

2023年珍爱生命远离烟草内容手抄报 珍爱生命远离烟草演讲稿(优质9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇一

老师们、同学们：

大家好！

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！

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇二

各位同事们：

国家卫生部特令做出□20xx年全国卫生系统全面禁烟的决定。山西省十大医院联名向全省卫生系统发出创建无烟医院的倡议。万荣县卫生局决定提前一年实现无烟卫生系统。贾晋伟局长率先带头戒烟，给我们作出了控烟表率。我今天演讲的题目是“卫生工作者要做控烟的表率”。

卫生工作者要做控烟的表率，首先就是要认识到烟草对社会的危害□20xx年全国吸烟量达到了两万两千九百零八点亿零八点亿支，占全球香烟总量的1/3，成为不光彩的世界第一。目

前，全国吸烟人数超过3个亿，还有5亿人受到二手烟的危害。

20xx年世界经济论坛《全球风险评估报告》指出：在各种期风险中，慢性疾病在未来中导致经经济损失的严重性和生的可能性均高于金融危机。由于吸烟在慢性病发生中起着主导作用，如不加以快速遏制，吸烟导致慢性疾病发生与死亡将会失去控制，社会经济发展将会受到不可估量的影响。

“烟草危害，已经成为当今世界上最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临最大的但又可以预防的危险因素。中国每年有100万人死于烟草相关疾病，占全部死因的12%。更令人担忧的是烟草对青少年的毒害。中国现有20岁以下人口是5个亿，按现在吸烟率，将有2亿人成为烟民。其中5000万现在的儿童，将最终提前死于吸烟导致的相关疾病。

同志们，5000万人早病早死，是多么可怕，又是多么的触目惊心！卫生工作者要做控烟的表率，还必须从科学的角度了解烟草对健康的危害，大量科研成果证明，烟草中危害最大的有毒物质就是尼古丁、一氧化碳和烟焦油这三类。一支香烟燃烧滤出的尼古丁即可毒死一只小白鼠，40支香烟的'过滤烟碱就可以成为一个中等体重成年人的致死量。科研成果还证明：这三类有害物质能引起五大方面的健康问题：

第五大方面：在这里我要特别提醒各位吸烟的男子汉注意的是：吸烟可严重危害男性的性功能，降低性激素的分泌，损害的血液循环，引起男性阳痿。卫生工作者必须做控烟的表率，因为我们选择了医学事业，承载着一个民族，拒绝烟草，珍爱生命，振兴中华的使命c面烟草的危害，每一名医务工作者都应积极参与控烟工作。首先，到自己不吸烟，做不吸烟的表率，同时还要努力宣传、劝导、帮助吸烟者戒烟。

卫生工作者要做控烟的表率，就应该率先成为主动戒烟、成功戒烟的楷模。

美国政府在国内号召百姓为了健康不吸烟，使人群吸烟率连年下降，但却向烟草公司大量补贴，鼓励其向穷国出口香烟，这样使穷国更穷，穷人死的更早，结果使富国赚回了概无效，他最后说：香烟就是我的命，我宁可戒饭，也决不戒烟”。看来真是没有办法了。但奇迹终于出现了，突然间他一分钟之内就把30年的烟瘾给戒了，什么原因呢？原采一张ct片子上显示他已经是晚期肺转移了，眼前多么美好的世界，但流水落花春去也，在以后3个月的时间里，他惋惜、后悔、痛苦、自责、恐惧，一切都无用了，死神一天天走近，噩梦一天天增多。

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇三

“烟”这个名词在现在的生活中随处可听见，抽烟的人也是数不胜数。当你走在大街上，遇见十个人，最起码有四个人是抽烟的。正是因为这样烟也如此“流行”。

但是，烟对人体健康是有害的，调查资料显示：我国平均有100万人死于吸烟！烟对人体的害处数不胜数，下面列举的就是烟对人体最致命的两大害出！

烟中虽然主要成分是烟草，但是无论是什么烟，在制造过程必须要添加大量的化学成分，才能制成烟。据调查，被点燃的香烟所飘出来的烟雾约有4000种化学物质，而在这些化学物质里，大多都有毒，一旦被吸入都会对人体造成一定的伤害。另外，烟内还含有部分致癌物质，吸烟者比平常人患癌的可能性要高好几倍！在烟中，有一个化学成分名字叫苯，被列为了世界第一类致癌物质，毒性十分强大！它可以导致中毒者容易被激怒、做事想睡觉、时不时头晕、头痛，后来会导致颤颤、混乱、不省人事甚至死亡！！除此之外，烟中还含有一种叫氰化物的有毒物质，它的毒性比苯更猛，令人死亡的时间比苯更加短暂，它只需要三个步骤便可以把人置于死地！大量吸入它的人，第一反映便是昏迷，然后一旦不及时抢救，就会因心搏停止而死亡！

