

2023年世界无烟日演讲(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

世界无烟日演讲篇一

各位老师同学，大家好！

我是××中医药大学，我演讲的题目是：香烟，请从我的身边，走开！

人生在世，常常有所偏爱。有的人好酒，有的人爱花。在蹉跎的岁月里，对烟情有独钟的人更是数不胜数。世纪伟人邓小平嗜烟如命，他不到16岁便开始抽烟。列宁也曾是吸烟者，据说他从17岁就染上这种习惯。伟大领袖毛泽东更是烟不离手，一天可以抽到5包之多。

据世卫组织统计，目前全球每年约有5万人因吸烟而死亡，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，相信很多人都会像邓小平一样，说：“正因为我的健康很好，才抽。听人说，抽烟还有好多好处。”我记得其中说可以增加税收，扩大就业率，等等。

话虽这样说，但事实是吸烟对邓公健康的损害，愈到晚年的时候愈明显，一九八九年，邓公患了慢性气管炎，加上有点哮喘。亲人都劝他戒烟，医疗专家也从医学角度谈了戒烟的

必要性。邓公听后说：“好，不抽了！”从此，他就再也没有抽了。邓公是“一国两制”的首创者，曾经多次表示香港回归祖国后要到香港走一走、看一看。他说：“我自己是争取活到一九九七年，要中国收回香港之后，到自己的土地上走一走、看一看。”他还说：“就是坐轮椅也要去，哪怕在香港的土地上站一分钟也好。”

可惜的是，一九九七年二月十九日，距香港回归祖国仅仅一百三十一天之际，他竟溘然长逝。别说不抽烟，只要早戒几年，他就可以到回归后的香港走一走、看一看了。如果当年邓公能去，港人该是多么开心，现在只能成了永远都不能弥补的遗憾。

美国《基督教教学箴言报》曾组织过一次题为《写给成年人看的童话》的征文，获得第一名的是《一支燃着的烟》，全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是最好的直观教具，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？我爸爸说烟瘾难耐呀！邓小平在没有香烟的时候，捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。当时他还说：“我是香烟制造厂的。”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，可是这烟怎一个戒字了得？”为什么这么说呢？林语堂说戒烟要过两关，哪两关呢？生理关和心理关，生理关容易过，心理关难过。于是，很多人一次次“断奶”，一次次地又捡起来。正如幽默大师马克吐温所说的：“戒烟是很容易的事，大家知道为什么吗？那是因为我已戒过一千次了。”

难道戒烟真的就有那么困难吗？我看过一则关于列宁的故事，说的是列宁上大学时开始吸烟。他的母亲是医生的女儿，懂得吸烟的害处。母亲疼爱儿子，她想了许多办法叫儿子戒烟，

可都没有效果。有一天，列宁看到母亲在吃自己的剩饭，十分困惑，于是母亲对列宁说：“孩子，我们是靠你爸爸那一点点的抚恤金过日子，每一样多余的花费都会直接影响到家庭生活。你吸烟虽然花费不多，但日长天久，也是一笔不少的开支，如果妈妈自己不节省，家庭生活会十分困难。”那列宁听到母亲的话，十分愧疚。他对母亲说：“对不起，您说的这些过去我没有考虑到。好！从今天开始，我不吸烟了。”我想，人是需要一点精神的，一种决心的。戒烟也是如此。弗兰克林曾经说energy and pers is tencecon querall things[]意思是说能量加毅力可以征服一切。

相信在座的很多男士都吸烟吧。在这里，为大家献上一首《戒烟歌》

本国烟，外国烟，成瘾苦海都无边。

前人唱，后人和，饭后一支，神仙生活。

错，错，错！

烟如旧，人苦透，咳嗽气喘罪受够。喜乐少，愁苦多，一朝上瘾，终身枷锁。

莫，莫，莫！

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：香烟，请从我的身边，走开！

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！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

你可知道“点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火线”？

你可知道“现在吞云吐雾，以后病痛缠身”？

你可知道“抽烟等于燃烧生命也等于燃烧时间”？

你可知道“抽烟等于燃烧金钱也等于燃烧了一部分衣食住行”？

你可懂“健康随烟而灭！有多少生命可以重来？”

健康，随烟而逝；病痛，伴烟而生！

吸烟的危害，人人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人，吸烟是人类的第一人为杀手。研究表明，吸烟是导致呼吸道疾病的主要原因之一，吸烟者的平均寿命比不吸烟者少20xx年。

