

2023年雾霾环境保护演讲稿(实用7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

雾霾环境保护演讲稿篇一

大家好！今天我演讲的题目是：保护生态环境，远离雾霾天气！

大家都知道，在这几年的秋冬季节，我们城市出现过雾霾天气。今年的这个时候，其发生范围大、污染程度深、持续时间较长，是近年来罕见的。

喉咙发痒，眼睛疼，耳膜痛，头痛……，很多人都有“雾霾症状”。我们的许多学生戴着厚厚的口罩，或者用围巾把脸裹得紧紧的。我们学校甚至把课间操暂停了。担心空气有毒，患有呼吸道疾病的人数激增。空气污染，每个人都是受害者，但大多数人也承担或多或少的责任。

雾霾天气是一种严重的空气污染事件，而污染物的大量排放是其根本原因。在大多数地区，汽车尾气、燃煤、工业企业排放、农业秸秆焚烧等屡见不鲜。因此，保护我们的生活环境应该被每一个公民所遵守。

罕见的雾霾天气也让人们意识到，需要改变的地方还有很多。为了减少污染，有车的人应该有意识地试着减少开车的次数，即使每次少开一公里，每周少开一天，甚至不开车，或每个人轮流开一辆车，这些行为对减少空气污染非常有帮助。

让我们一起行动起来，保护环境，改善空气质量，并努力让雾霾天气远离我们的生活。

雾霾环境保护演讲稿篇二

成都，这座来了就不想回去的天府之国，如今雾霾降临在这里，使成都形成了一道独特的风景，别有一番”风味“。

早晨，雾霾悄悄地笼罩着成都，高楼大厦在雾霾中若隐若现，仿佛像大海上的海市蜃楼，高大而虚无；太阳出来了，像一个生了病的孩子，在烟云笼罩中显得面黄肌瘦。人们也出来了，盲目地在这片祥云之中前行。每当我行在其中，就会觉得自己有魔法师的气质，腾云驾雾，吞云吐雾，多么的气派！

下午雾霾正值旺盛之时，太阳开始下降，留下一点余晖还在勉强支撑着，全城都笼罩着一层淡淡的黄色，走在其中，身体就变得绵软无力，双腿就像跑了两千米一样，一下变得”骨质疏松“，只感觉飘飘欲仙，睡意沉沉。

伦敦用60年的时间可以改变那样严重的污染，为什么我们不行？所以让我们从此刻开始保护环境，保护成都，让成都成为真正的”来了就不想离开的城市“而不是”来了就回不去“的城市。谢谢大家。

亲爱的同学们：

听长辈们说，以前的北京不是这样的。以前的北京天是湛蓝的，没有这么多人，也没有这么多车。但现在的北京却是另一番景象。

为什么会产生雾霾呢？原来产生的原因主要是由二氧化硫、氮氧化物以及可吸入颗粒物这三项物质所造成的。而这三项物质的主要来源是汽车的尾气、冬季烧煤供暖所产生的废气、建筑工地和道路交通所产生的扬尘等。雾霾的危害也不小呢！它可以导致各类疾病的产生，特别是呼吸道感染，它还给人们出行带来诸多不便。

我们怎么做才能减少雾霾的产生?有雾霾的时候我们又该如何防护呢?我觉得首先要绿色出行，减少自驾车出行的次数，从而减少汽车尾气的排放。再次，冬季取暖尽量用清洁能源，减少煤烟的产生。最后要多栽绿色植物，减少土地的裸露面积，从而减少灰尘的产生。在有雾霾的时候，要做好个人的防护工作，减少外出，外出时要正确佩戴口罩，回家后要及时洗脸洗手，保持好个人卫生。

