

吸烟演讲稿 禁止吸烟有害健康演讲稿(精选9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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

吸烟演讲稿篇一

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系……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！

吸烟演讲稿篇二

各位朋友：

大家好！

我今天要讲的题目是：为了健康，远离香烟！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人

爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世界卫生组织统计，目前全球每年约有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2020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，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗？全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自己说：‘我是的直观教具，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？吸烟人都会说烟瘾难耐呀！有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。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，可是这戒烟很难”。

难道戒烟真的就有那么困难吗？有这样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，懂得吸烟的坏处。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。”戒烟是需要一点精神和一种决心的。只要能量加毅力可以。

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：为了健康，远离香烟！

吸烟演讲稿篇三

吸烟对健康有害，这句话在我们的家庭、学校和社会中已经被听到很多次了。然而，吸烟的危害是什么？很多学生对此不是很清楚。所以，让我们首先来看一组令人震惊的数据！

自20___年以来，全世界每年约有500万人死于吸烟。在个别国家，死于吸烟的人数甚至超过了死于自杀、谋杀和交通事故的人数。

如果任其发展，到20___年，全球13亿烟民中将有6.3亿人死亡。除了众所周知的致癌作用外，吸烟还可导致缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病、肺气肿等。可以说，进入老年后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

正是因为吸烟的危害如此巨大，许多国家都建立了民间反吸烟组织，甚至许多国家的政府都禁止在公共场所吸烟，以抑制吸烟者的积极性。

然而，在当今世界反吸烟的时代，我们学校有一小部分学生试图吸烟。也许他们认为自己表现得很酷，很有吸引力。

然而，当他们在走廊的角落，在无人驾驶的车库，甚至在厕所，他们可以睁开眼睛，好好看看。周围同学的震惊、厌恶和不屑。的确，香烟可能给人们提供了逃避现实的机会，但我们正处在成长和发展的时期。

如果我们在这个时候吸烟，它不仅会导致许多疾病，而且还会干扰我们身体的正常发育。从长远来看，大量的尼古丁甚至可能导致器官扭曲和畸形，这都是我们为一时之快所付出

的代价。

此外，科学研究已经证实，由于青少年的呼吸和神经系统尚未完全发育，吸烟除了喉咙肿胀和疼痛之外，对咽喉没有任何安慰作用。所谓“吸烟可以减轻年轻人的压力”只是一个大谎言。

同学们，吸烟对我们有百害而无一利，为了我们自己的未来，也为了别人的未来，让我们携起手来，共同抵制吸烟吧！当有人递给你香烟时，请有礼貌而坚决的拒绝。

当你看到朋友和家人吸烟时，请勇敢地上前制止；当看到陌生人吸烟时，请礼貌地宣传吸烟的危害。

同学们，抵制吸烟不仅需要国家和政府的努力，更需要我们的支持。让我们从细节做起，从一点一滴做起！我相信，当一个真正的无烟社会到来的时候，我们所有人都会受益！

吸烟演讲稿篇四

各位朋友：

大家好！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世卫组织统计，目前全球每年约有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，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗？全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，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？吸烟人都会说烟瘾难耐呀！有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。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，可是这戒烟很难”。

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：为了健康，远离香烟。

吸烟演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学：大家早上好！

我是初一(2)班，今天我发言的主题是《保护环境，拒绝吸烟》。

在一篇叫《低碳生活准则》的文章中，我看到这样一句话：植树为你排放的二氧化碳埋单，排多少，吸多少。可见植树对于保护环境有多大的意义。也许，我们的同学会主，可是我们没有机会参加植树造林活动啊！而我要说，我们可以把植树造林、保护环境的信念种植在心里。

同学们，“保护环境”不能是一句口号，我们要让种植在我们心里的这一信念生根发芽，一举手一投足，一个细节，我们都能为周围的环境做出贡献。

是的，平日里我们的一举一动，实际上都关系到周围环境，

甚至关系到整个地球环境。例如，一个被你随手扔掉的塑料袋好像微不足道，可它造成的污染是它价值的几百几千倍；随地吐痰好像无关紧要，但其中可能包含了成千上万个病菌；无心破坏的一片草一枝花好像微乎其微，然而它们不仅仅起到美化的作用，还担负着吸收二氧化碳，净化空气的作用。同学们，保护环境并不难，我们每个人都能做很多很多。

少用一次塑料袋，少往地面吐一口痰，不践踏一次草，不摘取一朵花，你都是在为环保做贡献。

当教室的灯还在无用的亮着，伸出你的手把它关掉；当清洁室的水龙头没有关，伸出你的手把它拧严；当操作上有纸屑果皮，你弯下腰把它捡起，你就为环保做出了贡献。

举手之劳，何乐而不为呢？

有一个故事：新加坡是一个通用英语的国农业用地，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。这些不文明的行为破坏了新加坡的环境。

据研究，一支香烟里所含的尼古丁可毒死一只老鼠，而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到70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这么多尼古丁，人足以被置于死地。除尼古丁外，香烟燃烧时产生约5000种化合物，大都导致癌症的元凶。可以说，吸烟几乎可以导致内脏的所有器官引起病变。

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。吸烟所产生的破坏比海啸还要严重。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。”

我国是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，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。这是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。

因此，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，香烟对我们有寡味无益；毕竟，没有烟雾，空气会更加清新，没有烟草，生命会更加绚烂！

同学们，我们播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一个品格；我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造一个宁静、有序和和谐的校园环境。

谢谢大家。

吸烟演讲稿篇六

尊敬的_____：

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！

吸烟演讲稿篇七

各位朋友：

我今天要讲的题目是：为了健康，远离香烟！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世界卫生组织统计，目前全球每年约有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2020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，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗?全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，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?吸烟人都会说烟瘾难耐呀!有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。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，可是这戒烟很难”。

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：为了健康，远离香烟!

吸烟演讲稿篇八

各位老师、同学们：大家好!

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“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？

原来，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。

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。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。明智的人，应该用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

现在，国家、社会，都在大力呼吁拒绝吸烟，可我们有些同学却都没有意识到吸烟危害健康的严重性，仍处于好奇，虚荣等心理躲在厕所、宿舍等地在偷偷地吸烟，甚至以吸烟为荣。殊不知，这是在摧残自身的健康啊。所以，同学们，我们面对这种行为，一定要坚决说“不”！

作为新时代的青年，作为文明的文澜高中人，我们不仅要劝自己的家长、身边的亲戚、朋友，尽量不抽烟或少抽烟；更要严格要求自己，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代！

谢谢大家！

吸烟演讲稿篇九

同学们、老师们：

大家好!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2003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”，很少有人会在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！