# 禁烟作文范文500字开头(优选8篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-07-23

*禁烟作文范文500字开头 第一篇烟的故乡在遥远的亚马孙丛林，它的祖先是一种野生植物。最初印第安人将它口嚼或做成卷吸吮，因为它可以让人们舒服、愉快。它已经在全球盛行了200多年了。起初，没有人知道它危害，一直把它当成提神的好朋友。它的身影无处...*

**禁烟作文范文500字开头 第一篇**

烟的故乡在遥远的亚马孙丛林，它的祖先是一种野生植物。最初印第安人将它口嚼或做成卷吸吮，因为它可以让人们舒服、愉快。

它已经在全球盛行了200多年了。起初，没有人知道它危害，一直把它当成提神的好朋友。它的身影无处不在，车站、广场、房间、不夸张的说，只要有人类的地方，就有它的身影。它和人类相处的可好了。俗话说“人有祸患旦夕”，它也不例外。到了20世纪，人类开始认识到它对人类的危害。那么烟草究竟有多大危害呢早就有专家证明，吸烟对人类的危害十分广大，在烟草中有很多对我们人类身体不好的东西。

他们给我们可以让我们德肺癌、心脏病、肺气肿、吸烟还有可能让有胃病的患者加重胃炎、溃疡病的病情，不利于胃炎、溃疡病的康复、损害血管壁，吸烟会导致人体内白蛋白大量流失，血管壁可能受到了损伤、吸烟可导致口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌、子宫内膜癌等40种致命的疾病。烟中的尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色。它能迅速溶于水及酒精中，通过口、鼻、支气管黏膜，很容易被人体吸收。

粘在皮肤表面的尼古丁，可“渗”入人体内烟草在燃烧的时候烟草在燃烧的时候，人们就开始吸入一百多种不同的化学物质，其中以尼古丁，焦油，一氧化碳及其他致癌物质对人体损害最大。全世界每年死于吸烟及相关疾病的人数达490万。目前，中国约有3。5亿吸烟者。20\_年中国男性吸烟率为66%，女性吸烟率为3。08%，而烟民正趋于低龄化，青少年吸烟人数高达5000万。看到这样的数字，真是让人感到震惊。你们说吸烟对人的伤害是不是很大？

虽然美国提出了无烟日，可我们的肺癌发生率比死亡率也越来越高。在现实生活中，不仅是男人吸烟，却连女人也开始吸烟了，哎！她们可真是女性的羞耻，而且，他们吸烟，很多人在无意中就吸了他们“二手烟”，他们真的可以说是害人害己啊！我希望吸烟的各位人士，为了自己与他人的健康着想，不要再吸烟了！?

少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：不要让烟雾笼罩孩子！

**禁烟作文范文500字开头 第二篇**

“咔嚓”门响了，随着，飘来了一股烟味，一定是那位抽烟狂回来了吧!嘿!果然不出所料，看那样子——手上拿着文件，嘴里还叼着一支香烟，一张嘴，两排像涂上一层黄色油漆的牙齿便暴露无遗。他便是我家的抽烟大王——老爸。

对于烟的害处，妇孺皆知，而对于老爸抽烟，我们一家人都强烈反对。只要老爸坐下来，嘴巴就没有空闲的时候，总会叼着一支烟。他身上也总是少不了一个打火机，一盒香烟。而他穿过的衣服，呆过的地方，甚至用过的东西，都会散发着烟味。我们再三阻拦，甚至晓之以理，都无济于事。

记得那次是老爸发展到一天两包烟，而我们也忍无可忍的程度了，于是全家人开始了制定老爸戒烟计划。我警告他——他抽烟，我是最大的受害者，我的将来要他负责!妈妈硬是逼着老爸发誓，要戒掉抽烟的习惯，如果戒不掉，就罚他每天打扫卫生。我还收缴了老爸作案的“工具”——香烟，并把香烟藏在了谁也想不到的地方——老爸的床头底下，俗话说“最危险的地方就是最安全的地方”。

可才过了一天，老爸就开始无精打采，像霜打的茄子——蔫了。第二天，第三天，老爸就急躁起来，心烦，坐也不是，站也不是，吃不好，睡不好。到了第五天，爸爸的精神越来越差，甚至呕吐了起来，连走路都要人扶着。我看着老爸可怜，觉得戒烟也不能求功心切，就允许他抽一根烟，说好的，只能是一支，还必需自己找到烟才行。没想到，老爸好像给烟安装了卫星定位系统，5分钟就拿到了烟。

