# 世界无烟日演讲稿(精选14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-07-17

*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。世界无烟日演讲...*

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。

**世界无烟日演讲稿篇一**

一是学校于6月1日下午政治学习时，组织教职工学习相关文件精神，提出了学校控烟工作要求，要求学校领导、教师以身作则，不在校园内吸烟，积极倡导吸烟的教职员工戒烟，要求办公室内无烟具，无抽烟现象，为学校创造清洁的环境。同时将加强落实控烟制度与检查。

二是6月1日朝会时，学校利用升旗仪式，进行宣传吸烟有害健康的讲话，并布置开展第xx个“世界无烟日”宣传教育活动。

三是各班级要利用6月2日班会课再次向学生宣讲禁烟的重要性，积极开展吸烟有害健康的宣传教育，让学生知晓哪些场合禁止吸烟，监督身边的大人不在公共场所吸烟，引导学生积极参与“我劝父母戒烟”的活动。

四是向全校师生发出倡议：自觉遵守公共场所禁止吸烟法规；自觉做一名控烟活动的宣传员和监督员；自觉地做控烟的践行者；教师要作控烟的表率；学生不学吸烟，拒绝吸二手烟，积极向家人劝阻吸烟；宣传吸烟的危害。

五是学校将开展控烟志愿者行动，随时巡查校园角落。把无烟日活动与创建绿色校园、文明校园活动结合起来，让全校师生树立健康意识。

**世界无烟日演讲稿篇二**

齐：尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！齐：今天的国旗下讲话由我们四五中队来主持。

丙：5月31日是“世界无烟日”。因为吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视，世界卫生组织从1988年开始将每年的5月31日定为“世界无烟日”。今年已经是第24届世界无烟日”了。

乙：是呀，一根小小的香烟，在大家眼中是如此渺小，但如果你们真正了解到它的危害，就会瞪目结舌！下面请来看一看《香烟的自述》吧！

丁：我是一根烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特别喜欢我。尤其是男士，他们大都是我的“粉丝”。屈指算来，世界上约13亿人热衷于我，在中国大概也有3.5亿！

丁：我是一根烟，你们别看我长得小，我的本领可大了！可谓是“麻雀虽小，五脏俱全”。告诉你们吧，我体内有4000多种化合物。如果吸上一支，就会吸入几十个亿颗粒，顿时就会精神抖擞。不过，吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物。

丁：我是一根烟，我为自己能拥有如此之大的魅力而骄傲。只要吸烟者一看到我们，就恨不得吸完之而后快。如果说我的出现是一个错误，那也是个美丽的错误，起码我的fans情愿一错再错。

丁：我是一根烟。我的魔力无边，只要我的兄弟姐妹们瞄上谁，谁就在我们的掌控之中。瞧没瞧见马路边上蹲着的那个瘦骨伶仃的老头？他迷恋我们已达三十年之久。回想起他三十年的经历，我倒挺沾沾自喜的：他起初十年因太钟爱我们而导致肺部发黑，后十年沉湎病榻、妻离子散，现在自然沦落到乞讨的地步。

乙：同学们，听了香烟的自我介绍，不知道你们有什么感受，我想，你们一定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们周围的那些烟民吧，有事没事地坐在那里吞云吐雾，优哉游哉地享受着有烟的生活，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的朋友，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。

