# 吸烟有害健康的手抄报模板5张[五篇模版]

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-07-17

*第一篇：吸烟有害健康的手抄报模板5张冰冻三尺非一日之寒，吸烟害人潜移默化。多少人也知香烟害人匪浅，偏偏戒烟路上难以到终点。世界戒烟日，愿你矢志不移，克服种种因素，戒掉香烟，健康常驻!这里给大家分享一些关于吸烟有害健康的手抄报，供大家参考。...*

**第一篇：吸烟有害健康的手抄报模板5张**

冰冻三尺非一日之寒，吸烟害人潜移默化。多少人也知香烟害人匪浅，偏偏戒烟路上难以到终点。世界戒烟日，愿你矢志不移，克服种种因素，戒掉香烟，健康常驻!这里给大家分享一些关于吸烟有害健康的手抄报，供大家参考。

吸烟有害健康的手抄报1

在公共汽车站、医院、商厦等公共场合，我们常会看到如“吸烟有害健康”一类的醒目的字样。

香烟，是大家最熟悉的，吸烟在当今社会也是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷、奶奶，到十几岁的青少年，有多少人不迷恋它?可你知道它究竟有多少危害?吸烟就好像在喝“慢性”的毒药一样!

科学家证明，香烟中含有大量的尼古丁。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壮牛，40～60毫克尼古丁可使人致死。

由此可见香烟中的毒性的是多么强。还时时刻刻损害着人类的健康，引发了以下这些可怕的疾病：

1、肺部疾病：香烟燃烧时释放38种有毒化学物质，其中有害成份主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏了绒毛的功能，使痰增加，使支气管发生慢性病变，气管炎、肺气肿、肺心病肺癌便会产生。

2、心血管疾病：香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，造成相关的高血压等疾病。吸烟使冠状动脉血管收缩，使供备量减少或阻塞，造成心肌梗塞。吸烟可肾上腺素增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症，呼吸功能下降、中风。

3、吸烟致癌：研究发现，吸烟是产生自由基最快最多的方式，每吸一口烟，至少会产生10万个自由基，从而导致癌症和许多慢性病。

5、吸烟对智力的危害：吸烟可使人的注意力受到影响。有人认为，吸烟可以提神，消除疲劳、触发灵感，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力，记忆力，从而降低工作和学习的效率。吸烟有百害而无一利，中国53%的儿童被动吸烟，危害更大，容易患肺炎，支气管炎，重症哮喘和其它疾病。如果目前吸烟的情况持续下去，儿童的智力发育、吸烟的家庭，个人将会付出极大的代价。

为了自己的健康，为了不要让家人吸到“二手烟”所以我们应该大声疾呼：“吸烟危害了大家的健康，请不要再吸烟了!”

吸烟有害健康的手抄报2

“吸烟危害健康”这句话，随处可见，标语上、人们的口中等，都能看见、听到这句话。但是，为什么这么多人都不听呢?每个年段的人都有一些人吸烟，难道香烟真的有很大的“魔”力吗?禁烟真的很困难吗?

香烟中含有大量的有害成分，其中最有害的要属尼古丁了，而尼古丁具有使人产生瘾癖性的功能，这就是大部分烟民无法戒除香烟的主要原因。俗话说的好喝酒伤肝，吸烟伤肺。吸食香烟的人往往是肺部受污染比较严重，长期抽烟能使肺部变黑，进而引起肺癌，最后致人死亡。

我外公以前都是经常吸烟，我以前很小，外公经常抱着我去吸烟。一开始觉得那从外公嘴里喷出来的“烟雾”很好玩、很过瘾，后来因为那味道好难闻，就很讨厌香烟。我经常叫外公不要在吸了，但他却对我说：“傻孩子，懂什么?吸烟很过瘾的，你不知而已。”说完便又大口大口的抽，还向我喷出那可恶的“烟雾弹”。因为这样，我跟外公的关系越来越疏远。也很少来外公家了。

后来，外公老是觉得肺很疼，去医院检查。医生说：“外公的肺里面有块东西，必须尽早除掉，要做手术。”外公做完手术后，也彻底地知道了香烟的坏处，立下决心说要戒烟，我们很高兴，不断鼓励外公。

本来一开始，外公离香烟远远地。后来终于忍不住，又开始抽了。我们只好一起帮助外公戒烟，经过我们两个月的努力，终于帮助外公把烟戒掉了!

外公自从戒了烟后，整个人都变得很精神，他也觉得自己这样做，很不应该，现在悔过自新了，我真替外公感到骄傲。戒烟后的外公，每天都去公园跑步、晨练。别人都说戒烟难，其实并不难，只要你下定决心，便可以轻轻松松的把烟戒掉。像外公那样，他能成功戒烟，不只因为，我们的努力，最重要是因为外公的决心啊!

