

最新眼科宣传稿 眼科护士演讲稿(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

眼科宣传稿篇一

眼科的护士们工作必须认真，下面是小编整理的关于眼科护士演讲稿，希望大家喜欢。

各位朋友：

路，在人生的旅途中，有的平坦，有的曲折，有的铺满了锦绣，有的却荆棘丛生。

张惠芳热爱护理职业，也希望做贤妻良母，这是家庭的需要，也是社会的需要。然而，在生活的实践中，她不得不牺牲许多，丢弃许多，工作的投入，使她常常忘了下班和按时接孩子。她欠孩子的太多太多，但对待病人，却像对待自己的亲人一样，用真情和爱心温暖病人的心。1990年5月，她肩上长了一个大脓疽，并感冒发烧，手术排脓后，肩部刀口尚未愈合，她又坚持带班。在给一位体形较胖的昏迷病人翻身时，伤口突然裂开，鲜血渗过纱布直往外流，疼得她眼前直冒金星。当护士为她包扎好伤口，扶着她回家时，看到的却是冰凉的炉灶、方便面和零乱的房间。二十年过去了，张惠芳回首往事，对自己的青春选择无怨无悔。然而，飞逝如梭的苦乐岁月里，她也难以忘怀故乡和自己的亲人，张惠芳毕竟是女人，毕竟是一个妻子、一个母亲啊！二十年来，她总是心牵两地，她把对亲人的爱移植到了边疆，把自己移植到了病人

心中，并牢牢扎根。

1992年，医院保送张惠芳到北京总后医专进修。毕业前，不少同学都为自己的调动或改行托关系，找门路。她丈夫在西安为她联系好了单位，催她办手续。但她一想到医院的培养教育，想到与医院领导和同志们建立的真挚感情，想到她所倾心热爱的十几年的护理工作岗位和边疆医院护理专业人员缺乏的情况，立刻感到护理是自己的第二生命，只有献身护理事业，人生价值才能最大限度地体现出来，她便把丈夫催办手续的信件悄悄揣进怀里，放弃了结束牛郎织女生活的机会，只身返回了医院。

张惠芳带领全科护士满腔热忱地为伤病员服务，科室先后被评为“全军先进科室”、军区“标兵科室”和“基层建设标兵单位”，两次荣立集体三等功。她也先后12次受嘉奖，8次被评为优秀共产党员，3次被评为优秀护士长、学雷锋先进个人。1989年还被评为全军优秀护士，并被选入《中国当代护理名人辞典》。路，总是有人走的，路，总是有人铺的。在充满期望的生命之路上，张惠芳像一粒石子，为生命的延续，铺设了一条没有坎坷的坦途；更像一棵小草，用青春为许许多多生命的春天，奉献一点绿，这绿将会把整个世界装点成美丽的花园。谢谢大家！

第一、要牢固树立作为三院主人的主人翁意识！只有这样我们才能尽心于三院的建设与发展。领导曾经不只一次的说“既然来了就要把这儿当成自己的家”。或许吧，每个领导都会这么说。但如何理解才是考验我们主人翁意识的关键！我们既要享受家的温馨，又要致力于家的和谐与发展！有权利更有义务，这，才像一个家！

第二，要坚持学习新技术，努力提高自己的工作水平！只有这样，我们才能尽力于三院的建设与发展！我信，我行三院行！我强三院强！一个又一个工作能手才能组成我们无坚不摧的三院人！别忘了，我们是什么？是朝气蓬勃，激情四射的三院新

一代!是三院未来的希望所在!我们要做什么?做!就做苍龙浩瀚之首，雄鹰羽化之翼!抬头嘶吼，展翅翱翔!

以上两点便是我所认为!如此你我就不分彼此尽心尽力于我们家的发展!只是这“发现人才，培养人才，留住人才!

现在我们的三院正在以前所未有的速度在正确的道路上前进着!她的荣誉我们也不准任何人侵犯!朋友曾听我说三院的发展，满脸的不屑!我便问他所在医院的情况，听他吹嘘一番后，我只淡淡一句：海阔不足怪，天高怎为奇”，朋友便不再说话。我们就这样守护者我们的三院，我们的家园。经年后，当你我成为后辈们演讲稿中的主角时，我们就可以轻声一语“我与三院同行”。无需高喊!已是经典!