“咔”打火机点燃了，香烟燃上了……

“啊!真香!”几个星期后，老爸拿着烟的那一幕又出现在我们家中，戒烟的计划彻底地失败了。老爸的嘴角划过一丝幸福的微笑，而我们只能无奈地叹息……

**禁烟作文范文500字开头 第三篇**

这段时间我爸经常从后备箱里拿出红黄两色的东西。而且总是很快很快地放在我们的衣柜里。

我爸晚上睡觉，我就偷偷打开了。那个柜子，仔细一看，全是烟。

别看我爸平时不怎么抽烟，但是到了晚上，我爸变成了“抽油烟机”，客厅里全是烟。还好我和我妈都有睡觉关门的习惯，不然就算睡觉也会吸二手烟！

到第二天，烟还没有散。烟灰缸里有无数个烟头。我妈说我爸比我大。据爷爷奶奶说，我爸十五岁开始抽烟。我爸答应过几百次不抽烟，但是一直没办法。为了开导他，我告诉他，一个每天抽15到20支烟的人，死于肺癌、口腔癌或喉癌的几率是不吸烟者的14倍；它对食道癌的易感性是不吸烟者的4倍。死于膀胱癌的概率是两倍；死于心脏病的风险是前者的两倍。吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺病本身增加了患肺炎和心脏病的风险，吸烟也增加了患高血压的风险。

吸烟有害健康，我还是要对我爸说：“你要戒烟！”

**禁烟作文范文500字开头 第四篇**

禁止在公共场所吸烟是世界卫生组织倡导的，也是我国政府禁止的。因为吸烟是一种对我们健康非常有害的行为，我们应该抵制烟草。说得好听点，抽烟就是吸毒。一旦染上烟瘾，我们就会一直想抽烟，持续的抽烟会对我们的生活产生不可磨灭的影响。吸烟对我们的健康非常有害。

在公共场所吸烟会给每个人带来更严重的伤害。路人会不得不抽你在公共场所抽的二手烟。要知道，根据相关专家的调查研究，二手烟对我们健康的影响更为严重。我们每次吸二手烟，都会对身体造成不可逆转的伤害。所以让别人吸二手烟的人是非常可恨的，他们这样做简直是在危害别人的健康。

所以，让我们永远抵制吸烟这种不健康、不道德的行为。抽烟简直就是赚钱害人。没抽过烟的朋友千万不要出于好奇去尝试。正在吸烟的朋友请尽快戒烟，因为这会对你自己的\'健康以及你的家人、父母、妻子和孩子产生非常不好的影响。让我们扔掉手中的晚盒和烟头，让我们对吸烟说不，让吸烟者给我们一个清新干净的环境，让我们的生活远离雾霾。

**禁烟作文范文500字开头 第五篇**

我劝爷爷戒烟

爷爷今年50多岁就有近30年的烟龄了，他每天都要抽掉2包烟。爷爷经常是烟不离嘴，这么多年了尽管全家人都劝他戒烟，但他每次都以抽了快半辈子了改不了了就搪塞过去了。

爷爷刚开始戒烟说实话我看上都难受，有一支烟比见一块牛肉都开心，不过渐渐的他也就习惯了，我知道他也是在克制自己，我发现他每次抽烟只抽半支，剩下的半支烟用纸包起来，爷爷告诉我这是他的新办法，说有半支就官过了瘾，剩下的半支烟下次抽。哈哈，没想到爷爷挺会想办法的。经过我两个月的努力和爷爷的克制，现在爷爷每天抽烟都能在7支我真的感到很高兴。马上就要开学了，我最担心的就是爷爷没有了约束，又抽多了。不过爷爷向我保证不会多抽一支烟的。我相信我的爷爷，因为我们是拉过勾的。

朋友们，我认为这件事我做的是对的，你们说呢?

**禁烟作文范文500字开头 第六篇**

“吧嗒，嘘——”“吧嗒，嘘——”一缕缕青烟飘飘悠悠地弥漫在屋里，爸爸又在抽烟了。

唉，有什么办法呢?爸爸什么都好，每天早出晚归，工作兢兢业业，对我的学习也抓得很紧，就是抽烟抽得太凶了。

“吧嗒，嘘——”“吧嗒，嘘——”爸爸坐在写字台前写文件是精力最集中的时刻，随着文件一张张地完成，烟卷也在一根根地减少着。

由于爸爸经常抽烟，爸爸的中指和食指都被熏得黄黄的，牙根就更不要提了，一走近他，马上就可以闻到一股浓烈的烟味。

我们都为爸爸着急。因为吸烟，他得了气管炎、喉炎、肺炎——一身的毛病，三天两头进医院。我和妈妈让他戒烟，他就是不戒，一说起戒烟这件事来他总是说：“这是工作需要，不抽烟，脑子的灵感就没了，文件也就写不出来了。”

记得有一次，爸爸的咳嗽刚好一点，就又一根一根地抽了起来。妈妈实在看不下去了，上去夺过他手里的烟给扔了出去，可爸爸趁妈妈不在屋里时又摸出一根，“吧嗒，嘘——”“吧嗒，嘘——”地抽了起来。

有一天，我在广告上看到一个人，由于经常抽烟，最后导致死亡。于是，那些验尸的人就把他的肺取出来，我看着被熏得黑黑的肺，心想：我一定要帮爸爸戒烟。我刚想完，爸爸就叼着一根烟走了过来，于是，我对爸爸说：“爸爸，吸烟有害人的健康，您就不要再抽烟了，好不好?”爸爸回答说：“我抽的是‘祝尔康’，它是烤烟型的，对人体无害。”我一时没有什么办法劝爸爸戒烟了。

我想：我想什么办法都不行了，不如我和妈妈一起去劝爸爸戒烟。于是，我就告诉了妈妈。我和妈妈一起来到爸爸的床前，看见爸爸一边抽着烟，一边看着书。妈妈走上前去说：“如果你再抽烟，我就跟你离婚。”听了这句话，爸爸真急了，连忙说：“我以后再也不抽烟了。”我想：这可真是个锦囊妙计。后来，爸爸果然戒了烟。于是，我们一家又过上了幸福美满的生活。爸爸的身体也越来越健康了。

**禁烟作文范文500字开头 第七篇**

我的爸爸原本是一个烟不离嘴的人，他的“二手烟”总是呛得我咳嗽。

我很想让爸爸把烟戒掉。那天，我第一次尝试劝说：“爸爸，别吸烟了，这样有害健康。”而爸爸却不以为然，他对这个要求难以理解，把我的话当作耳边风呢！

于是，我叫来妈妈一起劝：“老李，吸烟确实有害健康。”然后妈妈开始唠叨起来，“我一个同事的老公，由于长期吸烟，后来肺部感染，导致离世，本来一个美好的家庭，结果……”

“没事，偶尔抽几根，又不会怎样。”爸爸打断了妈妈的话。

唉，真拿爸爸没办法，眼看劝说无效，妈妈决定采取强制措施，直接把爸爸的烟没收了。一开始爸爸也口头答应不吸烟了，可是只要妈妈不在家，爸爸又偷偷地拿起烟，点起火，津津有味地抽起来。因为害怕被妈妈发现，爸爸每次吸烟后都会打扫战场：开窗通风，不留烟味；清洗烟缸，不留烟蒂。

次数多了，纸终究是包不住火的。妈妈有一次在打扫卫生时，发现了茶几上有细微的烟灰：“你怎么还抽烟呢，答应戒烟了，要说到做到，怎么连孩子都不如！”妈妈火冒三丈地说。

爸爸沉默了良久，但是我再也没见过爸爸抽烟，他的身上也不再有那股难闻的味道了。看来，爸爸真的把烟戒了，我喜欢味道“清新”的爸爸。

**禁烟作文范文500字开头 第八篇**

戒烟“宽容、理解、善良、诚信”是一个人必不可少的东西，虽然是这么说，但诚信却不是每个人都做得到的，我的爸爸就拥有诚信。

以前爸爸很爱抽烟。每天吃过晚饭，爸爸就躺在沙发上，拿出香烟，“啪”香烟点燃了，爸爸进入了香烟的世界，而我和妈妈闻到烟味直咳嗽

这天我想出了一个好办法，先把烟藏起来，接着等爸爸回来再说。过了一会儿爸爸回来了，一进家门，爸爸就到处找烟，但最后还是没找到，我对爸爸说：“爸爸，就趁现在把烟戒掉吧!”爸爸沉思了一会儿，爽快地答应了。但我还要爸爸保证，爸爸说：“我保证，爸爸可是一言既出。驷马难追的哦!”没想到这天爸爸真的没抽半根烟。

但是在第三天里，爸爸实在忍不住了，看了看没人就不慌不忙地拿起香烟，其实我已经在暗处看到了这一幕，我看情况不妙，连忙冲上去，阻止爸爸爸爸可怜地说：“戒烟也不是一下子就可以戒掉的啊!就让我凑一根吧!”我用坚定的语气说：“不行!你保证过不能抽烟的呀!”爸爸一听，叹了一口气把烟拿起来闻了闻就放下了。过了一会儿又拿起来闻了闻又放下了。

过了一个星期，虽然爸爸多次有抽烟的迹象但都白我制止了，最后爸爸终于把烟戒了。

爸爸说到做到，终于把烟戒掉了。在爸爸身上我看到了诚信二字。我也要像爸爸一样，做一个讲诚信的人。

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