

2023年吸烟演讲稿题目有哪些(优秀8篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。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？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

吸烟演讲稿题目有哪些篇一

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。

从全球范围看，公共场所禁烟时代已经悄然来临。截至20__年5月底，《烟草控制框架公约》缔约方共有147个国家，占世界总人口的80%左右。20__年1月9日，此公约在我国也已正式生效，20__年，我国已经对公众提供防止接触烟草烟雾的普遍保护。未来，“无烟城市”的打造会让我们生活的环境更加健康。

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！

吸烟演讲稿题目有哪些篇二

好的演讲稿可以引导听众，使听众能更好地理解演讲的内容。在现实社会中，演讲稿与我们的生活息息相关，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编为大家收集的有关吸烟的优秀演讲稿范文，希望能够帮助到大家。

尊敬的老师、同学：

大家好！我是（2）班的同学：何新福。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为大家讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康从而致使可避免的事件发生。吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒染上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！

谢谢。

吸烟演讲稿题目有哪些篇三

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！

吸烟演讲稿题目有哪些篇四

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。

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！

吸烟演讲稿题目有哪些篇五

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，会不会减少香烟的生产于享受呢？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。

吸烟演讲稿题目有哪些篇六

大家好！

今天，5月31日是由世界卫生组织发起的世界无烟日。

相信大家都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的危险因素。目前，全球吸烟者总数已超过13亿，每年有近500万人死于吸烟。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，然后将其固定为每年的5月31日。本次活动旨在警示世界吸烟有害健康，呼吁人们戒烟，为人类创造健康的生活环境。我们的中学生是祖国的未来，是民族的希望，是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德、科学文化素质不仅是当前社会文明的重要体现，而且对我们未来的社会面貌和民族精神有着决定性的影响。中学生吸烟作为一个严重的社会问题，已经引起了人们的关注。

那么烟草的危害有多大呢？

根据研究，香烟中的尼古丁可以杀死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁可以杀死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50-70毫克尼古丁。如果你一次拿走这个数量，人们会被杀死。除了尼古丁，点燃香烟时产生的约5000种化合物是致癌的主要原因。

吸烟演讲稿题目有哪些篇七

一、宣传日宣传

在世界无烟日当天，__市卫生防疫站、中心医院、部分乡镇医院及社区卫生服务中心在__市的站前广场、兴隆商城门前、各单位门前等人群集中的地方，围绕宣传日主题开展了各种形式的宣传、咨询活动。活动现场，免费为群众测量血压，专业人员向过往群众介绍了烟草的危害、戒烟的方法，引导和鼓励广大市民积极参与控烟活动，创建无烟环境。同时防疫站和医疗单位工作人员，走向社会，进入社区、学校、机关、工矿企业，利用讲座、知识咨询、展板、黑板报、宣传画册等形式，进一步宣传“控烟有益健康，吸烟有害健康”的知识。共展出宣传板30余块；发放宣传单8000份；健康知识报300份；受众人群达三万余人，切实唱响了“创建无烟环境，构建和谐社会”口号，收到了非常好的效果。

二、中小学校宣传

在全市中小學生中广泛开展了控烟的宣传活劢，在“世界无烟日”来临前夕，__市卫生防疫站的健康教育人员深入到桥市的各中、小学校，检查指导各学校控烟工作的开展情况。各学校基本能够做到重视控烟工作，将控烟纳入工作计划，制定控烟规章制度等。今年桥市的各中、小学校分别利用各种不同的形式开展了无烟日活劢。各学校除了采取在健康教育课上开展无烟日宣传外，还纷纷利用广播、板报、心理健

康信箱、班会、大屏幕投影等方法开展活动。其中__市南街小学将5月31日世界无烟日与6月1日国际儿童节相结合，举办了文艺会演，演出中同学们载歌载舞，将吸烟有害健康等卫生科普知识融于其中。广大同学们既看到了精彩的文艺节目，又受到了健康教育，受到了同学们的欢迎。其它很多学校开展了以“无烟青少年”为主题的班会，拒吸第一支烟签名、给家长写一封吸烟有害健康的劝戒信等活动，通过活动同学们认识到吸烟对青少年成长的危害，孩子们表示一定要建议家长不要在家里和公共场所吸烟，逐渐远离香烟，并最终达到彻底戒烟的目的。另外今年__市举办了全市中小學生“我的无烟童年”征文，__市各中小學校的學生积极参加征文活动，还有的學生获了奖，通过征文活动，既锻炼了同學們的写作水平，又使大家从中学到了卫生知识。

