# 最新吸烟有害健康演讲稿(通用12篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-08-17

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。吸烟有害健康演讲稿篇一尊敬的各...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**吸烟有害健康演讲稿篇一**

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!

**吸烟有害健康演讲稿篇二**

各位评委，各位同学们：

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。(班主任也经常耐心指导帮助我，给我做了大量的控烟工作。还多次与我的父母联系汇报我在校的控烟情况。通过学校、家庭、社会三位一体的教育，使我的思想彻底的改变了，每当我手里叨着一根烟时，就想到自己花了不该花的钱，“吞云吐雾”不断地折磨自己身体时，我的心像刀刺一样的镇痛。不仅如此，还给班集体，给学校带来影响，想到作为纪律委员，应该处处以身作职，起带头作用才是。于是我下定决心要戒烟，一段时间内多次难以戒掉。但这个学期来，我信心十足，坚定态度，非戒不可，也正因为受学校大环境的渲染，不知不觉的终于把烟戒掉了。而且我还说服了我的亲人戒烟。是的，很多人明知吸烟对自己健康有害，可是戒掉却很不容易。怎样才能戒掉呢?简单说就是要有戒烟的决心和坚强的毅力。

我的感受是：具体需要做到以下两条：

(1)认真学习和深刻认识吸烟对健康的危害。

(2)用各种方法和自己的烟瘾作斗争。包括自己管自己，利用周围人管自己，利用环境和其它措施管自己。很多人光听说吸烟有害，并不彻底明白也不完全相信。有些人是半信半疑。所以一定要想办法采取有效的宣传让吸烟人真正相信吸烟有害。如果吸烟人彻底了解并且真正相信吸烟是有害的。联系自己实际，想一想得了肺癌、心脏病等病的后果，如果头脑清楚会算帐，就不会坚持吸烟、往疾病和死亡的路上走。我们常看到有些人因长期吸烟得了肺癌很快就不行了。中晚期肺癌绝大多数活不过2年，给家庭带来的后果可想而知。有些人联系自己实际仔细想想就会戒烟。全世界平均每天有8000人戒掉烟，我们国家每天也有很多人戒掉烟，这些人都是比较明智的。在戒烟过程中，像这样“怀念”和理智的斗争会经常发生，如果理智和决心战胜“怀念”就能坚持不吸，如果战不胜就会前功尽弃。所以在想吸时一定要自己说服自己，自己管住自己。决定戒烟后，最好马上全停。逐渐减量的方法不好，容易反复。因为决心和“怀念”常会交替出现，趁决心坚定的时候，马上全部停止，就完成戒烟了。如逐渐减量，过几天热劲过去又“怀念”香烟。临时发生不愉快的事或大喜事等，也不要以此为由又吸烟，以免前功尽弃。戒烟能否成功，关键在于自己。

对吸烟者来说，是决心的检验，意志的考查，毅力的测试。自己确定一个停止吸烟的日期，“我下决心，坚决戒烟把你的决心告诉周围的人，并严格遵守)戒烟后遇到想吸烟时，要用最大的毅力强迫自己忍耐5分钟、10分钟……一直推迟到吸烟的想法“云消雾散”为止;戒烟之初，总觉心烦意乱、手足无措。每当这时，千万不能产生对吸烟的羡慕感，更以坚决态度控制“烟欲”。迅速回避和谢绝他人递烟。

我要告诫有吸烟的同学，当你按上述想法做了之后，就会踏上戒烟成功之路，你的决心和意志不但使你和学校、班级、家人重过健康快乐的生活，而且由你可以证实，戒烟是可以成功的。

控烟工作是一项功在当代、利在千秋的伟大事业。控制吸烟工作要得到全社会大力支持，我们要长抓不懈，我相信，在我校控烟工作的严格管理下，一定会让更多吸烟的同学把烟戒掉。同学们，为了自已的身体健康，用自己坚决的态度来决定自己的一切。请同学们不要“吸第一支烟”，珍爱生命，远离烟草。我的话讲完了。谢谢大家!

**吸烟有害健康演讲稿篇三**

各位老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟”，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！

“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。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。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？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，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。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。

而且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。同学们，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！

**吸烟有害健康演讲稿篇四**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动，20xx的世界无烟日具有更加特殊的历史意义：今年我国举办2024上海世博会，无烟世博是期中的组成部分，因此今年的“5。31”无烟日活动应起到广泛宣传的作用。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。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。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。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，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、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，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大xx0倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧碳的速度要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，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、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，这是神经系统的地一过性兴奋，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。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。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。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，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。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。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，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会组织了第二十一个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。我们各个班级、每位同学都积极地参与到了此项活动中。

下面播放一段音乐，音乐之后我们会给大家介绍被动吸烟的危害。

下面介绍一下被动吸烟的危害。

先介绍一下什么叫被动吸烟：

被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。被动吸烟又称“强迫吸烟”、“间接吸烟”、“吸二手烟”。被动吸烟对儿童健康危害很大。

首先，儿童厌食与家长吸烟有关：

儿童身体发育不健全，抵抗尼古丁的侵害能力还很低，家长吸烟，儿童被动吸烟，烟雾中有害物质残留体内很难排除。尤其儿童进食时，家长吸烟，会使儿童发生恶心不适，一旦这种恶心不适与某种食物联系起来，便产生条件反射，拒绝吃某种食物，时间一长就形成了厌食。