甲：是啊！每一届“世界无烟日”都有一个口号，我们的口号就是“拒绝二手烟，让肺自由呼吸”。

齐：“拒绝二手烟，让肺自由呼吸”。

**世界无烟日演讲稿篇三**

各位老师，各位同学：

大家好！

我今天所讲的主题是：吸烟有害健康！

就我们学校而言，就有好一部分男生吸烟，在上学路上、在课室、在宿舍、甚至厕所里。试问：你们真的认为吸烟就表示很有风度、很酷吗？你们可曾想过，当你点燃一支烟，既伤害了你自己也伤害了周围的其他同学，同时给家庭加重了负担，污染了环境。为什么我们不能好好珍惜自己的身体，体惜父母的血汗钱，遵守学校的规章制度呢？同学们，父母送你们来学校是为了长知识、学做人、学本领、以求日后有新作为：奉献给社会。大家可经过这样一则令人深思笑话：有个50多岁的老烟迷，归纳出三个吸烟的好处，第一，可以防盗，因吸烟者睡着了也常常咳嗽，偷盗者以为房主还没有睡，起到防盗的作用；第二，狗都怕他，因长期吸烟者咳嗽驼背至弯腰，狗以为吸烟者在捡石头打它呢；第三，年轻化因吸烟者易患各种疾病、癌症、寿命不长、烟碱（nicotine）是烟草中的主要成分之一，具有很强的毒性。

据报道，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，40～60毫克尼古丁可使人致死。尼古丁损害脑细胞，使吸烟者出现中枢神经系统症状；引起血压升高、心跳加快，甚至造成心律不齐、诱发心脏病；引起胃痛及其它胃病；损害支气管粘膜，引发慢性支气管炎；还有致癌作用等。据英国皇家癌症研究基金会对34400名英国男性吸烟者追踪40年的资料分析，吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。许多吸烟者辩解说抽烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

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。

同学们，我们在校就要像一个学生，懂礼貌、守纪律、遵守中学生守则，中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒、不赌博的好学生，这样父母会放心，师长也会赞许的。为了我们的环境，为了我们的身体，为了我们的青春请大家远离香烟，珍爱生命，让世界天天都是无烟日。

**世界无烟日演讲稿篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二2班的xx，今天我讲话的题目是《杜绝吸烟，关爱健康，创建无烟校园》。

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，世界卫生组织把每年的5月31日定为“世界无烟日”。

世界卫生组织的研究表明，吸烟会导致癌症，30%的癌症和吸烟有关。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。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病，我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。

据研究：一支香烟里含尼古丁可毒死一支老鼠，而一包香烟中尼古丁可能毒死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50——70毫克尼古丁，如果一次性服用这些量足以置人于死地。

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期，身体各系统和器官的发育尚不完善，抵抗力弱，吸烟对骨骼发育、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。

不仅如此，青少年吸烟还可能养成不良的生活习惯，诱发不良行为。许多研究资料都表明，青少年一旦染上吸烟的不良习惯，就会吸烟上瘾严重者甚至发展到吸毒，从而引发偷窃、抢劫等违法犯罪行为以至于身陷监狱。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。其实我们每天还有很多人都在被动吸烟，被动吸烟俗称二手烟，危害更大。因此，我们除了洁身自好以外，还要自觉抵制和劝诫他人。对家人、对公共场所吸烟的人，我们应当适时予以提醒，使之尽量克制，从而减少吸烟，也减少被动吸烟。

21世纪应该是一个文明健康的世纪，我们要携手共同创建一个洁净健康的环境。为此我们倡议：

1、“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”。

2、鼓励和监督身边的亲人、朋友戒烟。

让我们一起努力，为创建无烟校园、创建文明校园贡献我们的力量！

高考即将来临，祝高三学长们放松心情，去迎接挑战，在高考中发挥出自己的水平。祝你们金榜题名，考上自己理想的大学！相信你们是最出色的。

**世界无烟日演讲稿篇五**

亲爱的小朋友：

大家早上好！

是啊，我们都不喜欢会伤害身体健康的香烟，所以把5月31日定为“世界无烟日”，呼吁大家：为了健康，人人要掐灭手中的烟。小朋友，你们家有人爱吸烟吗？如果你爱他们的话，请做个勇敢的环保小卫士，告诉他们：“请不要吸烟，吸烟有害健康！”其实，不但吸烟的人会生病，我们小朋友如果身处在充满烟雾的房间里，那也在被迫吸烟，香烟中的尼古丁、焦油等有毒颗粒同样会进入我们的身体里。所以当我们看到旁边有人吸烟，或者闻到有烟味时，请离开那里或者打开窗户，让有毒气体散发出去。我们幼儿园也正积极创评浙江省无烟学校，所以在幼儿园里谁也不准吸烟。小朋友们，让我们小手拉大手，积极争做环保小卫士，把“烟的坏处”讲给那些爱吸烟的人听，帮助我们爱的人戒掉香烟，拥有健康的身体！

