

# 青少年禁止吸烟演讲稿(实用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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？那么下面就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 青少年禁止吸烟演讲稿篇一

大家好，今天我们要给大家介绍的是《吸烟有害健康》

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。

世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，

主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。愈早开始抽烟的人，其患病的机率愈大。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，情况严重时甚至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！

## 青少年禁止吸烟演讲稿篇二

你们好!

你可知道“点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火线”？

你可知道“现在吞云吐雾，以后病痛缠身”？

你可知道“抽烟等于燃烧生命也等于燃烧时间”？

你可知道“抽烟等于燃烧金钱也等于燃烧了一部分衣食住行”？

你可懂“健康随烟而灭!有多少生命可以重来?”

健康，随烟而逝;病痛，伴烟而生!

吸烟的危害，人人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人，吸烟是人类的第一人为杀手。研究表明，吸烟是导致呼吸道疾病的主要原因之一，吸烟者的平均寿命比不吸烟者少20年。

吸烟对青少年的影响更大。青少年时期，身体器官还没有发育成熟，抵抗力较弱，人体细胞对致癌物质更加敏感，青少年吸烟可直接导致脱发、听力下降、身体矮小、记忆力衰退，严重影响青少年的身心健康。况且，吸烟要耗费一定的钱财，用的`都是父母的血汗钱，我们的父母绝不希望看到自己的孩子成为一个骨瘦如柴精神萎靡的香烟受害者!

吸烟不仅有害于健康，还容易导致青少年的堕落，因为吸烟还会导致个别学生犯罪。为过烟瘾铤而走险，走向犯罪的例子并不罕见。

我们是祖国的花朵，东方的曙光，肩负着振兴中华的使命，我们的未来任重而道远。为了我们的使命和重任，我们杜绝

吸烟!

20xx年5月31是世界第二十六个世界无烟日。作为青少年的我们，要远离烟草，拒吸第一支烟——净化空气，保护环境。

禁止青少年吸烟不仅是一个健康问题，也是一个社会问题；不但家长应该重视，学校和社会均不能掉以轻心。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！

任何一棵大树都是由小苗逐渐长成，任何大错都是由一个个小错组成，此所谓习惯养成。如果你今天抽一支烟，认为无所谓，明天再抽一支烟，也无谓，那么，后天，抽烟就会成为你的习惯。因此，我们坚决反对不抽烟的同学接受第一支香烟。在此，我向全体同学发出倡议，摒弃吸烟这一不良的行为习惯，拒绝吸烟，从我做起，从今天做起，从拒绝第一支香烟做起，追求健康、文明的生活方式，让烟蒂在校园销声匿迹！

为此，我们应该努力做到以下几点：

一、牢固树立消除烟害人人有责的观念。

二、提高自控能力，抵制诱惑，拒绝第一支烟。

三、以远离烟草为荣，以接近香烟为耻。

四、已经吸烟者要有坚强的意志和信心戒烟。

五、积极主动地向家人、亲友宣传吸烟有害健康的知识，规劝他们戒烟、控烟。

明智的人，学会用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

香烟本来就‘虚无缥缈’，不如让它从未发生！

燃烧的是香烟，消耗的是生命。

吸烟是你最简单的快乐，也让你最彻底地哭泣！

小小一支烟，危害万万千。

境由心生，戒烟之勇自在娇子

鹤舞白沙，戒烟之心永远飞翔

吸烟几时止？美景几时还？青春何能驻？生命何与共？只愿君能禁吸烟，盼回“无烟好世界”！请把火柴留给你的生日蜡烛，而不是香烟。

### 青少年禁止吸烟演讲稿篇三

在这世上有的人就是傻，放着新鲜的水果不吃，放着美味的佳肴不吃，放着可口的饮料不喝。偏偏去抽有毒的烟，难道烟的价胜过水果、佳肴、饮料吗？我想不一定吧。

我在一个实验中看到一个这种现象，将60支烟同时点燃，自动吸食5分钟后，再收集烟雾，而在收集瓶有两只活蹦乱跳的老鼠，2分钟后，老鼠就趴在地上一动不动。实验说明如果人同时抽60支烟，也会当场死亡，所以同理我们知道一根一根的抽，不易于慢性自杀。所以不要小看一支烟带来的危害。

据相关资料报道，二手烟的危害比一手烟还大，那么就是说一个小孩不抽烟，可家人在他旁抽一支烟，意味着他无形之中抽了两支烟。现在青少年吸烟的人也逐年增长，我想如果要批评孩子吸烟，先得批评家长。家里没有吸烟的家长，哪来吸烟的孩子。

吸烟能带来什么?吸烟只能带来对健康的危害!

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。

但在我们的生活中，有许多人有吸烟的坏习惯，虽然他们知道吸烟对人体的危害，但他们还是要去做，着实令人费解。

在我的身边，虽然在许多地方贴着大大的标语：禁止吸烟，但是还是有许多人毫无顾忌的吸烟。虽然在所有的香烟盒上，都印着“吸烟有害健康”的字样，但是人们视而不见，继续他们的“爱好”。

“商家既然知道‘吸烟有害健康’，为什么还要生产香烟呢?”

我感到疑惑不解。不知是谁答道：“当然是因为吸烟的人多，生产香烟有钱赚咯。”我想：如果国家增加税，让商家赚不到钱，反而亏本，会不会减少香烟的身产于享受呢?答案是肯

定的。当国家像“虎门销烟”一样来对待香烟，吸烟者一定会像吸食鸦片的人一样，变得越来越少，说到香烟危害的人也会越来越少。

吸烟的危害数不胜数，所以我奉劝那些吸烟者：吸烟只有害处，吸烟只是能满足你们的一种欲望罢了，所以你们还是尽早把烟戒掉吧。

## 青少年禁止吸烟演讲稿篇四

你们好！

今年5月31日是世界无烟日，主题“xxxx”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，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！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 青少年禁止吸烟演讲稿篇五

大家好，今天我们要给大家介绍的是《吸烟有害健康》。

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。

世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。愈早开始抽烟的人，其患病的机率愈大。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，必然会影响到学习和工作，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，情况严重时会导致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，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，就算摄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。

对人的生命来说，新鲜空气、食物、水是最重要的因素。从大气污染的角度看，在一般通见不良而吸烟者又较多的地方，那里每一毫升烟雾里含有50亿个烟尘颗粒，它是平常空气中所含尘埃微粒的5万倍。那里一氧化碳的浓度超过工业允许阈值的840倍。大量的一氧化碳存在使人精神疲惫，劳动效率降低，血液中碳氧血红蛋白浓度可上升到中等中毒程度。说了这么多，大家也一定也了解到吸烟的危害了，所以我们建议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！