雾霾并不可怕，只要大家能认真对待，从我做起，积极做好环境保护工作。我相信北京的天气一定会变得越来越好。

雾霾环境保护演讲稿篇三

大家早上好!今天我讲话的题目是：低碳生活，共抗雾霾。

一、雾霾的定义

雾霾，雾和霾的统称。

雾：空气中的水气遇到接近地面的冷空气，水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中。雾是小水滴，和霾相比，雾是比较纯净一些的。

霾，通常是指灰霾，也就是空气中的微小颗粒，直径1到2.5微米之间，霾和雾的主要物质不一样，雾是液态水，霾是固体灰尘。

雾霾天气是指：大气相对湿度介于80—90%之间时的大气混浊视野模糊，这种情况的大气能见度低是霾和雾的混合物共同造成的，称为雾霾天气，二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得灰蒙蒙的。颗粒物的英文缩写为 pm_{10} 细颗粒物($pm_{2.5}$)也就是直径小于等于2.5微米的污染物颗

粒。这种颗粒本身既是一种污染物，又是重金属、多环芳烃等有毒物质的载体。

二、雾霾天气形成有以下几个方面的原因。

1、首先是汽车尾气。使用柴油的车子是排放细颗粒物的“重犯”。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。

3、工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉，还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气，也是造成雾霾天气的原因。

4、建筑工地和道路交通产生的扬尘。

5、冬季取暖排放的CO₂等污染物。

6、地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

三、在雾霾的天气，我们如何自我保护

1、。雾霾天易引发心血管疾病，最好不出门

大雾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。大雾有非常强的吸附力，能吸附大量有毒害的酸、碱、盐、胺、酚、病原微生物等物质，然后形成非常大的雾核，这种东西极易被人吸收。这些有害物质会刺激人体的敏感部位，容易诱发或加重气管炎、咽喉炎、结膜炎等一些过敏性病症。

有一个真实的例子：温州市的一位市民在雾霾中跑步后便气管炎发作，连续十天未能痊愈，而离开温州，来到一个雾气少的地域时，气管炎却不治而愈。由此可见，雾霾与我们实在是息息相关。

不少人有晨练习惯，并且常年坚持，坚持晨练的人怎么办？

2、雾霾天晨练需等太阳升起

这种大雾天气并不适宜晨练，最好太阳出来以后再出门锻炼。因为人们晨练时，人体需要的氧气量增加，人的呼吸加深、加速，自然会更多地吸入雾中的有害物质，这些可吸入性颗粒物进入人体后会刺激呼吸道黏膜，进而损伤肺部，导致人体呼吸系统疾病，如引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等。

在家里早晚习惯把窗打开的人怎么办？

3、大雾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。雾霾天气里，不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风，因为这是浑浊的废气特多。

雾霾天必须外出上学怎么办》

4、外出戴口罩

在饮食上要注意什么？

5、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。雾

天适量饮用罗汉果茶，均是有预防效果的。

雾霾天怎么补充营养素？

6、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d

四、如何减少雾霾天气的发生

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。“毒雾”面前，付出了代价的我们都应该反省，哪些生活习惯增加了“环境负荷”：乱扔垃圾，贪图方便用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，汽车尾气排放……罕见的雾霾天气，也让人们意识到，需要改变的还有很多。

低碳生活，无疑能从根本解决这个问题。低碳，意指减少二氧化碳排放。低碳生活，并不仅仅是一个口号，更是一种行动，我们要从自身做起。

1、节约用电，随手关上不需要的灯光，让电厂降低供电负荷，减少废气的排放。

2、尽量绿色出行，减少汽车的使用、乘坐公共交通工具，从而不排放汽车尾气同时不扬起公路上的粉尘。

3、工厂要提高废气处理能力，使废气达标排放。

4、增加绿地覆盖面积，减少扬尘。

5、不使用塑料产品，减少使用一次性物品。

同学们，让我们从现在做起，从自身做起，用实际行动，来诠释低碳的生活方式，与危害我们健康的雾霾做斗争！

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

雾霾环境保护演讲稿篇四

美丽中国，众所期待。党的提出建设美丽中国，为生态建设、环境保护确立了新的目标。如果中华大地被雾霾笼罩，如何看见她的美丽？”当“美丽中国”迅速成为高频词之时，曾有网友如此发问：“雾霾笼罩，是危机，亦蕴藏转机！”党的把生态文明建设与经济建设、政治建设、文化建设、社会建设并列，作为建设中国特色社会主义的总任务。一场覆盖百万平方公里的雾霾，更使生态文明建设的重要性、迫切性前所未有地突显出来。

