

最新健康吸烟有害健康演讲稿 吸烟有害健康演讲稿(通用6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

健康吸烟有害健康演讲稿篇一

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。

健康吸烟有害健康演讲稿篇二

吸烟对健康有害，这句话在我们的家庭、学校和社会中已经被听到很多次了。然而，吸烟的危害是什么？很多学生对此不是很清楚。所以，让我们首先来看一组令人震惊的数据！

自20____年以来，全世界每年约有500万人死于吸烟。在个别国家，死于吸烟的人数甚至超过了死于自杀、谋杀和交通事故的人数。

如果任其发展，到20____年，全球13亿烟民中将有6.3亿人死亡。除了众所周知的致癌作用外，吸烟还可导致缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病、肺气肿等。可以说，进入老年后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

正是因为吸烟的危害如此巨大，许多国家都建立了民间反吸烟组织，甚至许多国家的政府都禁止在公共场所吸烟，以抑制吸烟者的积极性。

然而，在当今世界反吸烟的时代，我们学校有一小部分学生试图吸烟。也许他们认为自己表现得很酷，很有吸引力。

然而，当他们在走廊的角落，在无人驾驶的车库，甚至在厕所，他们可以睁开眼睛，好好看看。周围同学的震惊、厌恶和不屑。的确，香烟可能给人们提供了逃避现实的机会，但我们正处在成长和发展的时期。

如果我们在这个时候吸烟，它不仅会导致许多疾病，而且还会干扰我们身体的正常发育。从长远来看，大量的尼古丁甚至可能导致器官扭曲和畸形，这都是我们为一时之快所付出的代价。

此外，科学研究已经证实，由于青少年的呼吸和神经系统尚未完全发育，吸烟除了喉咙肿胀和疼痛之外，对咽喉没有任何安慰作用。所谓“吸烟可以减轻年轻人的压力”只是一个大谎言。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的未来，也为了别人的未来，让我们携起手来，共同抵制吸烟吧！当有人递给你香烟时，请有礼貌而坚决的拒绝。

当你看到朋友和家人吸烟时，请勇敢地上前制止；当看到陌生人吸烟时，请礼貌地宣传吸烟的危害。

同学们，抵制吸烟不仅需要国家和政府的努力，更需要我们的支持。让我们从细节做起，从一点一滴做起！我相信，当一个真正的无烟社会到来的时候，我们所有人都会受益！

健康吸烟有害健康演讲稿篇三

大家早上好！我今天要讲的是关于“吸烟有害健康”的内容。大家都知道，人的生命是有限的，不是你想活多久就活多久的，所以，这么宝贵的生命我们万万不能交给“烟魔”来做主！“饭后一支烟，赛过活神仙。”这句上古留下来的话成了“烟魔”危害健康的理由，也是让很多受害者被害的罪魁祸首！从医学角度来分析饭后吸烟的坏处，则是很明显的事实。

我想，很多烟迷会说，那么我不在饭后吸不就没关系了吗？请听从医学界传来的数据。吸烟的人，容易患肺癌，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；死于心脏病的机率要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。烟的烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质——就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌

的可能。尼古丁能使心跳加快，血压升高。而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。

我们也不要以为家人吸烟不会危害我们的生命，所以不需要劝说家人吸烟，可是你们难道不知道我们也在与此同时吸入二手烟那！二手烟也是会危害我们生命的，大家千万不要掉以轻心啊！

烟魔虽然是无形的，它也是有点的，只要大家不吸烟，就可以把烟魔赶走，重新掌握自己的生命！杜绝香烟，共建无烟校园，是你我的权利和责任。

祝身体健康！

谢谢大家，我的演讲完毕了。

健康吸烟有害健康演讲稿篇四

老师们、同学们，大家好！

又是新一周的第一天，我们的生活也每天都在经历着各式各样的第一。有的人经历第一次成功，有的人面临第一次挫折，而有的人在尝试第一次挑战。纷繁复杂的尝试中，有的同学尝试了第一次抽烟。我今天也尝试一个第一，在此向全校师生提出创建无烟学校的倡议。禁烟，不是我别出心裁，而是形势所迫，也是于己于人都有利的一件事情。

