

2023年无烟日手抄报内容文字(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

无烟日手抄报内容文字篇一

芳烃、杂环族化合物、羟基化合物、重金属元素、有机农药等，范围很广，它们有多种生物学作用，对人体造成各种危害。

尼古丁又称烟碱，是一种无色透明的油状挥发性液体，具有刺激的烟臭味。

尼古丁是主要的成瘾源。吸入纸烟烟雾中的尼古丁只需7.5秒就可以到达大脑，使吸烟者感到一种轻柔愉快的感觉，它可使中枢神经系统先兴奋后抑制。尼古丁在血浆中的半衰期为30分钟，当尼古丁低于稳定水平时，吸烟者会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望吸一支烟以补充尼古丁。

1支香烟中的尼古丁，可以毒死1只小白鼠。

25克烟中的尼古丁可以毒死一头牛。

40—60毫克纯尼古丁可以毒死一个人。

一支香烟中尼古丁含量随烟叶质量和加工工艺而不尽相同，一般每支含1.5—3毫克。吸烟时，约25%的尼古丁被燃烧破坏，5%残留烟头内，50%扩散到空间，真正被人体吸收的尼古丁只有20%，所以有的人一天吸一盒香烟也未出现中毒现象。但尼古丁对人体许多器官的刺激损害作用却与日增加。

尼古丁可引起胃痛及其它胃病。

尼古丁可造成血压升高、心跳加快、甚至心律不齐并诱发心脏病。

尼古丁损害支气管粘膜，引发气管炎。

尼古丁毒害脑细胞，可使吸烟者出现中枢神经系统症状。

尼古丁可促进癌的形成。

无烟日手抄报内容文字篇二

我是一支香烟，身上含着尼古丁、烟焦油、一氧化碳等等各种危害人体健康的有害物质。但是不知道为什么有些人却偏偏喜欢我。

我被点燃后，慢慢的化作一股股青烟，在人们飘飘欲仙中侵入人的身体里，当我被聚集多后。我将会使被烟民们，无法自拔，深深地被我迷惑，不只不觉得爱上了我！不能够离开我，导致上瘾成型，其实我也不知道我到底哪点好！让人们这么的喜欢我！我是毒品，虽然我暂时不会让迷上我的人有什么危害，但是时间一久！我将会侵入到心脏！使心脏慢慢变黑！人只要长期吸我，甚至达到10年……毒素在人体里积累的越来越多！最后我将会使人引发各种疾病，置人于死地。

据有关报道：全世界平均每秒钟就会有一个人因吸食了我而死亡，有时我还会点燃物品引起一场大火灾，是人妻离子散，家破人亡，生命财产受到重大的损失。为此，我感到十分愧疚，但是我不能主宰自己的命运，我多么吸我人类远离我啊！

今天，我终于在商场、宾馆、学校等集体场所看到，到处有贴了“请不要吸烟”、“吸烟有害健康”为了你们的家人努力和香烟作斗争等标语。人类采取了一个控制烟的手段，

我们香烟家族已经开始没落了。我们愿意用自身的毁灭换来人类环境的进化，改善生态环境。我们多希望人们把我们用来改造成为对人类有益的物质，为人类造福啊。我们衷心地祝愿：21世纪成为一个无烟的世纪，让人类永远生活在一个空气清新的世界里！

永别了，曾经喜欢和讨厌过我的朋友们！

无烟日手抄报内容文字篇三

(一)

戒烟歌

纸烟纸烟。害人不浅。

精神钱财，损伤胜鸦片。

劝同胞快快戒吸纸卷烟。

纸烟不吸，空气清新人不厌。

纸烟不吸，名誉保全谁敢轻贱？

纸烟不吸，民壮国强乐永年。

(二)

吸烟有害健康

一损咽喉，咳嗽痰喘。

二损心肺，呼吸困难。

三损肠胃，食欲不甘。

四损口腔，苦臭人嫌。

五损形象，燎指洞衫。

六损资财，浪费金钱。

七损人和，常起事端。

八损环保，空气污染。

九损世风，有伤体面。

十损幼教，贻害家园。

(三)