在三院建院六十周年之际，我以一个工作近一年的新职工，说出“我与三院同行”这句话，就不是一种经历，而是一种承诺。经历了是一种奉献，经历后就是一种快乐。我的承诺牵连着奉献，预示着快乐!我承诺!我奉献!我快乐!我是这样，我想大家也是!

各位领导、各位评委、各位朋友：

大家好!我今天演讲的题目是《无影灯下的使命》。

无影灯，虽然它不是世界上最美丽的灯光，也没有耀眼闪烁的美丽，但不可否认，它是世界上最神圣和重要的灯光，它点燃了无数患者生命的希望，它就象人生旅途中的一盏指航灯，为面临惊涛骇浪的小舟指引方向，为生命垂危的患者带来光明。

多少个深夜，我们被急诊电话惊醒，不管是雷电交加还是风寒雨雪，也得从温暖的被窝中爬起来，冲入茫茫的黑夜之中。紧张、劳累的工作，让我逐渐体会到了外科医生的平凡和艰辛，体会到了他们沉重的工作压力。我苦恼过、迷惘过;苦恼

迷惘之后也曾动摇过、退却过。

但有一件事深深地触动了我，使我从迷惘中找回了自我，在退却时坚定了初衷。

那天已经是午夜12点，我们刚完成一个急诊手术，准备回家，忽然又来了一个病人，急需手术。当时的我已疲惫不堪，面对焦急无助的病人家属，我的表情甚至有些麻木。即使是面对主任斩钉截铁的手术医嘱，我心里依旧充满了不情愿。然而当我跟着主任走上手术台，看到那张被病痛扭曲的面孔和那双祈盼生命的眼睛，看到疲惫的主任流露出的对病人的无限同情和怜爱之情以及手术中一如既往地一丝不苟、精益求精，我也不由自主地全身心地投入到手术中。无影灯下，我们争分夺秒；无影灯下，我们与死神搏斗。最终，手术成功了，病人脱险了。当焦急万分的病人家属得知这一消息时，感动得热泪盈眶，紧握着我们的双手迟迟不肯松开。刹那间，一股从未有过的体验涌上心头。原来，我的岗位是如此的重要，它不仅维系着健康、快乐，甚至维系着一个人的生命。这一件事深深的震撼了我，它让我懂得了作为一名外科医生，敬业精神至关重要。敬业就是要忠于职守、热爱本职工作；就是要以病人为中心，全力为病人解除痛苦；就是要对工作精益求精，对患者极端负责；就是要关爱病人，甘于奉献。

我不是诗人，不能用漂亮的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉歌咏我的岗位。然而，我是一名救死扶伤的医生，我要感谢我的职业，是它让我知道怎样平等、善良、真诚地对待每一个生命！我要感谢我的职业，是它让我懂得奉献的价值和乐趣！

高尚的美德在于养成，良好的风气在于形成，明是非方能塑美德，知荣辱方能创和谐。我要高歌！我要赞美！医生——多么神圣的职业！在这平凡的岗位上，我决心以新的姿态，创造新的业绩，展示新的风貌，让青春在无影灯下焕发出绚丽的

光彩！

谢谢大家！

眼科宣传稿篇二

你们好！

我是林子善，我今天选择的职位是宣传委员。

我知道很多人对宣传委员这个职位虎视眈眈，但我还是想继续竞选，因为我获得了全区小学生作文三等奖和学校年级作文比赛一等奖。我从小就喜欢画画。我喜欢在沙滩上、纸上和电脑上画画。小学毕业后，我更喜欢在黑板上画画。画画不仅给我带来乐趣，也培养了我的爱。去年，我有幸加入了学校艺术俱乐部。在我们学校最漂亮的班级评选中，我们班获得了一等奖。

