

# 最新无烟日发言稿 无烟日讲话稿(通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 无烟日发言稿篇一

20xx年5月31日是第二十三个世界无烟日，今年无烟日的主题是“烟草吞噬生命”。为教育学生珍爱生命，拒绝吸烟，5月29日上午，十四中利用升旗仪式举行了“拒吸第一支烟”学生现场签名仪式，千余名同学在签名横幅上庄严地签上了自己的名字。

广大师生积极行动起来，以身作则，拒绝吸烟，大力营造全面禁止吸烟的氛围，从我做起，从现在做起，为创建优美、洁净、文明的校园环境而努力。

同学们：

今年的5月31日是第十九个世界无烟日，尽管全世界都在关注吸烟有害健康这一重大公共卫生问题，但目前全球仍然有一亿吸烟者，其中有八亿人生活在发展中国家，每年因吸烟死亡的人口近五百万。据以往的资料调查表明，我国现有烟民3亿多人，有63%的男性和4%的女性在吸烟，占世界总吸烟人数的1/4，被动吸烟率高达39.7%，这样算来直接或间接受到烟草危害的共网有7亿人之多。同学们是否知道，吸烟，是一种能导致多种慢性、致死性疾病的不良行为。香烟燃烧时会释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。烟雾中的有害物质，可在几年

和几十年里缓慢破坏肌体组织，引起支气管炎、肺气肿、心脑血管病和肺癌等疾病。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。曾有人计算过，吸一只烟的代价是付出宝贵生命的两分钟。吸烟危害健康已为大量的科学研究所证实，其危害，已到了不可等闲视之的地步。

如今我国吸烟族年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。1992年4月至6月，根据山东临沂地区教育部门对沂蒙山地区3667名中学生中吸烟情况的调查，其总吸烟率为24.46%，男生吸烟率为42.5%，女生吸烟率为7.3%。男女生吸烟率均随年龄增长而提高。他们中出于好奇和好玩而吸烟者占59.7%。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，第七届全国人大会议第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。3月，在教育部修订的《中学生日常行为规范》中明确规定中学生要做到“珍爱生命，不吸烟，不喝网酒，不滥用药物，拒绝毒品”。据此，许多中小学校都拿出了相应的措施严禁学生吸烟，并给以适当的处罚。

就我们学校来说，虽然学校三令五申禁止吸烟，但我们有的同学甚至还有个别女同学仍然我行我素，躲在厕所里，躲在寝室里，躲在楼道的阴暗角落里，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾。如果到了学校外面，有些同学就更加嚣张了，吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境，好一副帅哥酷男之状，但我想提醒你们别忘了，当你沉醉于吸烟之“酷”时，是要付出生命的代价的。

同学们，人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，拥有生命本身就是一种幸福。但人的生命又是短暂的，古人云：“人生处一世，去若朝露晞”，人的价值就在于使短暂的生命永恒。如果你渴望健康和美丽，就请珍爱生命中的每一天，只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的

美丽。

## 无烟日发言稿篇二

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?20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第28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世界无烟日演讲稿4篇世界无烟日演讲稿4篇。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，第七届全国人大会议第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。

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世界无烟日演讲稿4篇演讲稿。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!

## 无烟日发言稿篇三

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得多，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20xx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！

## 无烟日发言稿篇四

亲爱的老师们、同学们：

下午好！

明天是5月31日，是世界卫生组织(who)发起的第二十一个世界无烟日，今年的主题为“无烟青少年”，口号是“禁止烟草广告和促销，确保无烟青春好年华”。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控制烟活动。20xx年的世界无烟日具有更加特殊的历史意义：今年我国将举办第29届奥运会，无烟奥运是“绿色奥运”的组成部分，因此今年的“5.31”无烟日活动应起到广泛宣传为“绿色奥运”，提供保障的作用。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。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。

据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。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，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。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。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟

雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，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。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。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，我们青少年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。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会组织了第二十一个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。我们各个班级、每位同学都积极地参与到了此项活动中。

下面播放一段音乐，音乐之后我们会给大家介绍被动吸烟的危害。

下面介绍一下被动吸烟的危害。

先介绍一下什么叫被动吸烟：

被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。被动吸烟又称“强迫吸烟”、“间接吸烟”、“吸二手烟”。被动吸烟对儿童健康危害很大。

首先，儿童厌食与家长吸烟有关：

儿童身体发育不健全，抵抗尼古丁的侵害能力还很低，家长吸烟，儿童被动吸烟，烟雾中有害物质残留体内很难排除。尤其儿童进食时，家长吸烟，会使儿童发生恶心不适，一旦这种恶心不适与某种食物联系起来，便产生条件反射，拒绝

吃某种食物，时间一长就形成了厌食。

其次，儿童身高与家长吸烟有关：

儿童身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。科学家曾对千余名儿童进行长期研究，结果发现，家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0□45cm;每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0□65cm;每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0□91cm□

另外，家长吸烟影响儿童智力发育：

据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。留级生的家庭成员多数吸烟。

此外，家长吸烟会引起许多儿童呼吸道疾病：

肺中排列于气道上的细毛，通常会氫外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。经流行病学对5-9岁的3528名儿童调查，父母一人吸烟，儿童患呼吸道疾病比不吸烟者高6%，父母都吸烟者，则高出15%左右。调查得知，有吸烟者的家庭中，其儿童发生哮喘性支气管炎的机会，比无吸烟者家庭高3-5倍。不吸烟家庭儿童患哮喘性支气管炎的发病率仅为3.1%，而每天吸20支香烟的家庭，其儿童的哮喘性支气管炎发病率为10.4%，每天吸20支以上的家庭其儿童哮喘性支气管炎的发病率为15.6%。

鉴于被动吸烟的危害，世界卫生组织通过一项决议提出，对被动、强迫或非出于自愿的吸烟侵犯，不吸烟者有维护健康的权利，不吸烟者的健康应得到保障，免受这类环境污染所

造成的危害。今天我们下发了《致亲人戒烟一封信》活动纸，希望全体同学以写信的方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以回信的方式予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境。下周一请班主任做好回收、统计工作。另外，我们三年级以上的同学还要积极地参与“我的无烟童年”征文活动，内容可以围绕身边的“无烟奥运”故事、青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对学校控烟的看法、对教师吸烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等。

希望大家拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代，创建无烟环境，构建和谐社会，人人拥有健康的身体和美好的未来！

## 无烟日发言稿篇五

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、更美好禁烟演讲稿禁烟演讲稿。

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，他们大都牙齿被烟黧黄，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。

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！

## 无烟日发言稿篇六

各位领导、老师、同学们：

大家早上好！

今天是5月28日，再过几天的5月31日是世界卫生组织[who]发起的第xxxx个世界无烟日，自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

首先介绍一下吸烟的危害：

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。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。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。全世界每年死于吸烟及其相关疾病的人数达490万。有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的成绩下降。

一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。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。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

所以同学们应引起足够重视。

我们应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，同时做一名宣传使者，建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟环境。

谢谢大家！

## 无烟日发言稿篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

这周有两个重要的活动日：第一个是[]20xx年5月31日是第xx个世界无烟日，大家知道今年无烟日的主题是：《烟草控制框架公约》；口号是：烟草致命如水火无情 控烟履约可挽救生命！

“吸烟有害健康”已日益为人们所共识。据世界卫生组织报告：全世界每年因吸烟造成的死亡人数达 300 万，到 20xx 年将上升至 1000万。中国每天有2000人因吸烟而死亡，每年人数近80万。现在 20 岁以下的青少年人群中，大约有 2 亿吸烟者，而其中至少有 5000万人将最终死于与吸烟有关的