**世界无烟日演讲稿篇六**

各位领导、老师、同学们：

大家早上好！

我们青少年正处在身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统比较稚嫩和敏感，更容易吸收烟雾里面的有毒物质，中毒更深。如果这个时候吸烟，慢慢地我们的注意力和稳定性就会有一定程度的下降，同时还会降低我们的智力水平、学习效率。吸烟还会助长去追求享乐的生活态度，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

吸烟，危及着我们和其他人的生命，我们青少年怎样才能避免吸烟呢？首先，我们应该远离烟草。当他人吸烟时，我们应尽量劝阻；当别人诱导我们吸烟的时候，我们要学会说“不”，不要带着好奇心去尝试吸烟。同时，我们也要尽力阻止家人吸烟，告诉我们的父母，吸烟不仅危害自己的身体，更会对身边的人造成一种无形的伤害。让我们的父母也远离烟草，让我们更多人享受健康。

烟草正一步一步地损害着我们的健康，破坏我们的生活，它对于我们百害而无一利。我们作为新时代的中学生，要杜绝烟草，活出精彩！

同学们，让我们敲醒自己的警钟，拒吸第一支烟，不当新烟民，做无烟新一代！

**世界无烟日演讲稿篇七**

老师们，同学们：

大家好！

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。

那么烟草究竟有多大危害呢？

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。如果维持当前的趋势不变，到20xx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！

**世界无烟日演讲稿篇八**

20xx年5月31日是第xx个“世界无烟日”，今年的宣传主题是：“xxxx”。控制烟草对人类健康的危害已经刻不容缓。为了使大家自觉地参与到控烟行动中来。为此我镇利用第三十二个“世界无烟日”的有利契机，围绕宣传主题“烟草和肺部健康”，在全镇范围内开展多种形式的宣传活动。，现将5。31宣传活动开展情况总结如下：

工作人员精心准备了大量宣传单。

5月31，我院公共卫生科在我院门诊楼前开展宣传咨询活动，悬挂了健康宣传条幅，设立了宣传咨询台，介绍有关烟草对人体危害知识，工作人员身穿工作服向过往人群发放宣传资料，接受群众咨询，耐心细致地向人民群众宣传控烟知识，并详细地解答群众提出的疑难问题和心中困惑，并且指导群众戒烟技巧，受到广大群众的一致好评。生动、活泼、热闹的场面吸引过往群众纷纷前来咨询，观看索取宣传单资料。这次活动充分利用条幅、宣传单等开展形势多样宣传活动，据统计，此次宣传活动共发放宣传单300余张、咨询群众100余人，接受健康教育人数500余人。

本次宣传活动使广大群众对烟草危害知识有了正确的认识，有效的控制了我镇群众的吸烟率，对我镇控烟工作有了积极地促进作用，且得到了广大群众的一致好评。我们将继续加强控烟知识宣传教育。

**世界无烟日演讲稿篇九**

5月31日是“世界无烟日”，今天我讲话的题目是：世界无烟日——献给孩子的爱。

同学们，提到“世界无烟日”，你们是否跟我一样，耳边有一个声音在呼喊：吸烟有害健康，请你远离香烟！

一根小小的香烟，在大家眼中是如此渺小，但如果你们真正了解到它的危害，就会瞪目结舌！下面就让我们来听一听香烟的自我介绍：

嗨，大家好！我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特别喜欢我。尤其是男士，他们大都是我的“粉丝”。屈指算来，世界上约13亿人热衷于我，在中国大概也有3.5亿！你们别看我长得小，看起来微不足道，可我的本领可大了！告诉你们吧，我体内有4000多种化合物。怎么，你不相信？不是我自吹自擂，我们香烟个个都是最棒的，如果吸上一支，就会吸入几十亿个化合物颗粒，顿时就会精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中仅仅焦油就含有几十种致癌物，尼古丁还会使人成瘾。听科学家说，一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠呢！大概是我太放肆的缘故，世界卫生组织专门对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的疾病，还说我已成为继高血压之后的第二号杀手，有80%的肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病都与我有关……我真的没有想到我会给我的“粉丝”带来这样大的伤害，我自己听了这可怕的事实都有一种心惊肉跳的感觉。大概是因为我太伤人了，人们便把5月31日定为“世界无烟日”。虽然我有些不开心，但看看我的劣迹，我还是决定保持沉默了。