如果我能当选宣传委员，我会以我的行动赢得大家的信任，严格要求自己做好每一节课，尊重老师，孝顺父母，做一个学习成绩优异的学生，做父母老师的小帮手。

如果我能当选为，的宣传委员，我将永远不会辜负老师和同学们的期望。我会充分发挥自己的特长，通过黑板画出我们的生活和精彩的画面。如果同学想和我一起画画，我会毫无保留的全心全意的帮助你，和你分享快乐。

如果我能当选宣传委员，我会在班上开展一些有意义的活动。首先，开一个开心大笑的角落，每周更新笑话，调节紧张的学习氛围；其次，我们经常组织一系列活动。如朗诵、演讲比赛、趣味游戏、小故事会、每日新闻稿、文化历史交流会等。另外，希望各位每一个节日都宣传一下这个节日的由来和意义，也建议同学们搞搞活动。比如植树节种树，世界水

日节约每一滴水。此外，我还会宣传一些关于健康和科普的常识。

流星的光辉来自天体的摩擦，珍珠的光亮来自贝壳的眼泪，一个班体的优秀来自班干部和全体学生的共同努力。我想当班长。

请支持我，相信我，投下你宝贵的一票！谢谢大家！

眼科宣传稿篇三

我是xx□今天我的题目是牢记为民初心，争做优秀疾控人。

平凡的人，一生中也许都没有辉煌的成就、耀眼的业绩，有的只是安分守己、踏踏实实、无怨无悔的辛勤劳作。一辈子的光阴里，生活也许就是用一颗勇敢的心去面对现实的生活。

以前读过一篇文章，池莉的《霍乱之乱》，读过的人一定不会忘记小说中对防疫人的描述：“远看是要饭的，近看是烧炭的，一问是防疫站的”。戏谑的笔调让我酸楚了好一阵子，我特想弄明白防疫工作到底是什么，为什么会有如此反差悬殊的评价。

时间过的很快，快的让人没有一点儿准备儿，我学校毕业了，正式成为xx市疾控中心的一名工作人员。

每天工作开始，同事们有人去做食品检测了，有人去做水质检测了，有人去做艾滋病检测了，有人去做病毒培养了，我来到工作的实验室里，望着阳光从窗外静静的照进来，折射在一排排玻璃瓶上，闪烁着绚烂的色彩，忽然感到很美很美！

在这个小小的无声世界里，我能清楚的听到自己的呼吸、心跳和脚步，试管和玻璃瓶若有若无的抨撞似风铃叮咚，匆匆忙忙的影子在和时间赛跑。

在这个小小的色彩世界里，有机的、无机的、固体的、液体的试剂变幻成红、黄、绿、紫的五颜六色，最具传染性的细菌在琼脂里繁衍生长，毒害健康的物质在电泳池中竞相赛跑，我静静的观察着，很想看懂这残害生命的病毒为何这样疯狂，很想看懂这威胁健康的毒物色彩为何这般鲜亮。

在这个小小的无言世界里，我们计算着化合价、分子量；描绘着曲线、坐标；手写着永远也无法用计算机替代的原始记录。没有人统计过，包括我们自己，在疾控中心实验室工作十年、二十年、甚至是一辈子要记录和书写多少页、多少本。这一行又一行数据没有诗词的激情荡漾；没有股票涨跌曲线中暗含的巨大诱惑。但我总想写意些什么，迸发我的思绪，让这些曲线、数字焕发出精神和生命。

那段时间，我正疯狂的喜欢着法国思想家伏尔泰，他被誉为“欧洲的良心”，因为他最早提出并主张：“人生来是平等的，自由的，人不能被神权和皇权所奴役！”，突然间，我认为，我们的实验室难道不是“疾控的良心”、“卫生的良心”、“健康的良心”吗？因为每一起食物中毒的真相是从我们这里发现，每一批食物样品是否合格就是实验室说了算，老百姓的每一项健康指标都需要在我们这里得到测评和证实，我们的声音代表的是科学和权威！