疾病。烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油、尼古丁和一氧化碳，每天吸烟的人，其易患癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；烟是导致很多慢性支病的主要原因，特别是公共场所吸烟不仅是一种不健康、不文明的生活习惯，更是对公共场所环境、周围人群的一种危害。全民健康是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证，健康更是人生最大的财富，我们每个人都应该为自己争取这笔财富，也应该为他人创造环境去争取这笔财富。

学校是培育人的场所，具有特殊的示范作用。因此，学校禁烟工作刻不容缓，意义重大。

为树立和展现我校师生良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的校园环境。我们倡议全体教职员工及同学们积极投入“创建无烟学校”的活动中去。让我们积极行动起来，构建一个真正的“无烟校园”！请大家充分认识吸烟的危害性，倡导文明健康的生活习惯。从我做起，从现在做起，自觉远离香烟；积极参与宣传吸烟有害健康的活动；提醒、监督和劝诫吸烟行为。让我们共同努力，为创建和谐校园，积极禁烟反烟！让我们共同拥有一个健康、清洁、文明的学习与工作环境！

让我们大家一起行动起来，我们的生命仅有一次，请珍爱我们的生命；请相信我们自己的力量，相信爱的力量，远离烟草危害！

另外一个同学们期盼已久，快乐，甜美，温馨的“六一”国际儿童节了，可以说六一是红领巾的节日！六一是世界上最稚嫩，最年轻的节日！六一是全世界儿童共同期待的美好日！

## 无烟日发言稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命，远离烟草》。

烟草的危害是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，世界卫生组织近期发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到2020年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11—13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11—15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，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。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

谢谢大家！

老师们、同学们□0.45cm□每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0.65cm□每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0.91cm□

另外，家长吸烟影响学生智力发育：

据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。

此外，家长吸烟会引起许多小孩呼吸道疾病：

鉴于被动吸烟的危害，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，拒吸第一支烟，同时做一名宣传使者，建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟环境。

谢谢大家！

---

老师们，同学们：

大家好！

据研究，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，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，点燃香烟时产生的约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的一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手。吸烟所产生的破坏比非典和最近

的海啸还要严重。如果维此文转自斐. 斐课件. 园 <http://>持当前的趋势不变，到2020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的危害，为什么有众多的人吸烟呢分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

然而，烟草商们说：“我们生产的烟是给那些没有知识的人，年轻的人和愚蠢的人吸的。”

我国是世界上最大的香烟生产国，也是最大的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。而在我国的烟民中，青少年又占了很大的一部分。对青少年来说，吸烟的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。这是因为青少年正处于身体迅速生长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质的抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，甚至可以导致早衰，早亡。吸烟还可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。反吸烟已成为我国迫在眉睫的当务之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。

为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

各位来宾、同志们、同学们：

大家好！

今年5月31日是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日，“性别与烟草——抵制针对女性的市场营销”是今年的主题。当前，控烟受到国际社会的普遍关注，各国的控烟呼声不断高涨。为此，世界卫生组织制订了《烟草控制框架公约》，要求所有的国家采取综合措施和对策，减少烟草制品的消费，防止由烟草消费和接触烟草烟雾引起的疾病、过早丧失功能和死亡的发生。今天省文明办、省卫生厅、省爱卫会、省教育厅、省工商局、省广电局联合举办“第23个世界无烟日大学生辩论赛”，对“吸烟有害健康”、“控制吸烟，减少贫穷”知识的普及很有意义。