坚持环保为民，应对雾霾带动深层次污染防治。

面对大范围雾霾天气，多部门紧急行动起来，首先将灾害天气对公众的影响降至最低。1月28日，中央气象台历史上第一次专门针对霾发布了预警；环境保护部及时发布部分城市大气环境质量状况，要求各地做好监测预警工作。

对于憧憬美丽中国的人们来说，雾霾是当头一棒，更是一记警钟，公众需要透明的数据，更需要一个澄澈的天空。建立长效机制、全力做好污染物减排，我们还需付出更多努力。2月6日，国务院常务会议确定实施“国四”柴油、“国五”汽、柴油标准的时间表，解决长期难以突破的车油不配问题看到了曙光。不仅如此，各地正在积极行动起来，以唤回蓝天为突破口，加紧推进大范围、深层次的污染防治。

推进绿色转型，改变生活和生产方式刻不容缓。

无论在哪里过年，今年春节人们普遍感觉鞭炮声少了。民间的“禁鞭”活动，折射出全社会的环保意识正从抱怨污染走向自觉践行低碳、环保的生活方式。从我做起，从现在做起，从点滴小事做起，这些意识和行动是建设美丽中国最需要的。

建设美丽中国，还有更大的拦路虎。除了环境污染严重，资源约束趋紧、生态系统退化的形势也很严峻。20xx年，我国gdp占全球的10.48%，却消耗了世界60%的水泥、49%的钢铁和20.3%的能源。加快转变经济发展方式，优化产业布局，大力推进绿色发展、循环发展、低碳发展，必须只争朝夕。

实现永续发展，在发展中保护，在保护中发展。

美丽中国什么样？山清水秀但贫穷落后不行，殷实小康但环境退化也不行。

我国是世界上最大的发展中国家，推动经济社会发展始终是第一要务。我们用几十年发展走过发达国家一两百年的工业化之路，也同时积累了人家一两百年遇到的环境问题，解决这些问题不是要停下发展的脚步，而是要通过转型解决发展中的问题。建设美丽中国，必须坚持在发展中保护，在保护中发展，发展与保护并重。

建设既富强又美丽的中国，不仅要增加gdp，也要提高人民生活质量，这就要有清新的空气、清洁的水、茂密的森林、广袤的草原。虽然实现这一目标还有很长的路要走，但是，只要我们沿着指明的方向踏实迈进，就一定能早日驱散雾霾，迎来生态文明的美丽中国。

雾霾环境保护演讲稿篇五

灿烂的阳光终于驱散层层雾霾，照射在了我的身上，我又见到了久违的太阳，尽管太阳的笑脸还没有那么灿烂，但是我

的心里已经感受到了阵阵暖意，倍感舒畅。

回想起刚刚过去的十几天雾霾天气，真可谓苦不堪言！记不清从哪天起，本该迎着灿烂的朝霞去上学的我，却是在浓浓的雾霾中摸索前进，心情很压抑，严重影响了我的学习兴趣。连续几天过去了，天空依然雾霾重重，不见消散。

我无意中翻了一下报纸，才知道现在这种天气叫雾霾天气，它不同于普通的大雾，雾霾天气对我们的身体尤其是呼吸道系统有着严重的危害。雾霾天气的形成有多种原因，其中最重要的一点就是环境的污染，各大媒体呼吁，减少私家车的运行。