吸烟对青少年的影响更大。青少年时期，身体器官还没有发育成熟，抵抗力较弱，人体细胞对致癌物质更加敏感，青少年吸烟可直接导致脱发、听力下降、身体矮小、记忆力衰退，严重影响青少年的身心健康。况且，吸烟要耗费一定的钱财，用的都是父母的血汗钱，我们的父母绝不希望看到自己的孩子成为一个骨瘦如柴精神萎靡的香烟受害者！

吸烟不仅有害于健康，还容易导致青少年的堕落，因为吸烟还会导致个别学生犯罪。为过烟瘾铤而走险，走向犯罪的例子并不罕见。

我们是祖国的花朵，东方的曙光，肩负着振兴中华的使命，

我们的未来任重而道远。为了我们的使命和重任，我们杜绝吸烟！

20xx年5月31是世界第二十六个世界无烟日。作为青少年的我们，要远离烟草，拒吸第一支烟——净化空气，保护环境。

禁止青少年吸烟不仅是一个健康问题，也是一个社会问题；不但家长应该重视，学校和社会均不能掉以轻心。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！

任何一棵大树都是由小苗逐渐长成，任何大错都是由一个个小错组成，此所谓习惯养成。如果你今天抽一支烟，认为无所谓，明天再抽一支烟，也无谓，那么，后天，抽烟就会成为你的习惯。因此，我们坚决反对不抽烟的同学接受第一支香烟。在此，我向全体同学发出倡议，摒弃吸烟这一不良的行为习惯，拒绝吸烟，从我做起，从今天做起，从拒绝第一支香烟做起，追求健康、文明的生活方式，让烟蒂在校园销声匿迹！

为此，我们应该努力做到以下几点：

- 一、牢固树立消除烟害人人有责的观念。
- 二、提高自控能力，抵制诱惑，拒绝第一支烟。
- 三、以远离烟草为荣，以接近香烟为耻。
- 四、已经吸烟者要有坚强的意志和信心戒烟。
- 五、积极主动地向家人、亲友宣传吸烟有害健康的知识，规劝他们戒烟、控烟。

明智的人，学会用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

香烟本来就‘虚无缥缈’，不如让它从未发生！

燃烧的是香烟，消耗的是生命。

吸烟是你最简单的快乐，也让你最彻底地哭泣！

小小一支烟，危害万万千。

境由心生，戒烟之勇自在娇子

鹤舞白沙，戒烟之心永远飞翔

吸烟几时止？美景几时还？青春何能驻？生命何与共？只愿君能禁吸烟，盼回“无烟好世界”！请把火柴留给你的生日蜡烛，而不是香烟。

世界无烟日演讲篇二

尊敬的各位老师，亲爱的. 同学们：

大家早上好！我今天国旗下讲话的主题是生命教育。

同学们，你们知道本周的星期五是什么日子吗？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重大危险因素。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。

那么，你们知道吸烟对人体的危害有多大吗？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。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

世界无烟日演讲篇三

【演讲稿导语】为大家提供2022世界无烟日演讲稿，小学生关于世界无烟日演讲稿，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。演讲稿在写作上具有一定的格式要求。在发展不断提速的社会中，需要使用演讲稿的场合越来越多，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编帮大家整理的文章，希望能够帮助到大家。

同学们，老师们，大家早上好！

我今天国旗下讲话的主题是生命教育。同学们，你们知道本周的星期五是什么日子吗？20__年5月31日是世界卫生组织发起的第30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重大危险因素。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，第七届全国人大常委会第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。

那么，你们知道吸烟对人体的危害有多大吗？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。

尊敬的评委老师们：下午好。

我是xx小学的。我演讲的题目是《爸爸，请您戒烟吧!》

我会这样劝爸爸戒烟：爸爸，您快戒烟吧，您快远离那恶魔吧。为了您的健康，请您戒烟吧。您可想过?当您捂着肺部，不住地咳嗽时，我的心是何等的痛!您那嘶哑的咳嗽声就如同一条条小虫，在我的心里不停地搅动。此时的我仿佛不用x光就可以透过您的肚皮看到您可怕的肺部。

在我眼中，您仿佛已经变成了一条大香烟，这不，一靠近您，就扑来一阵难闻的香烟味儿。这多不好!香烟盒上，印着“吸烟有害健康”，您也知道。尼古丁可以致癌，您也知道。那为什么您还不戒烟?您总说不能戒，戒不了。我不相信，你是我的爸爸，您是最棒的!我坚信您能戒烟，您有这样的毅力。

更何况，我和妈妈已经吸二手烟吸了十多年了。您也知道，吸二手烟对身体不好，您一定不忍心我们的健康被香烟侵害吧，您一向是最疼我的好爸爸。请您为我和妈妈戒烟吧。其实，吸二手烟的不止我和妈妈，还有千千万万的人正在吸二手烟。天上的烟雾应该就有您的一份“功劳”。

为了这沉重的责任，请您戒烟吧。为了您，为了您的家人，也为了您的家园，请您戒烟吧!

