

最新吸烟有害健康演讲 吸烟有害健康演讲稿(优秀14篇)

答谢词不仅仅是一种形式，更是一种情感的表达和沟通方式。下面是小编为大家整理的一些答谢词范文，希望能够给大家提供一些写作的参考。

吸烟有害健康演讲篇一

尊敬的老师、同学们：

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！

吸烟有害健康演讲篇二

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！

吸烟有害健康演讲篇三

尊敬的老师。同学们：

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x%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20x25支香烟，就将吸入50x70mg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。

吸烟有害健康演讲篇四

尊敬的xx□

吸烟的危害，尽人皆知。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。

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。

谢谢大家!

吸烟有害健康演讲篇五

尊敬的老师、同学们:

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！

健康对于我们来说，是一永恒的主题，健康的心里和健康的体魄是我们搞好学习和工作的重要前提。本学期，我校积极创建无烟学校，在校内已经张贴很多关于禁烟的宣传标语。

同学们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，他们大都牙齿被烟熏黄，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。据研究表明;香烟中含有40多种致癌物质,发展中国家每年约有100万人死于吸烟,发达国家每年约有200万人死于吸烟,约三分之一至二分之一的吸烟者因吸烟而早逝。吸烟已成为全球第二大杀手了。

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。

他人健康,让我们远离香烟,让我们校园的空气更加清新吧!

吸烟的危害,尽人皆知。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。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。

吸烟有害健康演讲篇六

尊敬的老师、同学们：

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!

健康对于我们来说,是一永恒的主题,健康的心里和健康的体魄是我们搞好学习和工作的重要前提。本学期,我校积极创建无烟学校,在校内已经张贴很多关于禁烟的宣传标语。

同学们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,他们大都牙齿被烟熏黄并且口臭,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。据研究表明;香烟中含有40多种致癌物质,发展中国家每年约有100万人死于吸烟,发达国家每年约有200万人死于吸烟,约三分之一至二分之一的吸烟者因吸烟而早逝。吸烟已成为全球第二大杀手了。

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。

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！

吸烟的危害，尽人皆知。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。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。

吸烟有害健康演讲篇七

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视，世界卫生组织建议将每年的5月31

日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关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。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20~24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质；尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用；一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害

这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇演讲稿。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍；比死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做“无烟青少年” 做文明的主人！

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧！

吸烟有害健康演讲篇八

在第35个世界无烟日到来之际，为进一步提高学生对吸烟危害的认识，营造健康无烟的环境，xx县中小学连日来开展以“世界无烟日，让我们一起戒烟”为主题的宣传教育活动。

xx县进修学校在走廊、教室、办公室、会议室等显著位置张贴禁止吸烟标志，要求全校推行无烟办公，倡导全体教师不吸烟，吸烟的教师积极戒烟，把学校建设成无烟校园，让学生在无烟校园快乐健康成长。

一中举办“珍爱生命，拒绝吸烟，清新校园”手抄报大赛。学生围绕身边的“吸烟有害”的故事、对烟草危害的认识、对无烟学校的看法等方面，多角度创作，主题突出，内容健康，让学生通过大赛进一步了解吸烟对人体的危害。

青云镇中心学校开展了“手拉手，手拉手，营造无烟环境”活动。学校号召每一位学生做好戒烟使者，把自己学到的东西传达给吸烟的家长，劝他们戒烟，共同营造无烟环境，拥有健康的身体。

通过一系列的宣传活动，创建“无烟校园”的意识已经深入到全县每一位师生的心中，也必将带动更多的家长积极创建“无烟家庭”。

吸烟有害健康演讲篇九

吸烟的危害，尽人皆知。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。

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。

谢谢大家！

吸烟有害健康演讲篇十

各位老师、同学们：

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近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。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。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。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁，一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的`一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

吸烟有害健康演讲篇十一

尊敬的各位老师，亲爱的`同学们：

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。

世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生破坏比非典和最近海啸还要严重。如果维持当前趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

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。

然而，烟草商们说：“我们生产烟给那些没有知识人，年轻人和愚蠢人吸。”

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！

吸烟有害健康演讲篇十二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

今年5月31日第xx个世界无烟日，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，都是导致癌症的元凶。

世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生破坏比非典和最近海啸还要严重。

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。

然而，烟草商们说：“我们生产烟给那些没有知识人，年轻人和愚蠢人吸。”

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!

吸烟有害健康演讲篇三

尊敬的老师、同学们:

大家好!

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!

吸烟有害健康演讲篇十四

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！