医生曾经调查过吸烟人的肺部与普通人的肺部有什么不同。调查结果不仅令人难以想象，而且触目惊心：当护士把一个因吸烟过多而身亡的人的肺取出来的时候，让任何人都倒抽一口凉气，吸烟者的肺全黑了！肺部的表面简直就像是煤炭！经过仔细研究，发现：吸烟者的肺上布满了癌细胞！这到底是怎么回事？为什么好端端的一个人在吸烟之后肺部会发生如此大的变化？原来，又是烟中含有的另外几种化学成分在作怪！烟中含有部分氨，导致肺泡严重受损！另外，烟中还含有大量砷，是吸烟者的肺部与其他内脏中毒，部分形成癌细胞，使人患上癌症！不止这些，烟中还含有其他大量有毒或化学物质，令人的内脏严重受损，甚至失去功能！

大家看了烟对人体的害处一定有所感悟吧！如果你们家里有人沉于吸烟，就赶快阻止他吧！为了以后的祖国甚至地球，我借世界无烟日来恳求大家，再也别吸烟了！

再不久就是世界无烟日了，我希望，在那一天开始，我们的世界再也不要“烟”这个词存在！

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇四

各位同事们：

国家卫生部特令做出：2011年全国卫生系统全面禁烟的决定。山西省十大医院联名向全省卫生系统发出创建无烟医院的倡议。万荣县卫生局决定提前一年实现无烟卫生系统。贾晋伟局长率先带头戒烟，给我们作出了控烟表率。我今天演讲的题目是“卫生工作者要做控烟的表率”。

卫生工作者要做控烟的表率，首先就是要认识到烟草对社会的危害。2011年全国吸烟量达到了两亿两千九百零八点亿零八点亿支，占全球香烟总量的1/3，成为不光彩的世界第一。目前，全国吸烟人数超过3.5个亿，还有5.4亿人受到二手烟的危害。

2011年世界经济论坛《全球风险评估报告》指出：在各种期风险中，慢性疾病在未来10年中导致经经济损失的严重性和生的可能性均高于金融危机。由于吸烟在慢性病发生中起着主导作用，如不加以快速遏制，吸烟导致慢性疾病发生与死亡将会失去控制，社会经济发展将会受到不可估量的影响。

“烟草危害，已经成为当今世界上最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临最大的但又可以预防的危险因素。中国每年有100万人死于烟草相关疾病，占全部死因的12%。更令人担忧的是烟草对青少年的毒害。中国现有20岁以下人口是5个亿，按现在吸烟率，将有2亿人成为烟民。其中5000万现在的儿童，将最终提前死于吸烟导致的相关疾病。

同志们，5000万人早病早死，是多么可怕，又是多么的触目惊心！卫生工作者要做控烟的表率，还必须从科学的角度了解烟草对健康的危害，大量科研结果证明，烟草中危害最大的有毒物质就是尼古丁、一氧化碳和烟焦油这三类。一支香烟燃烧滤出的尼古丁即可毒死一只小白鼠，40支香烟的过滤烟碱就可以成为一个中等体重成年人的致死量。科研结果还证明：这三类有害物质能引起五大方面的健康问题：

第一大方面是肺癌和呼吸系统疾病及多种恶性肿瘤；第二方面是心血管及肝脏病；第三大方面是脑血管疾病；第四大方面是二手烟对妇女儿童的危害；第五大方面：在这里我要特别提醒各位吸烟的男子汉注意的是：吸烟可严重危害男性的性功能，降低性激素的分泌，损害的血液循环，引起男性阳痿。卫生工作者必须做控烟的表率，因为我们选择了医学事业，承载着一个民族，拒绝烟草，珍爱生命，振兴中华的使命c面烟草的危害，每一名医务工作者都应积极参与控烟工作。首先，到自己不吸烟，做不吸烟的表率，同时还要努力宣传、劝导、帮助吸烟者戒烟。