在从事疾控工作的这一年中，我时时刻刻都能感受到疾控前辈的身影，汲取着他们的工作经验，丰富着自己的工作经历，感受着新时代疾控工作不断发展的脚步。物质丰富的今天，我们已经摆脱了这也没有那也没有的时代，我们已经不需要向别人证明我们这也可以，那也可以，但我们似乎更需要更加强大的精神，需要更大的正能量来驾驭丰富的物质生活，我们需要用历史去照亮未来，我们需要知道我们的今天是何等的昨天传承下来的，我们需要清醒：我们什么样的今天塑造一个什么样的明天！

尊敬的各位领导，评委，喜欢足球的人都明白，贝克汉姆c

罗等等这样的足球巨星，都会转会到像皇马这样的豪门俱乐部，因为百年豪门的足球文化积淀会让他的星光更加璀璨！我们做为xx人，难道不去传承我们先辈遗留下来的精神吗，难道要忘记范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这样的精神瑰宝吗？尽管我们是平凡的疾控人，是一个普通的劳动者，但我们拥有五千年的文明、拥有改革开放的巨大成就，我们站在巨人的肩膀上前行，我们一定会拥有一个灿烂的未来，争做一名优秀的疾控人！

眼科宣传稿篇四

大家好！我是来自小的。今天，我演讲的题目是《我是小小税法宣传员》。在这万物复苏、春意盎然的四月，我们迎接来了第xx个税收宣传月，很荣幸的是，我们学校是税法宣传教育基地，我又被选为小小税法宣传员，别提我心里有多高兴了。

然而，在这之前，我压根就不知道什么是税收？为什么要缴税？一直认为，税收离我很遥远。但一次偶然的经历，才使我真正懂得了税法是与我们每个人息息相关的。

那是一个星期日，我去小姨开的超市。小姨家的超市里，商品琳琅满目，应有尽有。因为地处繁华街面，生意还挺红火。我正在店里帮忙呢。突然看到来了几个穿蓝色制服的税务人员，小姨好像和他们还很熟，一边忙着卖东西，一边和他们打着招呼。这时，我就听到其中一位税务人员说：“明天是最后一天了，抽空去营业厅缴税吧。”说完他们就走了。看到他们离开后，我就迫不及待的问小姨：“什么是缴税？我们卖东西为什么要缴税？”小姨说：“傻孩子，这你就不懂了，因为税收是我们国家组织财政收入的重要途径，我们做生意的，必须按照法律，把一部分的收入交给国家，这就是缴税。依法纳税是我们每个公民应尽的义务，因为税收是取之于民，用之于民的。”小姨看我似非懂的样子，又接着说：“如果我们都不缴税了，那你们能上上学吗？你们的教室是哪来的，

不都是靠税收修建的;我们行走的街道、公路也是靠税收修建的;我们生活用的水和电也是靠税收开发的……”听完小姨的一席话，我的嘴都张成了“o”字形，啊，原来这都是税收做出的贡献!真是没想到啊!

是啊，税收给我们学生带来的好处还真不少!我们免费上学，也是从国家税收中出的钱，建设我们美丽的校园，也是从税收那拿的钱。如果没有税收，我们就没有良好的学习环境;如果没有税收，就没有穿越“世界屋脊”的青藏铁路;如果没有税收，就没有拦腰斩断长江的三峡大坝;如果没有税收，就没有遨游太空的神舟飞船……。总之没有税收，就没有雄厚的财源，也就没有当今社会的腾飞与发展!

今天，我作为一名小小税法宣传员，更要从我做起，从我的家庭做起，从我身边的朋友做起，从小树立依法纳税的观念，为维护国家税收，贡献自己的微薄之力。在这里，我呼吁大家：依法纳税、诚信纳税，让我们共同唱响“税收、发展、民生”的主旋律。

又是一年早春时，在这个播种的季节，我相信，只要我们用心耕耘，祖国的明天将会更美好!

我的演讲完毕，谢谢大家!

眼科宣传稿篇五

尊敬的领导、亲爱的姐妹们：你们好!