同学们，听了香烟的自我介绍，不知道你们有什么感受，我想，你们一定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们周围的烟民吧：见面的时候，他们会热情地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物质的香烟当作一种交际工具，优哉游哉地享受着吸烟的暂时的快乐，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的朋友，还有周围一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。

烟可不是一个好东西。同学们，请你们从今天开始，将“烟的自我介绍”讲给身边的烟民们听，劝他们戒掉烟瘾，重新拥有健康的身体！谢谢大家！

**世界无烟日演讲稿篇十**

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。

为什么选择吸烟既然吸烟对自己或他人有这么多危害，为什么还那么多人吸烟呢?

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。

三，很多人对吸烟的后果的严重性的意识不强。调查显示，有20%人不清楚或者不关。

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。

**世界无烟日演讲稿篇十一**

老师们，同学们：

大家好！

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5070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！

**世界无烟日演讲稿篇十二**

世界各地把每年的5月31日这一天定为世界无烟日。下面是本站小编给大家整理的世界无烟日。

演讲稿。

仅供参考。

老师们，同学们：

大家好!

今年5月31日第x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。

世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生破坏比非典和最近海啸还要严重。如果维持当前趋势不变，到20xx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。

然而，烟草商们说：“我们生产烟给那些没有知识人，年轻人和愚蠢人吸。”

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!

尊敬的老师,同学们:。

大家好!

世界卫生组织曾发表过一项声明中指出：“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.如果维持当前的趋势不变,到20xx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，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。

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，便无形的伤害身心健康。

吸烟对本人自身健康有害，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，吸烟患者太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，传柒病毒、恶劣循环状况。

对青少年来说，吸烟的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。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.。

为了我们自己的健康，为了我们祖国的未来，我们呼吁，青少年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!

各位老师同学，大家好!我演讲的题目是：香烟，请从我的身边，走开!

人生在世，常常有所偏爱，世界无烟日演讲稿。有的人好酒，有的人爱花。在蹉跎的岁月里，对烟情有独钟的人更是数不胜数。世纪伟人邓小平嗜烟如命，他不到16岁便开始抽烟。列宁也曾是吸烟者，据说他从17岁就染上这种习惯。伟大领袖毛泽东更是烟不离手，一天可以抽到5包之多。

据世卫组织统计，目前全球每年约有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”。如果不加以控制，到20xx年每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人都会像邓小平一样，说：“正因为我的健康很好，才抽。听人说，抽烟还有好多好处。”我记得其中说可以增加税收，扩大就业率，等等。

话虽这样说，但事实是吸烟对邓公健康的损害，愈到晚年的时候愈明显，一九八九年，邓公患了慢性气管炎，加上有点哮喘。亲人都劝他戒烟，医疗专家也从医学角度谈了戒烟的必要性。邓公听后说：“好，不抽了!”从此，他就再也没有抽了。邓公是“一国两制”的首创者，曾经多次表示香港回归祖国后要到香港走一走、看一看。他说：“我自己是争取活到一九九七年，要中国收回香港之后，到自己的土地上走一走、看一看。”他还说：“就是坐轮椅也要去，哪怕在香港的土地上站一分钟也好。”

可惜的是，一九九七年二月十九日，距香港回归祖国仅仅一百三十一天之际，他竟溘然长逝。别说不抽烟，只要早戒几年，他就可以到回归后的香港走一走、看一看了。如果当年邓公能去，港人该是多么开心，现在只能成了永远都不能弥补的遗憾，演讲稿《世界无烟日演讲稿》。

美国《基督教教学箴言报》曾组织过一次题为《写给成年人看的童话》的征文，获得第一名的是《一支燃着的烟》，全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自己说：‘我是最好的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。

