我长得小，看起来微不足道，可我的本领可大了！告诉你们吧，我体内有4000多种化合物。怎么，你不相信？不是我自吹自擂，我们香烟个个都是最棒的，如果吸上一支，就会吸入几十个亿颗粒，顿时就会精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物，尼古丁会使人成瘾。听科学家说，一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只

小白鼠呢！大概是我太放肆的缘故，世界卫生组织专门对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的疾病，还说我已成为继高血压之后的‘第二号杀手，有80%的<http://>肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病都与我有关系……我真的没想到我会给我的“粉丝”带来这样大的伤害。我自己听了都有一种心惊肉跳的感觉。大概是因为我太伤人了，人们便把5月31日定为“世界无烟日”。虽然我有些不开心，但看看我的劣迹还是决定保持沉默了。

同学们，听了香烟的自我介绍，不知道你们有什么感受，我想，你们一定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们周围有多少烟民吧。见面的时候，他们会热情地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物的烟雾当作一种交际工具，悠哉悠哉地享受着有烟的生活，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的朋友，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。

烟可不是一个好东西。同学们，从今天开始，将“烟的自述”讲给身边的烟民们听，帮他们丢掉小小一支烟，重新拥有健康的身体！同学们，听完了香烟的自述希望你能对家人和身边吸烟的人进行劝阻，劝阻他们不吸烟。做一个健康的人。我的讲话完了。

谢谢大家！

远离吸烟的倡议书篇六

大家好，首先问大家一个问题，大家知道为什么我们要反对吸烟吗？现在我就来谈谈吸烟对我们的危害。

首先，吸烟影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观

察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟黧黄，并且口臭，常常大声咳嗽，随地吐痰，他们的脸色大都昏暗无光。这些都严重影响了个人形象与社会交往。

其次，如果你一点都不在意，而且你的烟龄很长，下面就更为可怕了，那就是吸烟会导致肺癌、喉癌、口腔癌等多种癌症。也会导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肠溃疡等很多疾病。吸烟几乎损害了人体全部的重要器官。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

第三，吸烟伤害无辜，为什么要这样说呢？根据美国医学研究人员发表的研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，在人体吸烟所呼出的气体中，含有大量的尼古丁，焦油等物质，据研究，一支香烟所含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟所含尼古丁能毒死一头牛，而且尼古丁等有毒物质大多处于吸烟所呼出的气体中。所以被动吸烟者的病率比直接吸烟者高出很多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵？毫无疑问，是人的生命！每个人来到这个美丽的地球上，

都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

因此，禁止吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题。联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不要再吸烟了。为了我们自身健康，也为了他人健康，让我们远离香烟，让我们校园的空气更加清新吧！我的演讲结束，谢谢大家。

远离吸烟的倡议书篇七

大家好，今天我们国旗下讲话的主题是“远离危险，珍惜生命”。

校园是求知的地方，学校是一方文明净土、一块文明的圣地、一个最安全的地方。

我们的老师不厌其烦地给我们讲那么多的安全道理，为了什么？目的只有一个，那就是想最大程度地保证我们同学的安全！

可是，让我们感到非常遗憾的是，有的同学把易燃物品带进学校；有的同学拿着刀子、直尺、笔尖挥来舞去开玩笑；有的同学三五成群地挤在阳台上或窗口处嬉闹；有的同学体育课不按照老师的要求操练等等，这些行为都会对我们同学造成伤害的，作为学生的我们都应该非常清楚，都应该知道怎样去做，就是远离这些危险！

同学们，生命其实是非常非常脆弱的。没有安全就没有一切，安全责任重于泰山。远离危险，我们就能四肢健全；远离危险，我们就会继续活着！

我们的讲话完毕，谢谢大家！

远离吸烟的倡议书篇八

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。

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。