种子歌唱春天，蜜蜂歌唱花朵，小鸟歌唱黎明，而我要歌唱你——美丽圣洁的白衣天使。

一袭素洁的白衣，一双仁爱的双眸，将你定格为永恒的纯洁。从此，你便选择了一种责任，一种高尚;从此，白色成了你的象征，天使成了你的代名词。为了驱赶病魔，为了给千家万

户带去笑语欢歌，你将爱心与汗水汇成一条清澈的小河，一路吟唱，滋润着一片片焦虑，让生命重放绿色。

站在四月的嫩绿上，我在观望五月，五月正扇动着翅膀，她的笑声正翻山越岭悄悄地进入果园、城市与村庄，原来五月已经与大自然中耀眼的辉煌紧紧地连在一起了。5.12护士节正以崭新的姿态从春天迷人的风景中向我们走来，粉红了岁月，嫩绿了枝叶，鲜活了五月，笑醉了季节。

粉红色的五月在护士的眼中最美丽，因为五月能给护士带来太多的欣慰，五月是快乐的，她总是在护士的歌声中穿行；五月是惬意的她，总是在护士的足迹中溜跶；五月是无私的，她的心总是与护士的心贴得很近，她赠给护士甜甜而又无穷的智慧，护士再把这些智慧拧成健康洒给患者，用来丰润病人失去血色的脸蛋；五月里印有护士温存幸福、荡漾笑意的温泉，五月为护士带来了自豪。

护士是一个与爱相连的称谓，是一个远离死亡点燃生命之光的名字。想到护士，人们自然就会联想到白衣胜雪，心地善良，拯救人类生命的白衣天使。作为护士，我们在平凡的工作中感受着人生百味，奉献自己的爱心。我们是健康的使者，驱除病魔，让死神望而却步，托起患者生活的希望。我们是人类幸福的希望之星，用不断的努力去圆人类的健康梦想，真诚投入于平凡的护理事业中。曾几何时，我们放弃了万家团聚的日子奋战在护理一线；曾几何时，我们舍弃了花前月下的漫步相依相偎的浪漫去照顾病人；曾几何时，我们不怕脏和累，冲在抢救的第一线去挽救生命；曾几何时，我们已全无了生物钟的作息规律，在手电筒微光陪伴下巡视于病房。

我们踏着南丁格尔的足迹一路走来，用热心和赤诚向世人展示着天使的风采，我们将热心、耐心、细心、关心、责任心融化成一颗颗滚烫的爱心，为患者撑起一片希望的天空，为生命送上一片真诚的祝福！

眼科宣传稿篇六

大家好！

我只想说“思想控制行动”。作为宣传员，我会和你分享好的想法，带领你走上健康快乐的学习之路。我们还会在一起两年。希望同学们能够和睦相处，以一颗宽容感恩的心面对身边的人。

希望之家的兄弟姐妹们。不用担心以后会有什么困难。让我们一起突破，一起奋斗。作为希望之家的成员，我们每个人都有一颗心，但我们应该用一颗心去面对一切。前进道路上的一切困难和困难都会变成垫脚石，让我们越走越高。

我不确定我能在这个班里取得什么样的巨大成就，但我会尽我所能做好我应该做的所有工作。希望大家在以后的学习生活中能支持我的工作。请时刻监督我，指出我的不足，让我提升自己，更好的服务大家，服务我们希望的家园。

谢谢大家！

眼科宣传稿篇七

大家好！

毒品的历史源远流长，3520年前的埃及就有种植。唐朝时阿拉伯商人把鸦片作为贵重礼品传入我国，宋朝人仅仅用于治病和观赏，元朝时蒙古军队远征印度将鸦片作为战利品带回国内，明朝开始在一些皇宫贵族中流行吸食鸦片作为消遣，明神宗万历皇帝就是一个鸦片皇帝。他在位48年，是明朝在位时间最长的皇帝，后期三十年不出宫门，不理朝政，这时候距现在有220年。到清朝乾隆时期，国人吸食鸦片逐年增多，乾隆前二十年中，上到国家命官，下到平民百姓，吸食鸦片的风气迷漫全国。人们开始用竹管(烟枪)吸食，这时鸦

