# 拒绝香烟的议论文

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-07-27

*拒绝香烟的议论文5篇呼吸着新鲜的空气，感受大自然的清新，那空气中不再有一丝烟味，世界有了淡绿色的，变得更加亮眼，心旷神怡。下面给大家带来一些关于拒绝香烟的议论文，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!1拒绝香烟的议论文人类的心脏就好比是地球，熟...*

拒绝香烟的议论文5篇

呼吸着新鲜的空气，感受大自然的清新，那空气中不再有一丝烟味，世界有了淡绿色的，变得更加亮眼，心旷神怡。下面给大家带来一些关于拒绝香烟的议论文，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**1拒绝香烟的议论文**

人类的心脏就好比是地球，熟话说吃什么体力的细胞也会跟着变化，就好比常年吸烟的人，肺部肯定是沉淀了许多烟尘尼古丁等物质，常期吃水果的人，人的内脏也应该是鲜艳的健康的颜色。吸烟到底有哪些坏处呢?

烟的主要成分是尼古丁，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，能迅速溶于水及酒精中，通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在表面的尼古丁亦可被渗入体内。当尼古丁渗入人体后，会产生许多作用，这些作用，是造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心脏血管性疾病的主要帮凶。如果将一支雪茄烟或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内3~5分钟即可死亡。

即使他们停止吸烟后也需要10年的时间才能使血管恢复到正常状态。吸烟害人害己，吸烟有害。

在我国，被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人的二手烟。虽然没有直接吸食香烟，可是呼入体内，仍能对身体造成危害，甚至比吸烟者的危害更大。

但在许多中小学校中，存在一个不良行为——许多学生都偷偷地去买烟吸食，瞒着家人和老师，吸食了大量的烟，渐渐地，成了烟的奴隶。那些学生并没有真正地认清吸烟的严重性，了解吸烟的危害性，渐渐地走上吸烟的道路。学校应当给学生们看一些吸烟者的肺部图片，告诉学生吸烟的危害性，让他们走出吸烟的误途，努力创建无烟校园。

保护地球村保护你我他，保障大家的健康，更不应该吸烟，减少烟尘的排放!

**2拒绝香烟的议论文**

无烟世界，清新一片。

呼吸着新鲜的空气，感受大自然的清新，那空气中不再有一丝烟味，世界有了淡绿色的保护，变得更加亮眼，心旷神怡。

自从我看了林则徐的《虎门销烟》，十分震撼，同时也被林则徐深深的爱国情打动了。在清朝政府日趋衰落时，道光皇帝觉得鸦片很有价值，便输入大量的鸦片量输入鸦片，致使中国的白银也滚滚流失。鸦片不仅严重摧残中国人民的健康，而且面临经济受损，人民受害。爱民如子的林则徐面对国计民生的恶化，便向道光帝上了一份奏折，请求严禁鸦片。林则徐得到道光帝的允许，将所有的鸦片全部销毁。这一惊人的举动，令广大群众无不拍手称快。

吸烟对人体的身体有很大的伤害，并且烟味会污染自然，污染空气，可以说是百害而无一利。一支烟，是一个人的生命缩短；一株火苗，是一种疾病的蔓延。当你在吸烟时，看见路边禁止吸烟的标志，你却熟视无睹；当你在吸烟时，耳边回响起家人的劝阻，你却无法自拔，沉浸在烟的世界；当你在吸烟时，明知道吸烟对人体有害，却自我敷衍，只抽一支，不会有事的。当时你或许会觉得一支烟并没有那么大的伤害，可一天一天的积累下来，是会的人体造成极大的伤害的！

而禁烟却是百利而无一害。禁烟可以使空气中减少一份污染，增添一份清新；禁烟可以使你的身体减少一份危害，增添一份健康。当你已经戒烟时，路边青绿的小草会使你感受到大自然的美好；当你已经戒烟时，没有了家人的劝阻，你会觉得生活变得很美好；当你已经戒烟时，会发现一切都变得美好起来。

请放下吞云吐雾中的享受，去郊外走走吧——去看自然的风景，没有火光，就没了伤害；没了燃烧，就多了一份健康的保障。你看这绿色的草场，鲜艳而生机勃勃；你听这小河潺潺流水，声响变得清脆……岁月静好，请学会享受，一时的快感，只会使你的生命尽早终止。

抛弃烟的诱惑吧，让我们一起携手，共同去创造无烟的世界，实现无烟的梦！

**3拒绝香烟的议论文**

记得有一次，我去外婆家玩，可刚一进门，立刻有股呛人的烟味侵入我的鼻子。我便东张西望问道：“外婆，你家烧了什么东西?那么呛人?”外婆说：“没有啊。”最终，我的目光落在了若无其事抽烟的舅舅身上。

于是，我被刺鼻的烟尘呛得剧烈咳嗽，我走过去气愤地对舅舅说：“舅舅，咳—咳—，别抽烟了，咳—咳—，很呛鼻的，咳—咳—。”我以为舅舅会灭掉难闻的烟，可谁知舅舅说：“去去去，你这个小毛孩，一边去，你懂不懂‘饭前饭后一支烟，快活似神仙’”!于是，我又反问舅舅说：“什么是无烟日、吸烟有什么危害?”舅舅回答不上来。

我认认真真地说：“今年5月31日是第21个世界无烟日。并且，今年还有一个琅琅上口的口号是：禁止烟草广告和促销，确保无烟青春好年华。这次20\_年北京奥运会是《烟草控制框架公约》生效后第一次举办的奥运会，世界卫生组织和国际奥组委对绿色奥运高度重视，并将采取联合行动，旨在提醒公众认识烟草对被动吸烟者和环境的危害。”

我在新闻上听说吸烟对人体的伤害有：肺癌、喉头癌、烟头癌、食道癌、慢性支气管炎、肺气肿，吸‘二手烟’的危害可是‘一手烟’的6倍!”舅舅听后惊奇地说：“真是这样吗?”我对舅舅说：“那当然，这一点你可以向我们家学习，为什么呢?因为我童年生活在无烟的家庭中长大，因为香烟中有大量对人体有害的物质!很多致癌。所以我爷爷从以前就开始教我爸爸不要吸烟。在我们家没有烟味，所以每次从外面回来，一到家刚进门新鲜空气就会扑鼻而来。一直以来我的身体很健康，这大概是我少闻到烟味吧!”

这就是我的无烟童年，我的`无烟家庭，说到这里同学们一定会向我这个无烟家庭投出羡慕的眼光吧!我提倡你如果你家长吸烟，就叫他(她)不要再吸了，以为吸烟的危害多多。你能做的到吗?

**4拒绝香烟的议论文**

“吸烟有害健康”这句话虽然人人都知道，但“吸烟”仍然成为当今一个极为普遍的现象。从年迈的爷爷、奶奶到几岁的小孩都有这种不良嗜好。

其实一些人吸烟并非本意，其中很大一部分都是由于从众或借烟消愁，但他们不知道吸烟时产生的烟雾中，有3000多种有害物质。其中危害的是尼古丁。焦油和一氧化碳等。一只烟中的尼古丁可以毒死一只小白鼠。一次摄入毫克尼古丁人就可能死亡。长期吸烟的人易患慢性气管炎。冠心病，甚至患上肺癌。焦油是烟草燃烧的产物，其中有多种癌制物。而且如果长期和香烟“亲密接触”就会降低人体的免疫力!应该说吸烟害人害己，不但对自己来说是慢性自杀!而且由吸烟所产生的烟雾所造成的二次污染还能危害他人，更可怕的是粘附在窗帘，沙发等地的颗粒物所造成的三次污染!它比二次污染更加危险!

既然香烟如此可怕那么如何对付呢?这得先从什么是烟瘾说起，在医学上,烟瘾的学名是尼古丁上瘾症或尼古本依赖症,是指长期吸烟的人对烟草中所含主要物质尼古丁产生上瘾的症状。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。戒除烟瘾的基本条件有几个：1坚强的意志力。2有效的强制力。3还要有合适的替代品。

在世界上1987年11月，世界卫生组织在日本东京举行的第\_届吸烟与健康国际会议上，建议把1988年4月7日，也就是世界卫生组织成立40周年纪念日，作为“世界无烟日”，提出“要吸烟还是要健康”的口号年，世界卫生组织又把这一天改定在每年的5月31日。

而我国烟民现状不容乐观我国烟草生产和消费还居八个“世界第一”：烤烟种植面积世界第一;烤烟产量世界第一：烤烟增长速度世界第一;卷烟产销量世界第一;卷烟增长速度世界第一;吸烟人数世界第一;吸烟人数增加数量世界第一;烟税增长速度世界第一!在这些数据之下让我们一起努力，一起戒除烟瘾，还大家一个健康的身体。

对烟草广告我坚决反对，这些广告害人害己，应予以坚决抵制!不过最重要的还是我们自己应当做到不吸烟!

**5拒绝香烟的议论文**

在凡是标有禁止吸烟的场所，特别是公共场所，不要吸烟。在医院等特殊的场合，吸烟者一定要到指定的吸烟区吸烟。在一些可以吸烟的场合，吸烟者想吸烟时，首先要征求一下周围人士特别是女性人士的意见。

我在一些地方学到了如何戒烟的知识。我希望大家能才考我的答案。

1、扔掉吸烟用具,诸如打火机、烟灰缸，香烟，减少你的“条件反射”。

2、告诉别人你已经戒烟，不要给你烟卷，也不要在你面前吸烟。

3、写下你认为的戒烟理由，如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等等，随身携带，当你烟瘾犯了时可以拿出来告诫自己。

4、制订一个戒烟计划，每天减少自己吸烟的数量。

5、安排一些体育活动，如游泳、跑步、钓鱼等。一方面可以缓解精神紧张和压力，另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上。

6、研究表明：在戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾。

7、当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制。事实证明水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水。

8、若单独使用行为疗法难以促成戒烟，尼古丁替代法或非尼古丁药物疗法常会帮助吸烟者戒烟成功。尼古丁替代疗法即用含有微量尼古丁的产品，如口香糖、鼻腔喷雾剂或贴在皮肤上的膏药等，来帮助戒烟者缓解戒烟过程中易怒、失眠、焦虑等剧烈症状。非尼古丁药物疗法，像\_也被证明在帮助吸烟者成功戒烟方面有效性是常规方法的2倍。

9、当你真的觉得戒烟很困难时，可以找专业医生咨询一下寻求帮助，取得家人和朋友的支持对于成功戒烟也至关重要。

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