“控制吸烟，减少贫穷”是今年世界无烟日的主题。世界卫生组织强调指出，全球烟草种植、加工和消费消耗了自然资源，加剧了贫困。全世界有75%的吸烟者分布在发展中国家，穷人、文化程度低的人更倾向于吸烟，浪费了本该用在营养、教育等必须开支的有限家庭资源。我国每年死于吸烟相关疾病的人数近100万。由于吸烟导致因病致贫、因病返贫的家庭，占贫困家庭的33%。2002年城镇居民八类食品开支的4.9%用于购买烟草制品，在一些贫困地区这一比例甚至超过10%。敬烟送烟仍然被普遍认为是一种社交礼仪，特别还存在着公款消费烟草的腐败现象。另一方面，由吸烟所引起的疾病及意外灾害给国家造成的经济损失更是难以计量。世界银行曾经估算，全世界每年用在治疗与吸烟有关的疾病费用高达2000亿美元。为进一步做好控烟工作，我国于2003年11月10日在联合国总部正式签署《烟草控制框架公约》，对认真履行《公约》作出庄严承诺，并将积极处理烟草价格和税收、烟草和贫穷跨国界走私、广告与促销、被动吸烟等关键问题。履行《公约》，必将有力地推进我省的控制吸烟工作。今后各地应加大对《公约》的宣传力度，在全社会营造一种浓厚的社会氛围，为进一步做好控制吸烟工作打下良好基础。

我省作为处于改革开放前沿的经济大省，对控烟向来非常重视，开展了许多有效的控制烟草的宣传教育活动，控烟工作取得显著的进步。目前，全省共创建了37个“无烟草广告城

市”，其中5个国家级“无烟广告城市”；3100多个“无烟单位”，其中1500多个“无烟学校”，310多个“无烟医院”。人群中吸烟危害健康的知晓率逐年上升。但是，我省的控烟工作虽然在一定范围内取得一定成效，但整体上吸烟率仍呈上升趋势。因此，我省的控烟形势仍很严峻，控制吸烟仍是一项长期、艰巨的任务。

做好控烟工作，需要全社会共同来打一场持久战。广播、电视、文明办、卫生、爱卫、教育、工商等部门，在依靠行政手段、法律手段的同时，应积极做好吸烟危害健康的知识普及及行为干预工作，宣传劝阻青少年“不吸第一支烟”，控制青少年的吸烟率，同时调动广大吸烟者的控烟积极性，使他们告别香烟，保持健康。我特别希望大众媒体积极开展控烟宣传，拒绝一切形式的烟草广告、促销和赞助活动。让我们携手并肩，积极工作，为建设一个清新无烟的环境努力奋斗！

同学们、老师们：

大家中午好！今天我讲座的题目是：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。

专家呼吁：让青少年远离烟草危害。

吸烟的害处很多，它不但吞噬吸烟者的健康和生命，还会污染空气，危害别人。这要从以下五个方面来讲：

一、吸烟易导致肺部疾病。香烟燃烧时释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。

二、吸烟易患心血管疾病。香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，可使肾上腺素分泌增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致高血压、心脏病、中风等。

三、吸烟可引起癌症。据统计，吸烟与口腔癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、乳腺癌等有关。吸烟还损伤人的免疫功能，为什么吸烟的人容易感冒，是因为人体的淋巴细胞象卫兵一样保卫人体不受侵害，而吸烟会导致淋巴细胞活性降低，导致癌症。

四、吸烟还会导致骨质疏松，更年期提早来临。吸烟可使男性丧失性功能和生育能力。孕妇吸烟可导致胎儿早产及体重不足、流产机率增高。吸烟使牙齿变黄，容易口臭。

五、吸烟使人的注意力受到影响。有的人认为吸烟可以提神、

消除疲劳、触发灵感，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力、记忆力，从而降低工作和学习的效率。为什么会出现这种情况呢？因为香烟中尼古丁进入体内刺激植物神经系统，引起血管痉挛，影响大脑皮层的神经活动，使人的智力减退。

有一个16岁的少年得了肺癌，小小年纪的中学生怎么会得这种要命的疾病呢？原来，他是个烟民，吸烟史已有两年多，从偷偷地吸到公开吸，直到一个月需要吸3条香烟。据肿瘤专家介绍，吸烟时，烟雾大部分经气管、支气管进入肺里，小部分随唾液进入消化道。烟中有害物质部分留在肺里，部分进入血液循环，流向全身。在致癌物和促癌物协同作用下，正常细胞受到损伤，变成癌细胞。年龄越小，人体细胞对致癌物越敏感，吸烟危害就越大。这位青少年之所以患癌，是他过早、过多吸烟与其他促癌因素协同作用的结果。如今，经过医生精湛的手术而死里逃生的他不仅表示“再也不吸烟了”，而且准备劝说他的同学、朋友也赶快戒烟。