相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢?我爸爸说烟瘾难耐呀!邓小平在没有香烟的时候，捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。当时他还说：“我是香烟制造厂的。”其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这烟怎一个戒字了得?”为什么这么说呢?林语堂说戒烟要过两关，哪两关呢?生理关和心理关，生理关容易过，心理关难过。于是，很多人一次次“断奶”，一次次地又捡起来。正如幽默大师马克吐温所说的：“戒烟是很容易的事，大家知道为什么吗?那是因为我已戒过一千次了。”

难道戒烟真的就有那么困难吗?我看过一则关于列宁的故事，说的是列宁上大学时开始吸烟。他的母亲是医生的女儿，懂得吸烟的害处。母亲疼爱儿子，她想了许多办法叫儿子戒烟，可都没有效果。有一天，列宁看到母亲在吃自己的剩饭，十分困惑，于是母亲对列宁说：“孩子，我们是靠你爸爸那一点点的抚恤金过日子，每一样多余的花费都会直接影响到家庭生活。你吸烟虽然花费不多，但日长天久，也是一笔不少的开支，如果妈妈自己不节省，家庭生活会十分困难。”那列宁听到母亲的话,十分愧疚。他对母亲说：“对不起,您说的这些过去我没有考虑到。好!从今天开始,我不吸烟了。”我想，人是需要一点精神的，一种决心的。戒烟也是如此。弗兰克林曾经说energyandpersistenceconquerallthings.意思是说能量加毅力可以征服一切。

相信在座的很多男士都吸烟吧。在这里，为大家献上一首《戒烟歌》。

本国烟，外国烟，成瘾苦海都无边。

前人唱，后人和，饭后一支，神仙生活。

错，错，错!

烟如旧，人苦透，咳嗽气喘罪受够。

**世界无烟日演讲稿篇十三**

同学们，老师们：

大家早上好，我今日国旗下讲话的主题是《远离香烟，健康生活》。你们知道5月31日是什么日子吗？是世界无烟日。同学们，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学探讨证明，吸烟对人体健康的危害非常广泛。全部烟草中都含有可导致人体发生多种致死性和致残性毒素；吸烟者还简单患癌症。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？缘由主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依靠，不简单戒掉；另一个缘由是大多数人还没有把吸烟看成是既害人又害己的行为，相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的\'事情。

对青少年来说，吸烟的危害不仅会导致许多疾病，还会影响骨骼生长发育，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。反吸烟已成为我国燃眉之急的当务之急。为了下一代的健康成长，我们要大声呼喊：不要让烟雾覆盖我们！

**世界无烟日演讲稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二2班的xx，今天我讲话的题目是《杜绝吸烟关爱健康创建无烟校园》。

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，世界卫生组织把每年的5月31日定为“世界无烟日”。

世界卫生组织的研究表明，吸烟会导致癌症，30%的\'癌症和吸烟有关。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。如果不加以控制，到每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病，我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。

据研究：一支香烟里含尼古丁可毒死一支老鼠，而一包香烟中尼古丁可能毒死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50———70毫克尼古丁，如果一次性服用这些量足以置人于死地。

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期，身体各系统和器官的发育尚不完善，抵抗力弱，吸烟对骨骼发育、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。

不仅如此，青少年吸烟还可能养成不良的生活习惯，诱发不良行为。许多研究资料都表明，青少年一旦染上吸烟的不良习惯，就会吸烟上瘾严重者甚至发展到吸毒，从而引发偷窃、抢劫等违法犯罪行为以至于身陷监狱。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。其实我们每天还有很多人都在被动吸烟，被动吸烟俗称二手烟，危害更大。因此，我们除了洁身自好以外，还要自觉抵制和劝诫他人。对家人、对公共场所吸烟的人，我们应当适时予以提醒，使之尽量克制，从而减少吸烟，也减少被动吸烟。

21世纪应该是一个文明健康的世纪，我们要携手共同创建一个洁净健康的环境。为此我们倡议：

1、“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”

2、鼓励和监督身边的亲人、朋友戒烟。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找