对，保护环境，从我做起。心动不如行动，上周六，妈妈正准备发动汽车送我去上课外班，我在一旁大叫到：“妈妈，不许开车，减少排放。”妈妈只好把我包裹严实后，骑着电动车出发了。尽管瑟瑟的寒风伴着电动车的疾驰打在脸上很疼，但我的心里却觉得坦然而温暖，只是这雾霾中的空气吸到肚子里，让人感到憋的慌。

今天，久违的太阳终于回来了。是啊，有些东西，当你拥有的时候不知道珍惜，当你失去后才知道他如何珍贵。咱们每个人赖以生存的环境何况不是如此呢？让我们共同努力，保护环境，让灿烂的阳光、美丽的天空永远与我们相伴！

雾霾环境保护演讲稿篇六

早晨，拉开窗帘，到处灰蒙蒙的一片，看不见蓝天，看不见房屋，看不见树木，这就是雾霾天气。现在雾霾越来越频繁地出现，严重的影响了人们的生活和健康。

那么雾霾天气是怎样造成的呢？原因有很多比如现在到了冬季，居民要通过烧煤去供暖，导致过度的开采煤矿燃煤使环

境受到严重污染，还有一些化工厂产生的工业污染使空气中的pm25□pm10持续上升破坏大气层。像现在家庭情况好了，很多家庭都开上了小汽车，给出行带来了方便，但是汽车是把双刃剑，有利也有弊，享受方便的同时汽车排放的尾气也给空气带来了很大的危害。各种污染和破坏让我们的地球环境越来越差，雾霾越来越频繁。

那么雾霾有哪些危害呢？雾霾里面所含有的灰尘颗粒如果长时间吸入会引发呼吸道感染，肺炎，甚至是肺癌。所以雾霾天气让医院的病人越来越多，导致大家都不敢出门，而且雾霾让空气的能见度很低给交通带来了不便导致了很多人悲惨的车祸，这些都是雾霾对我们带来的伤害。

那么面对雾霾我们又应该采取哪些措施保护自己呢？比如：出门尽量不要开车，减少尾气排放，户外活动的时候要戴上口罩，不能边走路边吃东西，在外面回来时要清洗暴露在外的皮肤，勤洗手，在家里多摆放一些绿色植物，要多喝水多吃蔬菜水果。

国家对于雾霾应该也采取措施进行严格的控制。比如可以把冬季供暖和化工厂用的煤换成电力或风力，减少生态污染，对于汽车的出行也应该进行控制，可以设定限号，提倡大家多植树要爱护环境，从小事做起共同为我们的大家园的生态环境努力。

我相信只要大家一起努力，自觉的去做好应该做的事，我们的环境一定会改善，就像书里写的那样，环境优美鸟语花香。我期待那一天。

雾霾环境保护演讲稿篇七

不知从何时起，天空不再蔚蓝，云儿不再洁白，空气不再清新，吸一口浑浊的空气，“咳，咳”声此起彼伏到底是哪

个“凶手”造成了这些，我在新闻上找到了这个“恶魔”——雾霾。

雾霾的形成是由汽车排放的尾气，化工厂排出的废气和燃放烟花爆竹形成的。雾霾还会对我们的身体造成很大的伤害，比如：急性气管炎，鼻炎，哮喘等，特别是对我们青少年的生长发育有极大的危害。

以后我们要少开窗，少开车，少出门；多吃蔬菜、水果，注意环保，这样才能减少雾霾的形成。我们还不能燃烧秸秆，多栽树，少砍伐。

我再给大家介绍了一些预防雾霾危害的蔬菜、水果，比如：银耳、百合、木耳……虽然这是很多同学我平常不喜欢吃的，但是以后一定要多吃它们，增强身体的抵抗力。

“人人一小步，文明一大步”，我们一定要从自身做起，做环保小卫士，让地球家园变得更加美丽！