卫生工作者要做控烟的表率，就应该率先成为主动戒烟、成功戒烟的楷模。

美国政府在国内号召百姓为了健康不吸烟，使人群吸烟率连年下降，但却向烟草公司大量补贴，鼓励其向穷国出口香烟，这样使穷国更穷，穷人死的更早，结果使富国赚回了金钱，向穷国出口了死亡。

一位跨国烟草公司总裁说的很坦率，他说：“我们生产香烟，不吸烟，因为香烟是为穷人，愚昧的人，无知的人，愚蠢的人而生产的。

一位为烟草公司做了多年巨型广告的人，51岁时死于肺癌，临死前良心发现，声泪俱下，向人痛彻忏悔说：“我为烟草公做了一辈子广告，我害了自己，也害了大家，我后悔，我劝你们为香烟花钱不值得，为香烟去死更不值得，我劝你们千万不要再吸烟，抽烟是慢性自杀。

又一位干部50多岁，24岁开始吸，越吸吸越多，一天两包，你说吸烟害人害己，他说吸烟利国利民，你说吸烟导致癌症，他说烟健脑安身，有利于人际交往。爱人与他讲道理，劝说、吵架、打架都一概无效，他最后说：香烟就是我的命，我宁可戒饭，也决不戒烟”。看来真是没有办法了。但奇迹终于出现了，突然间他一分钟之内就把30年的烟瘾给戒了，什么原因呢？原采一张ct片子上显示他已经是晚期肺转移了，眼前多么美好的世界，但流水落花春去也，在以后3个月的日子，他惋惜、后悔、痛苦、自责、恐惧，一切都无用了，死神一天天走近，噩梦一天天增多。

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇五

各位老师和同学：

你们好！

众所周知，烟草有毒，吸烟有害，它严重威胁着我们的健康。全世界每年有500万人死于与吸烟有关的疾病，中国每天

有2700人因吸烟而致病死亡，每年近130万。烟雾中含有3000多种对人体有害的化学物质，其中尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳等具有致癌性。调查研究表明，吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~30倍。吸烟对健康百弊而无一利，且吸烟者造成的间接吸烟的危害也很大，吸烟所导致的环境污染引出一系列连锁反应，对国家、社会、家庭、个人，都是一种潜在的巨大的祸害。

我们中学生现在正处在身体发育的关键阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用也更大，吸烟对青少年伤害更为严重。吸烟会造成青少年骨骼肌肉生长迟缓，造成呼吸系统、消化系统的功能障碍及各种心理、精神疾病，严重影响青少年的身心健康。亲爱的同学们，决不能轻易让烟雾来吞噬我们的脑细胞、影响正常的生长发育！

学校是学习知识的圣殿、传承文明的摇篮，共同营造一个优美、洁净、文明的无烟校园环境，不仅有益于同学们的身心健康，而且对全民族体质的增强和良好的社会风尚的建立都具有深远的意义。不吸烟也是一种高尚公共卫生道德的体现。“禁止吸烟，控制烟害”是世界的潮流，是现代文明的体现！为了提高校园文明程度，保障师生身体健康，我们应该提倡社会公德意识，养成良好的生活卫生习惯，最大限度的减少吸烟造成的危害，努力争创文明校园、绿色校园。我们必须坚决摒弃吸烟这种不文明的行为！

请同学们自觉遵守《中小学生日常行为规范》，远离烟草，绝不吸烟；并积极主动向家人、亲友宣传吸烟有害健康的科学知识，努力规劝家长戒烟、控烟。

请全体老师以身作则，主动戒烟。要强化保护他人健康的意识，不在公共场所吸烟，不在同事、朋友和家人面前吸烟，特别是不在学生面前吸烟，不要乱扔烟头烟盒，有吸烟习惯者要逐步戒烟，努力营造不吸烟的育人环境。

请班主任加强对本班同学的宣传教育，请全体领导和老师特别是值日领导和老师加强值日巡逻和监管，学生会将对抽烟的学生和所在的班级进行通报批评。

亲爱的老师和同学们，禁止吸烟、控制烟害是世界的潮流，是现代文明的体现！让我们一起努力互助，远离烟草，为创建清新校园、绿色校园、文明校园贡献自己的力量。

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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，世界卫生组织近期发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11—13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11—15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育

阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，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。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的演讲结束，谢谢大家！