片逐渐改变了其作为药品的性质而变成毒品，在当时吸食鸦片不仅被当作一种时尚，而且烟毒已成为日常生活和人际交往中不可缺少的东西。这时期鸦片主要是从印度进口，鸦片战争之后才在国内大片种植。

1840年，发生了一件中国历史上相当重要的事件——鸦片战争，这也是中国近代史的开端。英国为了把鸦片卖给我们赚取白花花的银子，疯狂向中国走私鸦片获取暴利。1838年，民族英雄林则徐在广州虎门把两万箱鸦片销毁。英国就以此为借口，派遣坚船利炮进攻我国。鸦片的输入，上层统治者依赖鸦片来消磨荒淫无度的寄生生活，科技的落后，几亿人的泱泱大国被几千人的英军打败签署了丧权辱国的《南京条约》从此中国进入到半殖民地半封建社会。

随着两次鸦片战争和一系列不平等条约的签订，鸦片贸易由走私变为合法，其危害进一步增加。为此，原来禁止国内种植鸦片的主张逐渐被洋务派代表人物李鸿章提出的推广国内种植鸦片以土烟抵制洋烟的主张所取代。但鸦片的广泛种植与五谷争地，又引发了丁戊奇荒(1875年至1878年)这样的大灾荒，使广大人民的灾难更加深重，国力进一步下降，鸦片让许多人成为“东亚病夫”。由于国产鸦片的增加而使鸦片进口有所减少利润降低，加上英国国内对鸦片成瘾的认识进一步增强，种种原因终于促成了1920xx年万国禁烟大会在上海召开，会议的最大成果是各相关国家在鸦片、吗啡问题上初步达成共识，确定了联合反毒禁毒的原则。揭开了国际联合禁毒的序幕，为以后的海牙会议制定国际禁毒公约奠定了基础。

虽然清末万国禁烟大会上得到了与会列强禁烟的承诺，而且清末的禁烟也颇具成效，但随之而来的是毒性更强、危害更烈的吗啡、海洛因。同时随着国际形势的变化，向中国走私吗啡海洛因的国家也变成了日本。新中国成立后，中国共产党和人民政府颁布了《关于严禁烟片烟毒通令》，仅用三年时间就在中国大陆肃清了鸦片烟毒。但从上世纪六十年代开

始，由于英、美等西方国家在世界推销鸦片等历史因素和全球毒品消费市场逐年增长的现实因素，催生了金三角(老挝、泰国、缅甸三国接壤地区)、金新月(阿富汗、巴基斯坦、伊朗)、银三角(南美地区)，全球三大毒源地，而这三大毒源地中有两个与我国毗邻，造成毒源地的毒品大量流入我国。

毒品依据其来源，可分为传统毒品和新型毒品。传统毒品是自然界植物体中提取或经过简单提取净化，比如鸦片、吗啡、海洛因、大麻、可卡因。罂粟的果实成熟后，割伤果皮后，渗出白色乳汁凝固而得生鸦片。生鸦片经过烧煮和发酵后，制成条状、板片或块状，其表面光滑柔软，有油腻感，呈棕色或金黄色，包装在薄布或塑料纸中。长期吸食鸦片，可使人先天免疫力丧失，因而人体的整个衰弱使得鸦片成瘾者极易患染各种疾病。吸食鸦片成瘾后，可引起体质严重衰弱及精神颓废，寿命也会缩短；过量吸食鸦片可引起急性中毒，可因呼吸抑制而死亡。吗啡是鸦片中最主要的生物碱(含量约10-15%)，1820年法国化学家f·泽尔蒂纳首次从鸦片中分离出来。他用分离得到的白色粉末在狗和自己身上进行实验，结果狗吃下去后很快昏昏睡去，用强刺激法也无法使其兴奋苏醒；他本人吞下这些粉末后也长眠不醒。

据此他用希腊神话中的睡眠之神吗啡斯(morpheus)的名字将这些物质命名为“吗啡”。吸食吗啡对神经中枢的副作用表现为嗜睡和性格的改变，引起某种程度的惬意和欣快感；在大脑皮层方面，可造成人注意力、思维和记忆性能的衰退，长期大剂量地使用吗啡，会影起精神失常的症状，出现澹亡和幻觉；在呼吸系统方面，大剂量的吗啡会导致呼吸停止而死亡。吗啡的极易成瘾性使得长期吸食者无论从身体上还是心理上都会对吗啡产生严重的依赖性，造成严重的毒物癖，从而使吗啡成瘾者不断增加剂量以收到相同效果。海洛因是在吗啡的基础上制成，比吗啡的危害更大许多倍。吸食海洛因成瘾后，一旦停用就会出现不安、焦虑、忽冷忽热、起鸡皮疙瘩、流泪、流涕、出汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这种戒断反应的痛苦，反过来又促使吸毒者为避免这种痛苦而千方百计

地维持吸毒状态。

吸食海洛因等传统的毒品的一般是年纪比较大的人，年纪轻的人一般吸食新型毒品诸如冰毒、摇头丸、k粉等。传统毒品对人体以“镇痛”、“镇静”为主，新型毒品以兴奋、抑制、致幻的作用。有些大客车的司机，为了能多开一段时间赚钱，并且保持不困，就会吸食冰毒，结果几十人的大客车翻车出车祸，死伤惨重。还有一些人在棋牌室，为了能长期保持亢奋状态也会吸食冰毒，几天几夜都辗转反侧夜不能寐。演艺界更是毒品流行的重灾区，张国立儿子张默、成龙儿子房祖名、王学兵、柯震东、李代沫、伊相杰、高虎等，结局无不是被关进铁笼子。有些错可以犯，还有改正的机会，而毒品的错不能犯，错了就再也回不去从前。我遇到很多人，从强戒所出来，无论什么年纪，当人生有了污点，哪怕想重新做人，仅仅是找一份保安的工作，也是相当之困难。而戒断反应更是凭借人的意志几乎不能战胜，亲口有瘾君子对我说起，看到毒品眼睛都开始放光，虽然最终没有再去吸，回去之后整个晚上辗转反侧夜不能寐，身体上的反应很强烈，而心理的瘾更强烈。也有瘾君子亲口对我说，全身发冷，流眼泪流鼻涕，无论如何都抑制不住再去想，没过多久，他被警察送了强戒所，又是两年铁窗生涯。在监狱里的生活是什么样子呢？拘留所，一个小房间有8张床，往往能塞进去多一倍，也就是16个人，没地方睡，那就睡在地板上。

打扫卫生，用牙刷刷马桶，拘留所的牙刷和我们所用的不同，拘留所的牙刷没有柄，只有头，大家知道为什么这样吗？怕嫌疑人用牙刷自残，所以几乎没有柄。所吃的饭菜，十多个人围成一桌，四菜一汤，菜里几乎看不到肉，油也几乎没有，每人夹几筷子菜就没了，不够吃也只能吃白米饭，吃饭时间五分钟，无论吃没吃饱，只能是就此打住，继续回到暗无天日的铁笼子中枯坐。在强戒所，想枯坐也是不可能的，没有重大疾病就得劳动，运气好做一些手工活，每天有指标，完不成就是做到半夜也要做完才能睡觉。运气不好在里面加工有腐蚀性的化学品，身上脸上都生皮肤病，监狱最多提供一

点消炎药，其他什么药不给，有病也只能自己强忍着。曾有瘾君子为了不被关进去而自残，吞食打火机、钢条、钥匙等，我询问他怎么才能吞下去，他说正常下咽身体会本能的排斥，只有用手硬把打火机按进食道。即使这样也不想进监狱，如果打火机在胃里发生意外爆炸，那这辈子就结束了。还有一个瘾君子腹腔积水，住在东方医院，腹腔中打了两个洞插进两根管子排除腹腔积水。后因贫穷出院，身上挂着两个瓶子也被缉毒警察送进强戒所，至今仍未从强戒所出来。第一任上海市市长陈毅元帅曾经说过“手莫伸，伸手必被捉”。如果犯法，那必然将受到法律的严惩。

我的演讲完毕，谢谢大家！