老师们，同学们：

大家好!

5月31日世界无烟日。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。

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。

我国世界上最大香烟生产国，也最大香烟消费国。全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。对青少年来说，吸烟危害远比想象中大多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。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！

世界无烟日演讲篇四

各位领导、同志们：

大家好！今天我演讲的题目是——倡导健康生活创建无烟医院。

岁月匆匆，弹指一挥间，我们卫生系统也进入了科学发展的一年，同时也迎来了第__个世界无烟日。在科学发展的新世纪，医院让多少患者起死回生，过上了幸福生活；而香烟使多少生命在痛苦的疾病中挣扎，让多少老人在生死之间徘徊，又让多少青少年变得萎靡不振，失去了应有的青春风采。一股温暖的风吹来，全国兴起了浩浩荡荡的禁烟运动，人人加入到禁烟的行列，处处倡导健康的生活方式，作为治病救人、救死扶伤的医疗机构更应高举禁烟的大旗，走在三百六十行的前列，积极创建无烟医院！

一支支小小的香烟，就是一颗颗危害生命健康的毒药，它使多少人深陷其中，不能自拔；吸烟就是慢性自杀，吸烟的危害人人尽知；因此当前世界各国都在采取措施，积极开展禁烟活动。禁止吸烟，建立文明健康的生活方式，创建无烟世界已经成为一种时尚，一种世界的潮流，中国禁烟，势在必行，医院禁烟责无旁贷。作为以救死扶、保障人民健康为己任的人民医院，更应当顺应时代潮流，积极开展建设无烟医院，打响全社会禁烟的第一枪。

在人民群众的心目中，医院是一个治病救人的场所，是一个保生命安全、促身体健康的机构；而吸烟有害健康，致使众多的人深陷疾病的苦痛，甚至有许许多多的人因此而失去了宝贵的生命！吸烟与医院是一对矛盾，一对冤家，是永远不会相交的两条平行线，所以医院特殊的职能时时刻刻向人们昭示：这是一个文明健康的地方，与危害健康的吸烟行为格格不入！

的痛苦！患者到医院看病，渴望的是快速恢复健康，而不是因被动吸烟而导致病情雪上加霜，所以在卫生系统全面禁烟，是医院工作性质的本质要求，是建设和谐医疗环境的迫切需要，是广大患者的强烈愿望，是顺民心和民意的大好事情！发展，因此倡导健康文明的生活方式，创建无烟的就医环境，体现了医院对病人的关爱与保护，展示了医院以人为本、慈善行医的人文情怀！是广大患者的福音，是医疗工作者们的期盼，也是树立良好社会形象、实现医院可

持续

发展的召唤！

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，反烟禁烟，是一项巨大的社会工作，我们需要从卫生系统开始；创建无烟医院是一项光荣的使命，前方的路上有风有雨，也会有美丽的彩虹，医院禁烟任重道远，需要我们坚持不懈的努力！荀子说，“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”。千万条涓涓细流汇聚起来就变成了波涛滚滚的大河，全体医务工作者团结起来，就形成了一股巨大的力量。让我们凝聚在一起，积极相应禁烟号召，从小事做起，从点滴入手，创建无烟医院吧！让我们高举着反烟的旗帜，吹响禁烟的号角，奏响全社会禁烟的第一曲凯歌，共创我市医疗卫生事业的辉煌明天吧！

谢谢！

世界无烟日演讲篇五

同学们，老师们：

大家早上好，我今日演讲的题目是《远离烟草，珍爱生命》。同学们，你们知道5月31日是什么日子吗？是世界无烟日。

同学们，你知道吸烟对人体的危害吗？一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的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，假如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。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。世界卫生组织发表的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球其次大杀手。吸烟所产生破坏比非典和海啸还要严峻。我国世界上最大香烟生产国，也是最大香烟消费国。全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。对青少年来说，吸烟危害远比想象中大得多，不仅会导致许多疾病，还会影响骨骼生长发育。因为青少年正处于身体快速成长发育阶段，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。

反吸烟在我国已经是燃眉之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国烟民总数削减1.1亿总体目标。为了主动响应政府号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学远离烟草，珍爱生命。