20xx年12月20日，中共中央办公厅、国务院办公厅联合发布了《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》。要求各级领导干部不得在学校、医院、体育场馆、公共文化场馆、公共交通工具等禁止吸烟的公共场所吸烟，在其他有禁止吸烟标识的公共场所要带头不吸烟。

20xx年2月10日，教育部下发了《教育部关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知》，提出“禁止在中小学幼儿园内吸烟”，“严格限制在高等学校内吸烟”等一系列禁令。

通知指出，凡进入中小学、中职学校、幼儿园，任何人、任何地点、任何时间一律不准吸烟。校长是学校禁烟第一责任人，不但要率先垂范，还要认真做好具体组织实施工作，加强学校治理，完善禁烟措施。要做好校外人员进入校园时的禁烟解释和劝导工作。

通知强调，有条件的学校要安装烟雾报警、视频设备等装置，加强对吸烟的监控，防止有人在相对独立的办公室或实验室内吸烟。

通知还提出，学校要建立健全规章制度，将履行禁烟职责纳入教职工考核和学生评价体系。设立禁烟监督员，加强禁烟日常动态监督。

中国之声3月1日《新闻晚高峰》报道，被称为“史上最严”的深圳控烟新条例开始实施了，这个条例中就包括了八个部门联合执法，违禁吸烟者最高罚款500元等等。

上周二，三台县教育体育局、卫生局、疾控中心、食药监局到学校进行联合卫生执法检查，其中有一个小组专门检查了我们学校的禁烟工作。在检查组到学校的过程中，我们学校有位同志遇见检查组的老朋友，发了一支烟，在检查总结时检查组认为我校控烟工作不力，未深入人心。

从上至下为什么禁烟、控烟，究其原因是大家都知道的“吸烟有害健康”、“吸烟有百害而无一利”。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没

来得及领奖，当场中毒死亡了。吸烟和吸二手烟导致多种慢性疾病，是当今世界上最严重的公共卫生问题之一。在公共场所、室内工作场所吸烟，不但危害自身健康，而且还侵害了公众的环境安全。世界卫生组织报道：有80%的肺癌，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病均与吸烟有关。目前，中国烟民已超过3亿，占全球吸烟者总数的1/3，二手烟民更高达7.4亿人。每年约有120万人死于烟草诱发的相关疾病。近年来，吸烟危害同癌症、艾滋病被列为危害人类健康的三大敌人。

在此我特向我们全体师生提出如下倡议：

一、从自我做起，自觉拒绝烟草，树立吸烟危害自己及他人健康的理念，养成良好的健康卫生习惯和文明生活方式。

二、每个教职工要做到在校内任何场所不吸烟，吸烟者要积极戒烟。任何个人都有责任要求吸烟者停止在校园内吸烟。发现外来人员在学校吸烟，要积极劝阻制止。

教师不得在学生面前吸烟，并做到相互之间不敬烟，不劝烟，发现学生吸烟，及时劝阻和教育。倡导吸烟的教职员工戒烟，摒弃不健康的生活方式。

三、从家庭做起，师生主动向亲友宣传吸烟的危害，把无烟学校的精神带回家，创建和谐文明的无烟家庭。

老师们、同学们，健康是家庭的最大幸福，健康是送给朋友、亲人最好的礼物，为了我们自己和他人的健康，为了创建“无烟学校”，让我们从今天做起，拒绝吸烟，拒吸“二手烟”，让我们齐心协力，积极地、自觉地投身到“无烟”活动中去吧！

健康吸烟有害健康演讲稿篇五

19. 健康随烟而灭，有多少生命可以重来

20. 还人类一片清新，请丢掉手中的香烟
21. 烟缈缈兮肺心寒，尼古丁一进兮不复还
22. 燃烧的是香烟，消耗的是生命
23. 远离烟草，拒吸第一支烟（）
24. 远离烟草，拒吸第一支烟；净化空气，保护环境卫生
25. 为了爱你和你爱的人，请不要吸烟。
26. 提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？

健康吸烟有害健康演讲稿篇六

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，北京市人大会议发布了关于落实《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。