那青少年应该如何远离香烟呢？

一、青少年应提高认识，抵御诱-惑，不要主动购烟。

二、禁止向未成年人售烟。商业部门和个体烟贩应该遵照国家相关的法律规定，不要向青少年出售香烟。

三、无烟环境的创造更需要家长和学校的支持。因此有关社会学专家建议，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，大力宣传吸烟的坏处，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，如果你们还不觉悟的话，那就会和那个16岁的花季少年一样，最终导致癌症之神的来临，但都不会那么幸运，晚戒不如早戒，远离香烟是对的，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、对家庭有用的人才吧！

## 无烟日发言稿篇九

大家上午好！我是五年级六班学生岳佳宁今天我演讲的题目是《拒绝吸烟·让肺自由的呼吸》。

在人们日益关注健康的今天，“吸烟有害健康”已成为人们的共识，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。

吸烟有害健康已成为全世界的共识，而青少年正处在生长发育阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更大。由于青少年正处于发育成长时期，身体各系统和器官的发育尚不完善，功能尚不健全，抵抗力弱，与成人相比吸烟的危害就更大，对骨骼发育、神经系统、呼吸系统等均有一定程度的影响。烟草中的大量尼古丁对脑神经也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。更为重要的是吸烟一旦成瘾，就形成神经依赖，一时很难戒除。

吸烟还特别影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟熏黄，并且口腔有异味，常常大声咳嗽，随地吐痰。这些都会严重影响了个人形象与社会交往。所以，为了让我们的肺自由的呼吸，我们要做到拒绝吸烟，抵制吸烟，更要抵制在校园内的吸烟行为，拒绝一切危害我们健康的東西。

同学们，我们是学生，就必须遵守校规、班纪，懂礼貌，遵守中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒的好学生。为此我呼吁：我们全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说身边吸烟的人尽量戒烟。毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！为了我们自己的身体健康，为了做一个让父母放心、师长赞许的好学生，为了我们生活的环境，为了我们的美好明天，请大家远离烟草的侵害，珍爱生命，让校园环境天天都净化，使我们不再受到烟草的危害！相信我们一定会成功的！让我们一起努力，为营造和谐的校园环境，为无烟校园、文明校园、和谐校园贡献我们的力量！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 无烟日发言稿篇十

尊敬的老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命，远离烟草》。

本周六5月31日，是世界卫生组织发起的世界无烟日，说起无烟日，它是由美国癌肿协会在1977年提出的控制吸烟的一种宣传教育方式，旨在劝导烟民在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动。

台下的同学们都已经历或正在经历青春期，多数的同学在心理上产生逆反，觉得已不再是小孩子了，你们对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。而不少你们的家长没有重视自身行为给你们带来的影响，无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的观点。不少的青少年在这种心理驱使下，将吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿吸烟。更有同学是在同伴的影响下，相互模仿并开始吸烟。你们是否知道，身体高矮一般

来说与遗传有关，但香烟也是一害。中国科学院的科学家曾对千余名儿童进行长期研究，发现家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0.45cm；每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0.65cm；每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0.91cm。另据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，这是一种你们在化学课上学到过的一种物质，吸入人体后，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。长期吸烟就会感到精力不集中，出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到永久损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。

另外烟草中的尼古丁更是让人闻之色变，作为一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。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，成人不慎服50毫克尼古丁，就会立即身亡。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。

鉴于被动吸烟的危害，同学们，你们是不是应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不仅要拒吸第一支烟，同时建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟的环境。我的讲话到此完毕，谢谢大家！