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇七

各位老师同学：

大家好！

我今天演讲的题目是：创造无烟环境！

作为小学生，我们应当从自身做起，珍爱自己，关爱他人，不要让我们在年华初绽的时候就让烟淹没了我们的人生。年华似水，青春绚烂，远离烟草，放飞梦想！

让我们呼唤无烟环境的到来，呼唤人类远离香烟，靠近健康每一天。回想过去，人类的一举一动都在伤害着地球母亲，人类在频繁地吸着……就是频繁地伤害着人类，看到人类这样无视着地球母亲，烟看来和毒品没什么分别，偏偏知道对自己的身体没有一点好处还要不断地吸，这还不是和毒品一样吗？越吸越上瘾，这一张张画面使人真的看不下去！吸烟不仅危害着自己的生命，而且还危害他人的生命，还危害这个地球，可想而知香烟对我们人类的毒害是多么的大！当你忍不住要吸烟时，请三思而后行。

我非常反感吸烟，因为我知道烟不是什么好东西，我想对迷恋吸烟的人们说：“香烟就是毒品，别让太多的烟模糊了自

己的眼睛!”我调查到：世界卫生组织(who)指出，压倒一切的科学证据表明，烟草的使用与日益蔓延全球的死亡和疾病流行高度相关。烟草是导致人们失能和早死的主要原因。90年代初，每年全世界就有300万人死于吸烟。在欧洲近50万人；在美国近43万人死于吸烟有关的疾病(占死亡总数的1/6)。在常吸烟者中，有1/4以上的人会发生早死。中国近年的调查结果证明，全国每年近80万人死于与吸烟有关的疾病在中国25万人吸烟与死亡率前瞻性研究中发现，在1992~1995年间这个队列中已有8688人死于与吸烟有关的疾病，死亡率为9.9%。在40岁以上的中国人群中，吸烟导致的死亡已经达到总死亡人数的12%。按照中国人群目前的吸烟水平预测，到20xx年，死于吸烟的人数将为100万，到20xx年为200万，到20xx年为300万。如果中国人的吸烟行为不发生改变，到下一世纪，目前0~29岁的男性中将有300万人成为吸烟者，其中至少有100万人将死于吸烟，而有一半是在35~69岁这个年龄段死去的。吸烟的朋友们，你们看到这些有什么感想，有想过要戒烟吗，来和我们一起保护这个美丽的地球吗？烟的梦，叫我恐怖。“吸烟的朋友们”们远离香烟吧！你想戒掉很简单。只要你下定决心，就一定会成功的！销售香烟赞助商们，请你们为我们这个世界着想一下吧，少做一些香烟的生意，让世界变得更美丽些吧！

大家一起呼唤无烟环境，一起呼唤美丽的世界！

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇八

亲爱的朋友们：

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。一支小小的香烟含有4000多种化合物，其中的焦油，尼古丁和一氧化碳等有害物质，可使吸烟者患上肺癌和其他多种疾病。

我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，也是受烟草危害最严重的国家，每年约有100万人因为吸烟而导致死亡。2009

年5月，卫生部、国家中医药管理局、总后勤部卫生部、武警部队后勤部联合发布《关于2011年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》，提出2011年实现卫生行政部门和医疗卫生机构全面禁烟目标。全国医疗卫生系统（各级医院）已于5月1日启动了禁烟工作。作为祖国未来的医务工作者，我们医学生不仅应当在控制烟草危害工作中做出表率，更应感到有责任，有义务为人类彻底摒弃吸烟这一不良习惯做出我们应有的贡献。

作为医学生的我们，为了适应我们以后的工作岗位，有必要首先认识到吸烟的巨大危害和控烟的迫切性，从自身做起，彻底戒烟禁烟。5月31日是世界无烟日，为了深入有效地推进全面禁烟，我们倡议：

- 1、提倡修养，自我约束，做控烟的表率，不吸烟或者主动戒烟；
- 2、主动学习《烟草控制框架公约》，并发给自己的朋友、家人，加入到控烟队伍中来；
- 4、不购买烟酒，自觉远离香烟，倡导健康方式，人际交往活动中提倡互不敬烟；
- 5、爱护公共场所的禁烟标志，不在禁止吸烟的公共场所吸烟；
- 7、开展无烟班组无烟办公室无烟会议室等创建活动，以实际行动积极支持“拒绝烟草，引领健康”活动。

朋友们，我们有义务掌握戒烟方法，及时劝阻吸烟，帮助吸烟者及早脱离烟草，减少危害，珍爱生命，拒绝烟草。让我们携起手来，从自身做起，从现在做起，共同为控制烟草，创建无烟环境，为人民群众的身体健康和我院的控烟事业贡献自己应有的力量！

珍爱生命远离烟草内容手抄报篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

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。