

# 最新演讲稿禁烟 禁止吸烟演讲稿(通用10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 演讲稿禁烟篇一

大家好，我是来自设备工程系供热g132的xx□

众所周知，烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，全球每年因吸烟致死的人高达600万人，但是如果你指望我提醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。因为在咱们国家控烟的宣传并不少，铺天盖地的广告，和何种形式的公益活动，至今也没有停下过。但是吸烟的情况还是不见衰减，所以说如果这些话就能帮吸烟者摆脱烟瘾的话，也许咱们国家早就戒烟成功了。但是我还是希望我今天的演讲能过为我国控烟贡献出一点力量，真正能让吸烟者戒烟。所以说今天我演讲题目是《拒绝吸烟，还生命一份明净》跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。

许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。所以说其实所有吸烟者掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。我们为什么会在青少年时代掉进陷阱？因为有无数的成年人已经掉了进去。他们不是没有警告过我们，吸烟是一种恶心的习惯，不仅浪费金钱，最后还会要了我们的命；然而我们却把这样的警告当

成耳边风，认为他们一定是把吸烟当成一种享受。吸烟的荒谬处之一就在于，要“学会”吸烟、染上烟瘾，其实并不是一件容易的事。这个陷阱里并没有任何诱饵，我们并不是因为吸烟感觉良好才掉进去的，事实上第一支烟的感觉必然十分糟糕。如果第一支烟感觉良好，或许我们头脑里就会响起警钟，我们会意识到陷阱的存在。然而正因为第一支烟的感觉无比糟糕，我们才会以为自己绝不会染上烟瘾，在不知不觉中一步步走进陷阱。吸烟这件事情仿佛是一座巨大的迷宫，我们一进入迷宫内，头脑就会变得糊里糊涂，尽管努力寻找，却总也找不到迷宫的出口。有些人幸运地找到了出口，却莫名其妙地再次误入。寻找出口的过程有人花了5年有人花了10年有人则花了30年。

所以说，如果你现在是一个非吸烟者，请不要去尝试吸烟，因为社会风气正在转变，所有的吸烟者都感到迷茫。越来越多的人讨厌吸烟，包括吸烟者自己。数百万吸烟者已经成功戒烟，所有的吸烟者都在考虑戒烟。每当一个吸烟者脱离陷阱，剩下的吸烟者就会更加痛苦。他们心里很清楚，用来之不易的金钱购买卷在纸筒里的干烟叶，点燃之后塞在嘴里，把致癌性的焦油和其他剧毒物质吸入肺部，这一切是多么荒唐。吸烟者无法为吸烟行为做出理性的解释，吸烟者总会为他们的“习惯”而说谎，不仅欺骗他人，也欺骗自己。他们不得不这样做。如果他们仍然想保留自尊，就必须对自己进行洗脑，必须为吸烟这种肮脏的“习惯”找寻借口。他们要欺骗的不仅仅是自己，还有所有的非吸烟者。所以，他们总是在宣扬吸烟的“好处”。但是他们本身还是希望尽早脱离吸烟行列。

所以说，中国控烟的大环境在改变。我们知道吸烟会导致死亡，但也知道仅仅一支烟不会。社会上还有那么多吸烟的人，而青少年的模仿能力又是如此之强。我们作为现当代大学生，一定要认清局势，这个陷阱千万不要跳进去。跳进去几年之后，痛苦我也许不单单是你自己，所以说从今天开始拒绝吸烟，还生命一份明净。我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 演讲稿禁烟篇二

尊敬的老师、同学，大家好！我是工民建（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。

### 演讲稿禁烟篇三

你们这里有多少人吸烟的？今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

#### 吸烟的危害

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1—10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率。每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。吸烟会使人变笨吗？根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%—30%，肺癌风险提

高20%——30%;根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告,我国有540,000,000人受二手烟的危害,其中15岁以下的儿童占1/3,每年死于被动吸烟的人数超过100,000人。

一,这是一个长期形成的习惯,很多人短时间内摆脱不了。调查显示,86%的人在25岁之前就开始吸烟,而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二,社交需要。比如,生意或者聚会的时候别人递给你香烟,你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

其次,有计划地减少每天吸烟的次数。比如,现在每天抽两包,一个月后每天抽一包,两个月后半包。

总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害,一些人吸烟的理由,最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

## 演讲稿禁烟篇四

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。

## 演讲稿禁烟篇五

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家农业用地，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。

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。

## 演讲稿禁烟篇六

这可真奇怪呀！

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！

## 演讲稿禁烟篇七

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！

## 演讲稿禁烟篇八

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！

## 演讲稿禁烟篇九

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，吸烟是美容的第一大敌；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！

## 演讲稿禁烟篇十

大家早上好！我今天要讲的是关于“吸烟有害健康”的内容。大家都知道，人的生命是有限的，不是你想活多久就活多久的，所以，这么宝贵的生命我们万万不能交给“烟魔”来做主！“饭后一支烟，赛过活神仙。”这句上古留下来的话成了“烟魔”危害健康的理由，也是让很多受害者被害的罪魁祸首！从医学角度来分析饭后吸烟的坏处，则是很明显的事实。

我想，很多烟迷会说，那么我不在饭后吸不就没关系了吗？请听从医学界传来的数据。吸烟的人，容易患肺癌，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；死于心脏病的机率要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。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。尼古丁能使心跳加快，血压升高。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。

我们也不要以为家人吸烟不会危害我们的生命，所以不需要劝说家人吸烟，可是你们难道不知道我们也在与此同时吸入二手烟那！二手烟也是会危害我们生命的，大家千万不要掉以轻心啊！

烟魔虽然是无形的，它也是有点的，只要大家不吸烟，就可以把烟魔赶走，重新掌握自己的生命！杜绝香烟，共建无烟校园，是你我的权利和责任。

祝身体健康!

谢谢大家，我的演讲完毕了。