# 最新世界无烟日演讲稿300字(精选十五篇)

作者：紫竹清香 更新时间：2025-01-16

*世界无烟日演讲稿300字一你们好!今年5月31日第26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...*

**世界无烟日演讲稿300字一**

你们好!

今年5月31日第26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20xx年世界无烟日演讲稿20xx年世界无烟日演讲稿。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!

我的演讲结束了，谢谢大家!

**世界无烟日演讲稿300字二**

各位老师、同学、早上好!

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”?

你可懂“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20xx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。

**世界无烟日演讲稿300字三**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，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，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20～24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害。这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做“无烟青少年”做文明的主人!

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧!

**世界无烟日演讲稿300字四**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，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，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20～24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害

这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇演讲稿。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做 “无烟青少年” 做文明的主人!

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧!

**世界无烟日演讲稿300字五**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，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，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20～24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高20xx年世界无烟日演讲稿20xx年世界无烟日演讲稿。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害。这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做 “无烟青少年” 做文明的主人!

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧!

**世界无烟日演讲稿300字六**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，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，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20～24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害。这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做 “无烟青少年” 做文明的主人!

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧!

**世界无烟日演讲稿300字七**

各位老师、同学、早上好!

今年1月17日教育部发布“教基一函[20xx]1号文件”“教育部关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知”，通知做了四项规定 ：一、禁止在中小学幼儿园内吸烟。二、严格限制在高等学校内吸烟。三、加强吸烟有害宣传教育。四、建立禁烟工作长效机制。

为响应创建“无烟校园”、优化育人环境的号召，我校校长室、校工会、政教处积极开展卫生校园、无烟校园的创建活动。

我校建立了禁烟工作长效机制。学校成立了禁烟工作监督小组，由党总支书记、黄丽君校长为组长，吴建新副校长、潘悦昌副书记、史文波副校长为副组长，各处室负责人、年级组长和53位班主任为组员，各年级学生会、团总支成员和各班班长、团支书为监督员。将按照学校制订的禁烟工作制度和要求，认真履行学校禁烟监督之责，让这次禁烟活动能为大家带来更美丽的校园。

在此，我代表学校政教处向全校师生发出禁烟倡议，学校不设置吸烟区，不摆放烟具，倡导吸烟教师戒烟、在校园内不吸烟、不递烟。吸烟者要把争相戒烟作为一种时尚，劝阻吸烟，拒绝二手烟，师生相互提醒和监督吸烟行为，共同创造一个良好的无烟氛围。

凡进入我校校园的各位来宾，任何人、任何地点、任何时间一律不准吸烟。学校教师、保安要做好校外人员进入校园时的禁烟解释和劝导工作。家长来校参加家长会或到校和老师联系或到公寓看望同学，学校要求家长要以身作则，为学生养成良好的卫生习惯做出表率，不吸烟，不递烟给老师，助力学生健康成长。

所有吴高同学要大力宣传吸烟的危害，坚决自觉抵制烟草的诱惑，做到不吸一手烟，远离二手烟。在社区，我们要劝阻他人不在公共场所吸烟;在家里，我们要劝诫家人尽快戒烟;在学校，我们要积极创建“无烟校园”。严禁有极少数同学在厕所、角落、公寓等处避开老师和同学视线偷偷吸烟。我校把禁烟纳入学生品德考核中，对个别抽烟的学生，一旦发现我们将加强教育，严格管理，并给予相应警告及以上纪律处分。

“谢谢!我不吸烟，请您在校园里也不吸烟，好吗?谢谢配合。”全体师生积极行动起来吧，自觉做到不吸烟，让家人、同学、朋友明白吸烟的危害，让更多的人远离烟草，让学校真正成为无烟学校，让校园因没有烟雾空气而更加清新，让生命因没有烟草而更加绚烂。

学校禁烟监督电话：。

最后，借此机会我还想为我们高三的同学加油：同学们!人的潜能是无限的，梦想,创造奇迹，坚持，永不言弃!让我们挑战极限，挑战自我，瞄准目标，精益求精，你们是最棒的!高一、高二、高三的同学们一起加油!加油!加油!