三、积极开展无烟医疗卫生单位

根据__省卫生厅、爱卫办《关于组织开展“__省无烟医疗卫生机构”创建活动的通知》精神，加大对履行《世界烟草控制框架公约》的宣传力度，桥市卫生防疫站的工作人员纷纷深入各医疗单位，在桥市辖区内的医院、防疫站、卫生服务中心、妇幼保健所等各类医疗卫生单位中开展创建“无烟医疗卫生机构”活动，各医疗单位积极踊跃参加。各医疗卫生单位能够认识到控烟工作的重要性，不仅把控烟工作纳入本单位的工作计划，而且要求医务工作者做控烟的表率，主动不吸烟，这样既减少了自己因长期吸烟患病的机会，又给患者带了个好头，共同开展控烟工作。

四、重点行业宣传

深入到娱乐中心、歌舞厅、电影院、火车站、汽车站、建筑工地等重点行业单位，宣传讲解吸烟有害的卫生知识，让人们了解吸烟对身体的危害以及对子孙后代健康的影响。并为他们发放了宣传材料。

五、通过新闻媒体宣传

与媒体合作，积极供稿，增强全社会全面控烟的舆论氛围，提高群众对烟草危害的认识。在第21个世界无烟日前，__市卫生防疫站积极向桥市的电台、电视台、报社投递了《吸烟的危害》、《如何科学戒烟》等文章，新闻部门给予了发表，使广大群众在听广播、看电视、读报纸中受到了教育。

今年的“无烟日”系列活动，形式多样，内容丰富，社会覆盖面更广，受益群众更多，更注重社会禁烟舆论的形成、吸烟危害的介绍以及戒烟方法的提供，收到了理想的健康教育效果。

吸烟演讲稿题目有哪些篇八

今天的讲话的题目是《吸烟有害健康吗?》。

据说吸烟也有三大好处：一，小偷不敢偷；二，狗不咬；三，不会老。

首先，抽烟的人，常咳嗽，晚上小偷偷东西的时候以为他没睡着呢，不敢偷。然后，因为咳嗽常弯腰，狗看见了以为要捡石头打它，所以不敢咬。最后，抽烟的人易患癌症，还不等衰老就挂了，所以不会老。

尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

从大气污染的角度看，在一般通风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值的840倍。

每天吸烟5支-8支者，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；死于膀胱癌、心脏病的机率也要大两倍以上；并且患上慢性支气管炎和肺气肿几率高达90%以上。

现在每年有约400万人死于由烟草制品引起的疾病，即每13秒钟就有一个人被烟草夺取了生命。

在未来20年中全球由吸烟所导致的死亡将增加3倍。到20xx年，被烟草杀死的人数将超过其他任何一种疾病。在世界范围内，死于与吸烟相关疾病的人数将超过艾滋病、结核、车祸、自杀、凶杀所导致的死亡人数的总和。

而对于未成年人，数据更是惊人：据世界卫生组织调查小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍；大脑、身体发育也明显受到严重影响。

对于成年人吸一支烟等于减少了2分钟生命，而对于未成年人却要付出1小时的代价。

对于女性影响更是深远：首先，吸烟是美容的第一天敌；吸烟女性将比正常女性更易衰老，甚至提前5到10年长出皱纹、黄斑等；其次，女性吸烟更容易产生各种癌变，其患各种疾病的几率比吸烟男性还要高1.5倍。

吸烟有害健康吗？其实在每一包香烟的烟盒上都已写得明明白白——吸烟有害。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。

在烟草流行背后还隐藏着一个不为人注意的重大阴谋。全球70%的香烟生产自发达国家，可70%的烟民却在发展中国家；在发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，所以他们千方百计地向发展中国家推销香烟，甚至诱惑青少年吸烟，许多人“误上贼船”的同时，而他们的腰包却赚得滚圆。正如

以前林则徐所说：其祸，烈于洪水猛兽。

同学们，少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了你自己的身体健康。我在此向大家发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟；二、戒烟从今天开始。记住，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的讲话结束，谢谢大家！