所以希望大家紧记这句话“吸烟危害健康”，下定决心来戒烟，做个不吸烟的好市民!

吸烟有害健康的手抄报精选模板5张

**第二篇：吸烟有害健康手抄报版面设计图.**

吸烟有害健康手抄报版面设计图

在卫生部发布的2024年中国“吸烟与健康”报告中，我们看到这样的数据：2024年我国15岁以上人群吸烟率为35.8%，其中男性和女性吸烟率分别为66.0%和3.1%。由此估计，吸烟者约为3.5亿，占世界烟民的三分之一。此外，我国吸烟人群有年轻化的趋势，与20世纪80年代相比，开始吸烟的平均年龄由22.4岁降为19.7岁。我国既是烟草生产大国，也是烟草消费大国。我国的烟草产量相当于其他7个最大烟草生产国的总和。我国每年销售的香烟高达1.6万亿支，国人消费的香烟约占世界三分之一。如果将与吸烟有关的各种疾病所致的死亡均统计在内，目前每年约有100万人因此死亡。

目前全世界共有烟民11亿，估算我国有7 亿人直接或间接(被动)受到吸烟危害。据WHO(世界卫生组织)统计，每年死于吸烟有关疾病的人高达400万，平均每秒钟就有一个人死于吸烟有关疾病。如果不加控制，到2024年，每年死于吸烟有关疾病的人数将达到1000万人，而我国将占200万人。据美国疾病防治中心公布的一份研究报告显示：1997年至2024年美国平均有25万名男性和18万女性因为吸烟或被动吸烟而死亡，据估计吸烟使美国成年人的寿命平均减少14年。在因吸烟而死亡的成年人中39.8%的人死于癌症，34.7%的人死于血管性疾病，25.5%的人死于呼吸道疾病。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。吸烟已成为严重危害健康、危害人类生存环境、降低人们的生活质量、缩短人类寿命的紧迫问题。为此联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。

**第三篇：吸烟有害健康手抄报比赛总结.**

吸烟有害健康手抄报比赛总结

通过此次“绿色校园，拒绝香烟”手抄报比赛活动，进一步提高学生对吸烟危害的认识，教育广大师生自觉树立戒烟意识，共同营造一个健康、清洁、禁烟的良好环境，并用我们的年轻和热情，用我们让我学生认识到了吸烟对自己与校园的危害，并从自己做起，把学院建设成为一个无烟校园，绿色校园，和谐校园。

为了在学校园进行吸烟有害健康的宣传，学习部在3月份组织了全系学生开展了以“吸烟有害健康“为主题的手抄报设计活动，开展这个形式的活动一方面是给学生提供一个平台，发挥学生的特长，通过 “绿色校园，拒绝香烟”为主题的手抄报形象的表达我们共建两型校园，自觉抵制香烟的美好愿望，希望大家能够共同携手，一起努力。

根据我系的实际情况，结合我们的专业特点，举办了此次手抄报活动，同时结合我校学生的实际情况，进行烟草危害的宣传，让广大学生更深的了解吸烟的危害，从而更好地规范自己的行为，自觉地抵制香烟的诱惑，同时提醒周围更多的人了解吸烟的危害，让我们健康生活在一个没有烟熏雾绕的绿色校园中，净化校园空气，使我们的校园永远保持干净，整洁，为共建两型校园打下基础。

通过此次“吸烟有害健康”手抄报比赛，以宣传吸烟有害健康为主题暨创建两型校园为内容，让同学们了解到吸烟的危害，加深两型思想，为我校两型校园的创建奠定来良好环境。利用这一活动，向全体师生进行控烟禁烟的宣传。全校学生制作了“吸烟有害健康”的手抄报从多个角度，去认识吸烟的危害，并从主观上树立起“吸烟有害健康”的思想。

通过多方面的积极协助和努力，使活动得以圆满完成。还有学生会的大力支持，艺术学院领导的关注以及同学们积极主动的参与等。现在还来得及，快快行动吧！远离香烟！为保护我们自己的身体健康，为保护我们的生存的环境，从我做起，从身边做起，广泛深入地开展“限烟”、“无烟”宣传：为大家的健康请不要吸烟！为了您的个人健康，也为了全社会的公共利益，请您戒烟！吸烟的危害，人尽皆知。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。

这次活动紧紧围绕“吸烟有害健康，戒之有益无害”的口号，进展顺利，影响广泛，取得了圆满的成功，也达到了预期的目的。同时，这次活动也充分提高了我们的动手能力和教育了广大同学。

**第四篇：吸烟有害健康**

吸烟有害健康

一、为何禁止青少年吸烟：

1.根据世界卫生组织的统计，在世界各地每8秒钟就有一人死于与吸烟有关的疾病，每年有近500 万人因吸烟致死。这一数字在未来20 年中将有可能增加一倍。吸烟已经成为世界上最主要的致死因素之一。我国是一个烟草大国，目前吸烟人数约为3.2亿。在控制未成年人吸烟这个问题上，政府做了大量的工作，并于去年11月10日签署了联合国《烟草控制框架公约》，这一公约将于今年2月28日正式生效。但一个不容回避的事实是：在我国，未成年人吸烟率呈上升趋势，未成年人开始吸烟的年龄在下降，每天有8 万左右青少年成为长期烟民。这种状况不但影响了孩子的健康成长，而且严重影响我国整体国民身体素质的提高，所以未成年人吸烟问题越来越引起社会的广泛关注。

2.山西大学教育科学院心理学副教授刘丽认为，导致未成年人吸烟主要有6 种心理因素：

Ⅰ.追求派头和成人感的心理。

少年时期是自我意识迅猛增长的时期，几乎从少年时代开始，许多学生就感觉自己是个「大人」了。这种强烈的成人感和独立感，使他们把吸烟当作成熟的标志，迫不及待地叼起了烟，以此方式证明自己已长大成人。虽然家庭和学校禁止他们吸烟，但逆反心理的驱动却使在校生吸烟比率不降反升。

Ⅱ.对科学宣传的怀疑心理。

「吸烟有百害而无一利」这一点几乎人人都知道，但是有些青少年却认为：那么多人吸烟，不是都活得挺好的吗？也没见谁吸烟吸死了。在这种心理支配下，一些未成年人不加防范地成了「小烟民」。

Ⅲ.从众心理。

周围人抽烟，自己逐渐受到影响，接受并认可了这种行为方式，正所谓「近朱者赤，近墨者黑」。未成年人交什么样的朋友，在某种程度上决定了他有什么样的行为习惯。

Ⅳ.消遣心理和消愁心理。

「饭后一支烟，赛过活神仙」成为一些青少年吸烟的主要目的。觉得「好玩、像个神仙」的种种心理，使青少年对香烟倍加青睐。

Ⅴ.源于青春期的模仿心理。

影视剧中频现的吸烟镜头，是如今青少年吸烟率居高不下的一个重要原因。伴随着少年时代的成人感而来的，便是模仿心理的出现。许多青少年爱学影视剧中的人物，模仿他们的吸烟动作，认为这样「很帅、很潇洒、很有风度」。

Ⅵ.寻求心理寄托。

不断加重的竞争压力、与父母间的代沟等，使青少年的心理支撑点逐渐变弱，需要寻求新的寄托。学习成绩不理想、与同学关系不和谐、家里父母吵架或被父母责骂导致心情苦闷而借吸烟解愁，是一些青少年吸烟的另一主要原因。

3.「吸烟的孩子不一定都犯罪，但是犯罪的孩子几乎都吸烟」。由于未成年人无经济来源，为了达到吸烟的目的，他们会想方设法去搞钱，容易诱发盗窃、抢劫等犯罪行为的发生。有些未成年人犯罪，恰恰是从吸第一支烟开始的。未成年人吸烟还容易诱发不良交友，一些学生三五成群地在一起吸烟，并以此为乐，来对抗家庭、学校、社会的正面教育。此外，吸烟的未成年人还容易被社会上的不法分子利用，走上违法犯罪的道路。

二、吸烟对健康的影响：

一支香烟内包括了超过4000种不同的化学物质，其中有43种是致癌物质，所以每吸一支烟，亦同时吸入这4000 种化学物质，令寿命缩短5~15分钟。以下列出了香烟的成份及对健康、仪容和形象的影响： 1）尼古丁 1.导致上瘾的成份。

2.每支烟含1~1.5 毫克尼古丁，其中24%由吸烟者抽烟时直接吸收，如同时间吸入60~70毫克会引致死亡。

3.尼古丁使血液黏性增加，令胆固醇积聚于血管内，增加血管闭塞的机会。

4.血压上升，心跳加速。

5.胃酸分泌增加，吸烟者容易患上胃溃疡。6.阻碍氧气的输送。2）一氧化碳

1.一氧化碳减慢血液循环、令脂肪积聚、血管闭塞、增加冠心病的机会。

2.长期吸入的一氧化碳，会令血液中的氧份下降，使人容易气速，减低运动力和加速衰老。大量吸入可导致心脏、脑部等器官出现缺氧情况。3）焦油

1.「烟屎牙」、手指变黄。

2.痰多、咳嗽。3.气管组织失去排除废物物的功能，增加肺部感染的机会。4.甲苯(工业溶液)氰化氢(死刑毒气)丙酮(油漆溶液)甲醇(飞弹燃料)白蚁毒药(砷)其它化学物质 喉癌、慢性支气管炎、肺气肿、肺癌、血管硬化、中风、心脏病、齿龈炎、道癌、胃溃疡、膀胱癌、胎儿夭折、早产、体重减轻。三、二手烟的祸害：