**世界无烟日演讲稿300字八**

老师们，同学们：

大家好!

今年的5月31日是第18个世界无烟日，主题是“卫生工作者和控烟”。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。为此，1987年11月联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的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的生存环境。

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20xx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300字九**

各位老师、同学、早上好!

5月31日是世界无烟日，今天我们就先来了解一下，烟草的危害。

香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有20xx余种有害成分，其中许多成分有致癌作用。吸烟能损害人体的各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。世界卫生组织估计，全世界每天死于吸烟的达8000人。在我国1990年烟草造成60万人死亡，到20xx年达到80万，如按目前的吸烟情况，到21世纪中叶每年将有约300万人死于烟草。

同学们，你们知道吗?据美国科学家研究，吸烟者比不吸烟者平均要缩短寿命20xx年左右。如果家庭中有人吸烟，家里的孩子容易得支气管炎和肺炎。青少年若吸烟危害更大，这是由于青少年在生长发育时期，毒物容易被吸收，人体组织受损害较严重。如果小于15岁就开始吸烟，肺癌的发生率比非吸烟者大17倍，开始吸烟的年龄越早到成年后因吸烟所致疾病的死亡率越高。青少年吸烟还可使学习成绩下降。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的三分之一。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”。

为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要争做禁烟宣传员，我们要对吸烟者说：“吸烟有害，为了您和他人的健康，请您不要吸烟!”

**世界无烟日演讲稿300字篇十**

各位老师同学，大家好!

我是广州中医药大学的，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20xx年世界无烟日演讲稿大全20xx年世界无烟日演讲稿大全。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。

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20xx年世界无烟日演讲稿大全演讲稿。戒烟也是如此。弗兰克林曾经说energy a nd persistence conquer all things. 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。

**世界无烟日演讲稿300字篇十一**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好!

今年5月31日第26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20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇。

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

20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇演讲稿。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!

**世界无烟日演讲稿300字篇十二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天国旗下讲话的题目是《健康生活令》。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗?吸烟已经被列为世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

吸烟给少年儿童造成的危害尤为严重。将“世界无烟日”定在每年国际儿童节的前一天，就是为了提醒人们加倍关注烟草对少年儿童的危害。

同学们，对于身边那些吸烟者以及各种吸烟现象，我们应该如何对待呢?不妨帮助他们制定一个健身计划，和他们一起参加各种体育运动，强身健体，陶冶情操;帮助他们制定一份绿色食谱，培养健康的饮食习惯，让健康食品代替尼古丁;帮助他们制定一个行动公约，及时而礼貌地制止各种吸烟行为，共同营造文明的绿色生活环境„„

远离烟草危害，引领健康生活。同学们，让我们从现在开始，学习更多的健康常识，向更多的人普及吸烟的危害性，争取更大的力量，为童年生活营造一片绿色、健康的“无烟区”。

**世界无烟日演讲稿300字篇十三**

自1988年世界卫生组织确定世界无烟日以来，每年的5月31日全球都开展同一主题的控烟活动，20xx的世界无烟日具有更加特殊的历史意义：今年我国举办20xx上海世博会，无烟世博是期中的组成部分，因此今年的“5。31”无烟日活动应起到广泛宣传的作用。

首先介绍一下吸烟的危害：

一、吸烟危害人的健康已为人们所共识，对青少年来说，危害性就更大。据医学家研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。据美国的调查表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈负相关，吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。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，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍。另外，医学证实，吸烟与膀胱癌的发生也有密切关系。

二、吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携带氧气的功能，此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧碳的速度要比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，必然影响学习和工作，使学生的成绩下降。

三、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，这是神经系统的地一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。烟草中含有30多种有毒物质，其毒性最强的也是尼古丁。实验证明，提取香烟中的尼古丁2滴放在小狗的舌头上，1到2分钟小狗立即中毒死亡，成人只要服50毫克尼古丁，就会立即身亡。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，当场中毒死亡了。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