其次，儿童身高与家长吸烟有关：

儿童身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。科学家曾对千余名儿童进行长期研究，结果发现，家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0。45cm;每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0。65cm;每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0。91cm。

另外，家长吸烟影响儿童智力发育：

据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。留级生的家庭成员多数吸烟。

此外，家长吸烟会引起许多儿童呼吸道疾病：

肺中排列于气道上的细毛，通常会氢外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。经流行病学对5—9岁的3528名儿童调查，父母一人吸烟，儿童患呼吸道疾病比不吸烟者高6%，父母都吸烟者，则高出15%左右。调查得知，有吸烟者的家庭中，其儿童发生哮喘性支气管炎的机会，比无吸烟者家庭高3—5倍。不吸烟家庭儿童患哮喘性支气管炎的发病率仅为3。1%，而每天吸20支香烟的家庭，其儿童的哮喘性支气管炎发病率为10。4%，每天吸20支以上的家庭其儿童哮喘性支气管炎的发病率为15。6%。

鉴于被动吸烟的危害，世界卫生组织通过一项决议提出，对被动、强迫或非出于自愿的吸烟侵犯，不吸烟者有维护健康的权利，不吸烟者的健康应得到保障，免受这类环境污染所造成的危害。今天我们下发了《致亲人戒烟一封信》活动纸，希望全体同学以写信的方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以回信的方式予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境。下周一请班主任做好回收、统计工作。另外，我们三年级以上的同学还要积极地参与“我的无烟童年”征文活动，内容可以围绕身边的“无烟奥运”故事、青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对学校控烟的看法、对教师吸烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等。

希望大家拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代，创建无烟环境，构建和谐社会，人人拥有健康的身体和美好的未来!

**吸烟有害健康演讲稿篇五**

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，都可以尽情享受到新鲜的空气、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!

**吸烟有害健康演讲稿篇六**

同学们、老师们：

大家好！

我是大二国贸专业的安东尼，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2024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！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**吸烟有害健康演讲稿篇七**

尊敬的\_\_\_\_：

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，那里每一亳升烟雾里含有50亿个烟尘颗料，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20\_\_\_\_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!

**吸烟有害健康演讲稿篇八**

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。

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40o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。

**吸烟有害健康演讲稿篇九**

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!

**吸烟有害健康演讲稿篇十**

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!

**吸烟有害健康演讲稿篇十一**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天国旗下讲话的题目是《健康生活令》。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗？吸烟已经被列为世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

吸烟给少年儿童造成的危害尤为严重。将“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，就是为了提醒人们加倍关注烟草对少年儿童的危害。

远离烟草危害，引领健康生活。同学们，让我们从现在开始，学习更多的健康常识，向更多的人普及吸烟的危害性，争取更大的力量，为童年生活营造一片绿色、健康的“无烟区”。

**吸烟有害健康演讲稿篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

从20xx年起，全球每年约有500万人因吸烟死亡。在个别国家，因吸烟而死亡的人数甚至已超过了因自杀，谋杀，交通事故致死的总和。如果不加以控制，在20xx年，全球13亿烟民中就会有6.3亿死于非命。除众所周知的致癌作用以外，吸烟还会导致缺血性心脏病，慢性阻梗性肺病，肺气肿等。可以说，在进入老年期后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

正是因为吸烟有着如此巨大的危害，在许多国家都成立了民间反烟组织，甚至就在许多国家的政府也都纷纷下令禁止在公共场合吸烟，以抑制烟民的热情。然而，就是在今天这样一个全球上下一片反烟之声的时代里，我们学校的少数同学却正在尝试着吸烟，或许，他们自认为自己的行为很酷，很吸引人注目。可是，当他们在走廊的转角，在无人的车棚，甚至是在厕所里抽烟时能睁开眼睛好好看一看的话，就不难发现周围同学的震惊，反感和不屑。的确，香烟或许能给人以逃避现实中不顺的机会，可是我们正处在生长发育期，如果此时抽烟的话，不但会引发诸多疾病，还会干扰我们身体的正常发育。长期如此的话，大量的尼古丁甚至还有可能诱导器官的畸变，使人发育畸形，这都是我们为一时之快所付出的代价，更何况，科学研究已经证实：因为青少年的呼吸道与神经系统尚未完全发育，此时吸烟除了使人的喉咙肿痛，干涩外，不会给人带来任何舒适感。所谓的“吸烟能给青少年减轻压力”只是一句天大的谎言而已。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的将来，也为了别人的明天，让我们携起手来，一同抵制吸烟吧!当有人向你递上香烟时，请有礼貌而坚定的拒绝;当看到亲朋好友吸烟时，请勇敢地走上前去制止他们;当看家陌生人在吸烟时，也请礼貌地向他宣传吸烟的害处。同学们，抵制吸烟不仅需要国家、政府的努力，更需要我们的支持，让我们从细节做起，从生活中的一点一滴做起吧!我相信，当真正的无烟社会到来时，受益的一定会是我们所有人!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn