

# 最新吸烟健康演讲稿 吸烟有害健康演讲稿 (模板5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 吸烟健康演讲稿篇一

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坏处，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。

## 吸烟健康演讲稿篇二

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！

## 吸烟健康演讲稿篇三

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，也不要以此为理由又吸烟，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，为了自己的身体健康，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！

## 吸烟健康演讲稿篇四

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！

## 吸烟健康演讲稿篇五

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！