四、据调查，引起心肌梗塞的因素很多，如高血脂、高胆固醇、高血压病、糖尿病、肥胖症、酗酒、紧张等，但最主要的因素是吸烟，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，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。

所以青少年应引起足够重视。全世界每年吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单家长应该重视，学校和社会均不可掉以轻心。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，我们青少年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。为了让社会更加重视烟草的危害，中国控制吸烟协会组织了第二十一个世界无烟日“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”签名活动。我们各个班级、每位同学都积极地参与到了此项活动中。

下面播放一段音乐，音乐之后我们会给大家介绍被动吸烟的危害。

下面介绍一下被动吸烟的危害。

先介绍一下什么叫被动吸烟：

被动吸烟是指不愿吸烟的人无可奈何地吸入别人吐出来的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。被动吸烟又称“强迫吸烟”、“间接吸烟”、“吸二手烟”。被动吸烟对儿童健康危害很大。

首先，儿童厌食与家长吸烟有关：

儿童身体发育不健全，抵抗尼古丁的侵害能力还很低，家长吸烟，儿童被动吸烟，烟雾中有害物质残留体内很难排除。尤其儿童进食时，家长吸烟，会使儿童发生恶心不适，一旦这种恶心不适与某种食物联系起来，便产生条件反射，拒绝吃某种食物，时间一长就形成了厌食。

其次，儿童身高与家长吸烟有关：

儿童身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。科学家曾对千余名儿童进行长期研究，结果发现，家庭成员每天吸10支以下香烟，其儿童身高平均矮0。45cm;每天吸10支以上的家庭，儿童身高平均矮0。65cm;每天吸20支以上的家庭儿童，其身高平均矮0。91cm。

另外，家长吸烟影响儿童智力发育：

据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童，其阅读能力明显低于不吸烟家庭的儿童，在吸烟家庭成长到11岁的儿童，其阅读能力延迟了4个月，算术能力延迟5个月。留级生的家庭成员多数吸烟。

此外，家长吸烟会引起许多儿童呼吸道疾病：

肺中排列于气道上的细毛，通常会氢外来物从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。经流行病学对5—9岁的3528名儿童调查，父母一人吸烟，儿童患呼吸道疾病比不吸烟者高6%，父母都吸烟者，则高出15%左右。调查得知，有吸烟者的家庭中，其儿童发生哮喘性支气管炎的机会，比无吸烟者家庭高3—5倍。不吸烟家庭儿童患哮喘性支气管炎的发病率仅为3。1%，而每天吸20支香烟的家庭，其儿童的哮喘性支气管炎发病率为10。4%，每天吸20支以上的家庭其儿童哮喘性支气管炎的发病率为15。6%。

鉴于被动吸烟的危害，世界卫生组织通过一项决议提出，对被动、强迫或非出于自愿的吸烟侵犯，不吸烟者有维护健康的权利，不吸烟者的健康应得到保障，免受这类环境污染所造成的危害。今天我们下发了《致亲人戒烟一封信》活动纸，希望全体同学以写信的方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以回信的方式予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境。下周一请班主任做好回收、统计工作。另外，我们三年级以上的同学还要积极地参与“我的无烟童年”征文活动，内容可以围绕身边的“无烟奥运”故事、青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对学校控烟的看法、对教师吸烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等。

希望大家拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代，创建无烟环境，构建和谐社会，人人拥有健康的身体和美好的未来!

**世界无烟日演讲稿300字篇十四**

各位老师同学，大家好!

我是××中医药大学，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。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5万人因吸烟而死亡，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。

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energy and pers is tencecon querall things。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。喜乐少，愁苦多，一朝上瘾，终身枷锁。

莫，莫，莫!

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命;如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命;如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬;如果你还爱这个世界，请你大声说：香烟，请从我的身边，走开!

**世界无烟日演讲稿300字篇十五**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，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，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20～24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

吸烟不仅会对自己的身体造成威胁，还会对你身边那些被动吸烟的人也造成极大的危害。这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;极易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;比死于膀胱癌的机率要大两倍;死于心脏病的机率也要大两倍。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。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做“无烟青少年”做文明的主人!

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧!

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