

2023年禁烟演讲稿 禁烟控烟演讲稿禁烟 控烟讲话稿(模板5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

禁烟演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好。今天我演讲的题目是《拒绝烟草，对生命负责》。有的火炬点燃凝聚的激情，有的火炬却即将燃尽你的生命。烟草就是后者的典型代表。据世界卫生组织统计，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。

据统计，香烟中的有害物质有20__多种，最主要的有害物质是焦油和一氧化碳，其中的成瘾物质是尼古丁。美国环境保护局在1992年就将香烟列为“一级致癌物”，而吸二手烟的危害比吸“一手烟”要高6倍。有80%的肺癌，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病均与吸烟有关。全球每年约有500万人死于与吸烟有关的疾病；中国每天有两千人因吸烟而致病死亡，每年近100万。据医学研究表明，吸烟对青少年的危害比成年人更大。青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，对各种有毒物质的吸收比成年人要容易。对骨骼发育、神经系统和呼吸系统都有一定程度的影响，长期吸烟会导致注意力下降，同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率，还有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。

作为新时代的中学生，我们有充分的理由拒绝烟草。这既是对自己负责，也是对身边的人负责，对生命负责，对社会的负责！我校已经开展集中治理吸烟的活动，希望全体同学积极行动起来，向吸烟说“不”，共建无烟校园。校团委向全体同学发出以下倡议：

一、从自身做起，更新观念，增强自控能力，抵制烟草诱惑，自觉摒弃吸烟陋习，严禁在校园内外吸烟。

二、从身边做起，投入到戒烟活动中，积极学习和宣传吸烟有害健康的常识，劝阻吸烟，共建无烟校园。

三、从家庭做起，主动向亲友宣传吸烟的危害，规劝父母及亲朋好友拒绝烟草，珍爱生命。

四、加强体育锻炼，积极参加各种有益活动，培养健康的身体和健全的人格，提高自身素质。

为了让我们的生命更洁净，让我们行动起来，共同拒绝烟草。没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

禁烟演讲稿篇二

尊敬的各位领导，评委，亲爱的黄埔学子：

大家晚上好！

“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”是我今天演讲的主题。侯同锁整理

我亲爱的同学们，吸烟的黄埔兄弟们，你们有没有搞清楚自己吸烟的真正原因？有的出于公共社交的需要，有的为了减轻心理压力，而现在的我们则是为了追求时髦。而这种所谓的时髦是无形杀手，时刻危害着自己，影响他人。

今天,我们为了爸爸妈妈,为了他人,更为了自己,像戒烟成功的美国总统奥巴马一样,从现在开始,把烟戒掉吧!兄弟们,我相信你们,记住我,记住今天,从现在开始戒烟吧.

让香烟随风飘去,跨过我们的黄埔大学,从此之后,向我们黄埔兄弟姐妹们说再见!发扬爱国,崇德,团结,奋进的黄埔精神.

爱国——为祖国栋梁打下基础,让香烟远离祖国;

崇德——念父母,为他人,远离香烟;

团结——手牵手,心连心,共同戒掉香烟;

奋进——把我们黄埔打下建造成绿色,文明,健康的校园!

同学们,行动吧!我的演讲完毕,谢谢大家.

禁烟演讲稿篇三

尊敬的老师们,同学们:

大家好!

今年5月31日第_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。

禁烟演讲稿篇四

老师，同学们：

大家下午好！

“清洁空气，拒吸二手烟”是21世纪的第一个“世界无烟日”的主题，值得令人深思。

二手烟，也称为环境烟草烟，也就是指吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时的烟雾的俗称。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种致癌物质，吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成更大的伤害。美国最新一份研究报告指出，被动吸烟即吸“二手烟”比原先外界所知道的还要危险，在吸烟者吐出来的烟雾中，烟焦油和烟碱的含量，比吸烟者本人吸入的有害物质多出1—50倍。

“二手烟”危害猛于虎。据统计，目前我国被动吸烟的人数已经达到6亿人。其中有2亿人为未成年人。他们尽管自己不吸烟，但却无奈地吸入别人吐出来的、夹有大量卷烟毒性物质的空气。

有人认为只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响。这种观点是错误的。烟草烟雾是发散、滞留在墙壁、沙发、地毯、家具的有害微粒(可吸入颗粒物)，它包含有重金属、致癌物、放射物质，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都有残留。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月，不会随风而散。所以，单纯的开窗通风是没用的。所以请每一位吸烟

者，请不要在别人面前吸烟，每一位不吸烟者都要有勇气和责任向吸烟者说：请到室外吸烟。

被动吸烟是一个重大的公共卫生问题，在我们的校园，有个别学生躲在厕所、寝室等地方偷着吸烟的现象也时有发生。学校为大家着想也对这些同学进行了批评教育。希望吸烟的同学到吸烟区吸烟，最好是努力战胜自己，早日戒烟成功。同时也希望大家引以为鉴，杜绝吸烟。

作为新时代的大学生。我们要时刻警惕吸烟的危害，坚决拒绝吸第一支烟，坚决拒绝吸二手烟，切实做好禁烟的宣传者和实践者，为把我校建设成为无烟学校、和谐校园而努力！

禁烟演讲稿篇五

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。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，因而失去携氧的功能。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又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。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。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。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！