我劝爸爸戒烟吧

爸爸是个老烟枪，双手批判都熏黄。

乌烟瘴气满厅堂，亲朋好友少来往。

没人和我捉迷藏，心中烦恼对谁讲。

吸烟害人又害己，丢掉烟枪保健康。

爸爸是座挡风墙，快乐与我共分享。

我爱爸爸心坎上，亲亲脸颊做商量。

吸烟害人又害己，丢掉烟枪保健康。

无烟日手抄报内容文字篇四

在今年的5月__日世界卫生组织发起的第24个“世界无烟日”，

主题为“世界卫生组织《烟草控制框架公约》”，口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”的活动中。我校根据上级有关部门要求，开展以“校长承诺带头禁烟，营造无烟校园从我做起、从今天做起”的系列活动，现将本次活动总结如下：

1、利用升旗仪式、健康教育午会课、班会课等时间对全校师生进行控烟知识的宣传教育。

2、每班都撰写了有关“控烟、禁烟”为题材的作文。

并且每个班级都按要求从中选出三篇优秀作文交到政教处，我校将评选出一、二、三等奖及优秀组织奖。同学们从吸烟有害健康、吸烟污染空气等不同的角度，纷纷告诫自己的亲人“为了您的健康，快快戒烟吧”。

3、开展“拒吸第一支烟”签名活动。

5月30日下午班会课，全校各班学生在班主任的组织下，在承诺书上庄重签字，以实际行动来表明“拒吸第一支烟，做无烟青少年”。

4、有校团委组织各班专门出了一期标题为“第24个世界无烟日活动”的控烟专题电子宣传板报，并由学校对各班作品评出等第奖。

5、发挥控烟志愿者作用，开展巡查活动。

学校组织校园平安志愿者及学生自管会成员组成的控烟志愿者队伍，于5月30日至__日两天，对校内每一个角落进行检查，确保校内无烟蒂和烟具。

6、开展了小手牵大手活动。

向全体家长发放了告家长书，宣传了吸烟有害健康的相关知识，鼓励家长尽快戒烟。

通过以上活动，使《上海市公共场所控制吸烟条例》得以在社区传播，在校内做到坚决禁烟。形成校长带头、师生呼应，学校内外联动，合力营造健康、环保、温馨的无烟校园环境。

无烟日手抄报内容文字篇五

戒烟会给人近期带来的好处有：

1. 味觉改善、2. 口臭消弭、3. 牙齿变白、4. 咳嗽痰液增加或中止、5. 血压会降低、6. 睡眠改善、7. 视力提高。

戒烟后，除了您能看到近期戒烟带给身体的明显变化，还有长远、长期的，您意想不到的“利好”改变。

1. 防止寿命缩短

从平均寿命上来看，吸烟人群要比不吸烟人群寿命短。假设一个25岁的人，一天吸烟40支，那么和同龄不吸烟者相比，其寿命要短8.3年，但如果戒烟10~15年，两者平均寿命又是相等的。

2. 患癌风险减少

戒烟5~10年之后，其肺癌死亡率和不吸烟者相比要略高一些，戒烟10~15年之后，患上肺癌的风险与不吸烟人群一样。日本一项调查显示，吸烟者吸烟总量达20万支内，通过戒烟，4年之后，和不吸烟人群对比，两者肺癌死亡率趋于一样。

3. 冠心病的死亡率下降

戒烟1年后，冠心病患者的死亡率会明显降下来，10年后将与

不吸烟者一样。并且，吸烟是诱发心肌梗塞复发的危险因素，戒烟后可避免。

4. 防止肺功能变化

很多资料都表明，吸烟能损害肺功能。没有症状吸烟人群吸烟史不长的时候，常规肺功能检查可能没有问题，如果进行小气道功能测定，经常会显示吸烟者存在小气道功能异常。而且烟龄越长，对小气道产生的不可逆影响会越大。

对烟史长时间的人来说，常规肺功能检查往往都显示异常。

5. 利于优生

孕妇如果吸烟，容易致使胎儿发育不良，以及流产、早产、死产等。但在怀孕前4个月就开始戒烟，这些不良影响可避免。

6. 溃疡病易治愈

吸烟者中，常见胃、十二指肠溃疡，并且不戒烟是很难治愈的。为了加快溃疡愈合，胃和十二指肠溃疡患者务必要戒烟。