# 世界无烟日优秀演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-17

*在1987年11月，世界卫生组织(WHO)在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日(World NoTobacco Day)，下面小编给大家带来关于世界无烟日优秀演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。...*

在1987年11月，世界卫生组织(WHO)在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日(World NoTobacco Day)，下面小编给大家带来关于世界无烟日优秀演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**世界无烟日优秀演讲稿1**

亲爱的小朋友：

大家早上好!

大家知道6月1日是什么节日吗?对，是我们最喜欢的国际儿童节。可大家知道，在儿童节的前一天5月31日也有个节日，叫“世界无烟日”，告诉我们吸烟有害健康，人人远离香烟。小小的香烟，真的有这么坏吗?让我们来听听香烟自己是怎么说的?

嗨，大家好，我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，很多人都特别喜欢我，尤其是男士，到哪都带着我，随时点上一根。据统计，世界上迷恋我的有13亿人，其中中国人3。5亿!也就是说每3个吸烟人中就有一个是中国人。你们别看我长得小，我的本领可大了!我身体里有4000多种化合物，只要你们吸上一支，就会吸入几十个亿的颗粒，让你精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物，尼古丁会使人成瘾，一支香烟的尼古丁能毒死一只小白鼠，一包香烟的尼古丁就能杀死一头牛!那么我对人类有没有危害呢?世界卫生组织进行了专门调查，结果显示：因为我，引发了人类很多疾病，每年约500万人死于和我有关的疾病，也就是说全世界每6。5秒就有一个人因吸香烟而失去生命。我成了超级杀手!小朋友，你们喜欢这样的我吗?

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!

**世界无烟日优秀演讲稿2**

各位领导、老师、同学们：

大家好，明天5月31日，是世界卫生组织发起的世界无烟日，根据世界卫生组织《烟草控制框架公约》要求和我国卫生部实施的《公共场所卫生管理条例实施细则》从20\_\_\_年5月1日起，我国室内公共场所和工作场所完全禁烟。

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。做为一个班主任，我们将怎样引导学生“拒绝第一只烟，做永不吸烟的新一代”。而我们计算机班的同学们又该如何做呢?

首先，为了祖国的未来，为了营造卫生、健康、文明、和谐的校园环境，我们计算机班的全体学生应该珍惜自己的身体、珍惜自己的年华，已经有吸烟史的同学们要放下手中的烟卷，走出吞云吐雾的角落。拿起桌上的书本，焕发出我们青年应有的风采。

其次，被动吸烟已成为对青少年的一个巨大的危害。我们在无可奈何中吸入别人吐出的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。为了不让这被动吸烟损害我们的健康、污染我们的环境，我们应该勇敢的站出来。请同学们从今天起以各种方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以书面方式予以承诺。也要将烟的危害介绍给你身边的烟民，劝他们戒掉烟瘾，重新拥有健康的身体。小手牵大手，共同创建无烟环境。

再次，禁止青少年吸烟已不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单学校重视，家长和社会也不能掉以轻心。我们将积极参加学校组织的各项禁烟活动，同时我们班也要组织一次班会“烟草吞噬生命、吸烟有害健康”，一次征文活动“我的无烟学习生涯”一次学生与家长交流活动“致亲人戒烟一封信”通过一系列活动加强学生对烟草危害的认识，对学校控烟的认识，对无烟家庭的认识，提出戒烟的建议，为了让学生更好的拒绝吸烟，家庭、社会和学校要共同努力。

最后，我们计算机班的全体同学共同承诺“小手拉大手，共创无烟校园”。

**世界无烟日优秀演讲稿3**

尊敬的老师,同学们:

大家好!

在我们青少年的生活中，已经屡见不鲜的事情了。相信每一个人都知道,烟草的危害是当今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\_\_\_\_\_\_亿人，每年因吸烟致死近\_\_\_万人。今年5月31日是第26个世界无烟日。国家卫生和计划生育委员会近日发布的《关于开展第26个世界无烟日活动及相关控烟履约工作的通知》指出，20\_\_\_年世界无烟日的主题是“禁止烟草广告、促销和赞助”。在全国范围内开展拒绝烟草广告、促销和赞助的倡议活动，减少烟草制品对公众的影响，尤其是对青少年的误导。

那么烟草究竟有多大危害呢?

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20\_\_\_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!

**世界无烟日优秀演讲稿4**

老师们，同学们：

大家早上好!

今天国旗下讲话的题目是《做“控烟卫士”》。

烟草危害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危险因素。目前全球烟民总量已突破13亿人，每年因吸烟导致死亡近500万人。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，大都是导致癌症的元凶。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。对青少年来说，烟草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。

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，并劝说吸烟的家人亲友尽量戒烟。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!

同学们，老师们!让我们的学校成为无烟学校，让你的家庭称为无烟家庭，让我们一起做“控烟卫士”!

5月31日是世界无烟日。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。青少年吸烟在中国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。

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”。

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!

