# 青少年吸烟有害健康演讲稿 吸烟有害健康演讲稿(通用8篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-08-17

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。青...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇一**

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害处，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。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好：

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。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇三**

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！

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇四**

你们这里有多少人吸烟的？今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

吸烟的危害

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0。8%。父亲每天吸烟1—10支，这个比率增加到1。4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2。1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率。每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。 吸烟会使人变笨吗？根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%—30%，肺癌风险提高20%——30%;根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540，000，000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100，000人。

为什么选择吸烟既然吸烟对自己或他人有这么多危害，为什么还那么多人吸烟呢？

一，这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二，社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

三，很多人对吸烟的后果的严重性的意识不强。调查显示，有20%人不清楚或者不关

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

其次，有计划地减少每天吸烟的次数。比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害，一些人吸烟的理由，最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇五**

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”。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇六**

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。

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，他们大都牙齿被烟勳黄，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。

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇七**

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!

**青少年吸烟有害健康演讲稿篇八**

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!

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