

演讲稿环保分钟 世界无烟日的环保演讲稿 (大全5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

演讲稿环保分钟篇一

各位老师同学，大家好！

我是广州中医药大学的我，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，后来，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《——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，指着自已说：‘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energyandpersistenceconquerallthings.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。

演讲稿环保分钟篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！

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__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__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！

20__年5月31是世界第__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！

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！

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。

谢谢大家！

无烟日环保演讲稿3

老师，同学们：

大家上午好！

在人们日益关注健康的今天，“吸烟有害健康”已成为人们的共识，世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约__亿人，每年有近__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__万人。目前，全世界每__秒钟有__人死于和烟草有关的疾病，我国每年约有__万人死于与吸烟有关的疾病。

吸烟有害健康已成为全世界的共识，而青少年正处在生长发育阶段，对有毒有害物质比成年人更容易吸收，毒害作用更

大。由于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，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。

吸烟还特别影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟熏黄，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。所以，为了让我们的肺自由的呼吸，我们要做到拒绝吸烟，抵制吸烟，更要抵制在校园内的吸烟行为，拒绝一切危害我们健康的東西。

同学们，我们是学生，就必须遵守校规、班纪，懂礼貌，遵守中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒的好学生。为此我呼吁：我们全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说身边吸烟的人尽量戒烟。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！为了我们自己的身体健康，为了做一个让父母放心、师长赞许的好学生，为了我们生活的环境，为了我们的美好明天，请大家远离烟草的侵害，珍爱生命，让校园环境天天都净化，使我们不再受到烟草的危害！相信我们一定会成功的！让我们一起努力，为营造和谐的校园环境，为无烟校园、文明校园、和谐校园贡献我们的力量！

谢谢！

演讲稿环保分钟篇三

尊敬的同学们：

今天是世界无烟日，不知道吸烟的朋友们会不会因此而暂时戒烟一天呢？我从小就生活在一个无烟的环境中，妈妈不吸

烟，来到大家庭以后，家里面也没有人吸烟，因而，我应该说是受二手烟毒害比较少的。不过说实话，从前我对烟草也没有什么抵触情绪，偶尔闻到烟草的味道，还会觉得有那么一点点的香味。而且，我有时候还觉得无论男士还是女士，用手指轻轻夹着香烟思考问题时的样子很酷，很有感觉，甚至还由此对烟草产生了一丝好感，觉得它是一种品位的象征。

我对烟草态度的转变与对健康的认识有很大关系。从前，对身体健康根本没有什么概念，工作起来没日没夜的，一点也不注意休息，饮食也非常不规律，有时候几顿不吃饭，有时候一顿吃撑得要命，现在想想，那时候真是在透支自己的青春。刚开始的时候还没什么事，可是长此以往，总要出问题。我忘记是在拍哪部电视剧的时候，身体实在支撑不住了，住进了医院。从前生病了都是休息一下，吃点药就好，那一次住了好长时间，中药、西药用了好多才算调理好。有个词叫做痛定思痛，躺在病床上的时候，我一直在思考自己的身体出问题的原因，说到底，是自己的生活方式不健康。演员的工作本身就不是那么规律，如果再加上不健康的生活方式，不出问题才怪。从那时候起，我就下定了决心，尽可能地过一种健康的生活，与自己身体的健康相比，其他的一切都显得没有那么重要。大概就是从那时候起，我成为了一个坚定的无烟主义者，因为我知道烟草对人的危害很大，这种危害的可怕之处在于人们在吸烟的时候感觉不到它的危害，伴随着长时间的积累，这种危害才会慢慢地显现出来，而且终有一天会爆发。所以，在日常的生活和工作中，我经常会劝身边的烟民们戒烟，还真有成功的例子哦，恩，很有成就感。

珍惜健康，远离烟草，真希望每个人都能认识到这一点，并沿着这条路坚定地走下去！

演讲稿环保分钟篇四

1、小小一支烟，危害万万千。

- 2、远离烟草，拒吸第一支烟；净化空气，保护环境卫生。
- 3、还人类一片清新，请丢掉手中的香烟。
- 4、拒绝烟草，珍爱生命。
- 5、现在吞云吐雾，以后病痛缠身。
- 6、为你抽第一支烟，又为你戒烟。
- 7、千山鸟飞绝，万径人踪灭。吞云吐雾中，物物皆湮灭。
- 8、老公为老婆戒烟戒酒，老婆为老公安分守己，这样你们觉得公平么？
- 9、一根接一根的点燃香烟，每天重复这样的过程，是全世界最无聊的事。
- 10、都说吸烟的男人够潇洒，可知香烟的危害有多大？
- 11、吸烟者从吸烟中唯一享受的就是尼古丁戒断症状的暂时缓解。
- 12、健康随烟而灭！有多少生命可以重来？
- 13、健康，随烟而逝；病痛，伴烟而生！
- 14、摒弃吸烟陋习，创造健康新时尚。
- 15、吸烟，我们可以选择，那么，生命呢？
- 16、无烟世界，清新一片。
- 17、烟缈缈兮肺心寒，尼古丁一进兮不复还。

18、吸烟是因为第一支产生的烟瘾，之后每一支都是加重这种烟瘾。

19、吸烟是一种连锁反应，如果不主动戒的话，他会一辈子缠着你。

20、尼古丁能消磨我们的意志力，同时又给我们提高意志力的假象。

21、生命只有一次，怎能断送在香烟上？

22、提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？

23、吸烟并不能填补空虚，吸烟才是造成空虚的罪魁祸首。

24、吸烟是满足烟瘾，如果把身体和头脑中的毒瘾彻底清除掉，你就没有任何理由吸烟了。

25、吸烟者痛苦是心理上的，是犹豫和怀疑的结果。

26、吸烟不会提高生活质量，只要毁了我们的生活。

27、戒烟并不能帮你集中注意力，只会适得其反。

28、吸烟是毒瘾结果，不是你自己问题，你的性格没有任何缺陷。

29、尼古丁上瘾者永远无法彻底放松，而且毒瘾越深程度越严重。

30、戒烟的痛苦不是生理上的疼痛，而是精神层面的自我折磨。

31、青烟长在，恶梦长随。

- 32、吸烟能让你放松，提高自信心，这是严重的错误。
- 33、吸烟并不会帮你放松，只会逐渐摧毁你的意志，戒烟可以帮助你恢复意志力和自信。
- 34、我最怕最怕烟雾蒙蒙，看不清看不清你的面容。
- 35、燃烧的是香烟，消耗的是生命。
- 36、吸烟不仅对健康造成大的伤害，而且也严重浪费钱财。
- 37、只要坚持三个星期不抽烟，身体对尼古丁的饥渴就会消失。
- 38、不抽一支烟，快乐似神仙！
- 39、点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火索。

禁烟口号

演讲稿环保分钟篇五

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xx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xx种化合物，都是导致癌症的元凶。

如今全球平均每年有xx万例、每天有xx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xx年中，将我国烟民总数减少xx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。

谢谢大家！