大家好!我是五(2)中队。今天，我们讲话的主题是《拒绝吸烟·健康生活》。

世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，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20\_\_\_年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万人。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。

吸烟有害健康已成为全世界人民的共识。青少年正处于发育成长时期，身体各系统和器官的发育尚不完善，功能尚不健全，抵抗力弱，对有毒有害物质比成年人更容易吸收。与成人相比吸烟的危害就更大，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。

据研究表明三枝卷烟或半枝雪茄烟中含有的全部尼古丁就可以使人致死。吸烟的人吸入的尼古丁只是其中很少的一部分。更大的一部分被吸烟者们不负责任地吐到了空气里，就在我们呼吸的空气里。吸入的二手烟，毒害比一手烟大得多。

吸烟还特别影响个人形象。吸烟的人牙齿被烟熏黄，并且口腔有异味，常常大声咳嗽，随地吐痰。这些都会严重影响了个人形象与社会交往。

同学们，今天，我们拥有一个强健的体魄，明日才能成为祖国真正的栋梁之材。吸烟对我们有害无益，我们要远离香烟，并劝说家人、亲友少吸烟、戒烟。谢谢!

**世界无烟日优秀演讲稿5**

20\_\_\_年5月31日是第\_\_\_个“世界无烟日”，今年的宣传主题是：“\_\_\_\_\_\_”。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：

一、领导重视、周密部署、精心安排

为搞好本次宣传活动，按照上级有关要求和统一部署，区卫计局领导对此次宣传活动非常重视，指示要按要求做好该项工作，区疾控中心制订了宣传工作计划，布置了活动的具体方案和措施，

工作人员精心准备了大量宣传单。

二、认真宣传、形势多样、内容丰富

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。

**世界无烟日优秀演讲稿6**

同学们，老师们：

大家早上好，我今天演讲的题目是《远离烟草，珍爱生命》。

同学们，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?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，点燃香烟时产生约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

如今全球平均每年有40O万例、每天有11000例死亡与烟草有关。世界卫生组织发表的一项声明中指出：“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海啸还要严重。

我国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。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。

反吸烟在我国已经是迫在眉睫。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，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学远离烟草，珍爱生命。

**世界无烟日优秀演讲稿7**

同学们，老师们：

大家早上好，我今天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?大量的科学研究证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中都含有可导致人体发生多种致死性和致残性毒素;吸烟者还容易患癌症。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢?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很多疾病，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。反吸烟已成为我国迫在眉睫的当务之急。为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：不要让烟雾笼罩我们!

**世界无烟日优秀演讲稿8**

各位老师，各位同学：

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。

**世界无烟日优秀演讲稿9**

同学们，老师们，大家早上好!

我今天国旗下讲话的主题是生命教育。同学们，你们知道本周的星期五是什么日子吗?20\_\_\_年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日。相信每个同学一定都知道，烟草是危害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危险因素。尽管如此，但目前全球仍然有约13亿的吸烟者，每年因吸烟导致死亡近500万人。

现如今我国吸烟族的平均年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。1991年6月29日，第七届全国人大常委会第20次会议通过了《中华人民共和国烟草专卖法》，将“劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟”，突出地写在了第一章总则第五条之内。

那么，你们知道吸烟对人体的危害有多大吗?大量的科学研究证明，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。据世界卫生组织调查显示，全球每6.5秒就有一人因吸香烟而失去生命，香烟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%的冠心病都与香烟有关。尤其对青少年来说，危害性就更大了。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。而且，吸烟还会损害大脑，使智力发育受到影响等。

同学们，听到这么多如此令人震憾的数字时，难道你们还无动于衷吗?难道你们还要一次次诡异的冲进厕所，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾，沉寂在那烟吐云绕的所谓快感之中吗?难道还要在校外，嚣张地吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境吗?

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任。因此，请珍爱你生命中的每一天，从今天开始，放弃香烟，热爱生命，创造美好的人生!只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家!

**世界无烟日优秀演讲稿10**

早上好! 今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命 远离烟草》。

本周六5月31日，是世界卫生组织发起的第二十七个世界无烟日，说起无烟日，它是由美国癌肿协会在1977年提出的控制吸烟的一种宣传教育方式，旨在劝导烟民在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。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。

台下的同学们都已经历或正在经历青春期，多数的同学在心理上产生逆反，觉得已不再是小孩子了，你们对各种事物充满好奇，凡事都想试一试。而不少你们的家长没有重视自身行为给你们带来的影响，无意中轻率地流露出“成年才可以吸烟”的观点。不少的青少年在这种心理驱使下，将吸烟当作是否成熟的标志，开始模仿吸烟。更有同学是在同伴的影响下，相互模仿并开始吸烟。你们是否知道，身体高矮一般来说与遗传有关，但香烟也是一害。中国科学院的科学家曾对千余名儿童进行长期研究，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。

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，这是一种你们在化学课上学到过的一种物质，吸入人体后，使血红蛋白不能正常地与氧结合，因而失去携带氧气的功能。长期吸烟就会感到精力不集中，出现头痛、头昏现象，久之，大脑就要受到永久损害，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。

另外烟草中的尼古丁更是让人闻之色变，作为一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。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，成人不慎服50毫克尼古丁，就会立即身亡。可见烟中的尼古丁、烟焦油等的毒性是多么的厉害。

当然在我们身边有时候同学们还会被动吸烟。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。

鉴于被动吸烟的危害，同学们，你们是不是应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不仅要拒吸第一支烟，同时建议自己的家长、亲朋戒烟，共同创建无烟的环境。我的讲话到此完毕，谢谢大家!

style=\"color:#FF0000\">世界无烟日优秀演讲稿10篇

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！