

最新抽烟危害演讲 吸烟对人体的危害演讲稿(通用5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

抽烟危害演讲篇一

尊敬的xx□

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。

以上虽然是一个笑话，但已可窥其一斑。我是教数学的，就让我用一些具体的数据来讨论一下这个问题吧：

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2020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！

抽烟危害演讲篇二

老师，同学们：

大家下午好！

“清洁空气，拒吸二手烟”的主题，值得令人深思。

二手烟，也称为环境烟草烟，也就是指吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时的烟雾的俗称。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种致癌物质，吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成更大的伤害。美国最新一份研究报告指出，被动吸烟即吸“二手烟”比原先外界所知道的还要危险，在吸烟者吐出来的烟雾中，烟焦油和烟碱的含量，比吸烟者本人吸入的有害物质多出1—50倍。

“二手烟”危害猛于虎。据统计，目前我国被动吸烟的人数已经达到6亿人。其中有2亿人为未成年人。他们尽管自己不吸烟，但却无奈地吸入别人吐出来的、夹有大量卷烟毒性物质的空气。

有人认为只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响。这种观点是错误的。烟草烟雾是发散、滞留在墙壁、沙发、地毯、家具的有害微粒（可吸入颗粒物），它包含有重金属、致癌物、放射物质，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都有残留。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月，不会随风而散。所以，单纯的开窗通风是没用的。所以请每一位吸烟者，请不要在别人面前吸烟，每一位不吸烟者都要有勇气和责任向吸烟者说：请到室外吸烟。

被动吸烟是一个重大的公共卫生问题，在我们的校园，有个别学生躲在厕所、寝室等地方偷着吸烟的现象也时有发生。学校为大家着想也对这些同学进行了批评教育。希望吸烟的同学到吸烟区吸烟，最好是努力战胜自己，早日戒烟成功。同时也希望大家引以为鉴，杜绝吸烟。

作为新时代的大学生。我们要时刻警惕吸烟的危害，坚决拒绝吸第一支烟，坚决拒绝吸二手烟，切实做好禁烟的宣传者和实践者，为把我校建设成为无烟学校、和谐校园而努力！

抽烟危害演讲篇三

各位朋友：

我今天要讲的题目是：为了健康，远离香烟！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世卫组织统计，目前全球每年约有500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号“杀手”。如果不加以控制，到2020年每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人也

会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗?全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢?吸烟人都会说烟瘾难耐呀!有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这戒烟很难”。

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命;如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命;如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬;如果你还爱这个世界，请你大声说：为了健康，远离香烟!

抽烟危害演讲篇四

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！

抽烟危害演讲篇五

同学们、老师们：

大家好!我是专业的，5月31日是“世界无烟日”。今天我讲话的题目是：青少年应远离烟草的危害。

据日前中国吸烟与健康协会的有关数据显示：我国吸烟人口呈低龄化，青少年吸烟率上升，吸烟人数达5000万。吸烟的危害很多，这已是公认的。世界卫生组织192个成员已在20xx年5月31日一致签署了一个为全球减少烟草使用、降低烟草危害和死亡的世界性公约。我国的青少年吸烟情况是严重的，在世界上处于突出的地位。“少年难过吸烟关”，很少有人会在25岁以后才开始学吸烟。在庞大的吸烟人口背后，我国吸烟人群年轻化趋势开始加剧，与20世纪80年代相比，开始吸烟的平均年龄由22.4岁降为19.7岁。通常，开始吸烟的年龄在15岁以下。据统计，目前我国9-12岁小学生约有10%-15%吸烟；12-15岁的初中生约有35%以上的吸烟；16岁以上的高中生、大学生吸烟者则占75%。“小烟民”队伍正在日益“壮大”。

那么，是什么原因造成青少年过早地接触香烟，染上烟瘾的呢？

专家指出，青少年吸烟是多方面原因促成的，其中青少年对吸烟的危害性认识不足是最主要的一个原因。很多青少年在刚开始吸烟时有些是由于好奇，还有一些是受同伴影响。同时，青少年对于吸烟的危害基本不考虑，他们觉得吸烟的成年人身体照样健康，因而也很不在乎地吸起烟来。另外，社会对青少年吸烟监管力度不严，也是促成他们敢于过早接触香烟的重要原因。

学校和家长应该联手为青少年禁烟努力。一方面，学校应该加强对学生的思想道德的教育，大力宣传吸烟的害处，并且严肃整治在学校吸烟的行为，让学生们尽量减少和香烟接触的机会。而另一方面，家长也要密切观察孩子的变化，一旦发现孩子吸烟，要耐心、积极地进行引导。而家长更要以身作则，为孩子表率，尽量戒烟或在孩子面前少抽烟。

正在吸烟的青少年们，我想要告诉你们的是：远离香烟！决不能轻易让烟雾里的尼古丁来损害你们的学习能力！让我们在这人生的黄金时间，一起远离烟草的危害，努力学习，做一个对社会、对家庭有用的人才！