当吸食香烟时，吸烟者只会吸入约15 % 之烟气（即「主流烟」），而 85 % 的烟气会在烟枝闲置时所放出，即二手烟。在二手烟中，某些有害物质的含量，往往比主流烟还要高，例如2倍的尼古丁、3 倍的焦油刺激物、5倍的有害物质，因此，非吸烟者的健康也会因吸食二手烟而有以上影响，甚至更严重。

Ⅰ.二手烟可能引起实时不适，例如头晕、头痛、鼻部不适、喉部及眼部受刺激、心跳及诱发哮喘发作等。长期吸入二手烟更会令肺功能减弱，增加呼吸道感染及哮喘的机会。同时非吸烟者被迫吸入多种致癌物质及有毒气体，严重影响健康。

Ⅱ.孕妇吸入二手烟中的尼古丁及一氧化碳，会经血液透入胚胎，影响胎儿吸收营养及健康，如出生时体重不足，智能发展迟缓。更严重可导致流产或夭折。

Ⅲ.儿童吸入二手烟会引致痰多、咳嗽及增加患上呼吸道感染的机会。同时患上哮喘及中耳炎的机会也大为增加。儿童心智未成熟也较易模仿成年人吸食香烟。据统计，二手烟所引致的幼童死亡数字远较其它意外导致的死亡数字为高。

Ⅳ.据研究所得，若配偶为吸烟者，女性的平均寿命会较配偶为非吸烟者的女性短4 年。同时吸烟者的配偶患上肺癌的机会高两成半，而患上心脏病的机会也高两成。

香烟燃烧时产生的主要有毒成份：烟碱（尼古丁）、烟焦油、一氧化碳。

讲述：a、香烟燃烧时产生多种有害物质，主要是烟碱（尼古丁）、烟焦油和一氧化碳。尼古丁是一种剧毒物质，实验证明，一支香烟所含的尼古丁为5至15毫克，是可毒死一只老鼠，20支香烟的尼古丁可毒死一头牛。

b、尼古丁的致死量为50—70毫克，相当于20—25支纸烟的含量。为什么没有吸烟急性中毒呢？

原因有三：① 点燃纸烟有50%尼古丁散在空气中，25%燃烧破坏，5%残留在烟蒂中，20%吸入人体内没达到中毒量；

② 尼古丁在体内的半衰期是2小时，不连续性吸烟体内积蓄剂量没达到中毒量。

③ 吸烟者提高了对尼古丁的耐受性。

3、吸烟引至慢性中毒的各种病症。① 肺癌和其它癌症 a、90%的肺癌由吸烟造成。

b、开始吸烟年龄越小，肺癌发病率越高；每天吸烟量越大肺癌发病率越高；烟雾吸入深度越深，肺癌发病率越高。

c、吸烟可导致口腔癌、舌癌、声带癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、肾癌。

② 心脏血管疾病：

吸烟是造成心脏血管疾病的独立因素，吸烟时产生的一氧化碳进入体内与血红蛋白结合，降低血液运输氧气的能力使身体缺氧，造成血管硬化、狭窄和心肌损伤而导致冠心病。香烟中的尼古丁刺激肾上脉素分泌，导致心跳快、血压升高从而加重心脏负担。③ 慢性阻塞性肺病：

慢性阻塞性肺病包括：慢性支气管炎、肺气肿。90%的慢性阻塞性肺病由吸烟引起。

4、被动吸烟

① 吸烟严重污染环境； ② 被动吸烟者会损害健康。结论：

1.青少年吸烟，对自己及是一种伤害自己的做法。或许是因为一些小问题的烦恼，想藉由吸烟来达到放松的效果，不过，还是希望青少年或者是各阶层年龄的人少抽烟对自我的身体健康会比较好。2.吸烟对四周的人造成的伤害也满大的，所以「爱惜自己，也尊重别人」。3.戒烟的好处：

Ⅰ.身体会趋向健康。Ⅱ.改善仪容。重掌自己的生命。Ⅳ.经济增益。

Ⅲ.树立好榜样、增强自信心，

**第五篇：《吸烟有害健康》**

吸烟有害健康

-----------观后感

吸烟在当今社会是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷奶奶，到十几岁的青少年，他们都在不断地吸食着“慢性自杀”的毒药，人们都明白一个道理---吸烟有害健康，但是，在如今风俗的现代，把吸烟当成一种身份的象征，交际、谈工作、联络兄弟情、尊敬长辈等等都少不了一根烟，但真正了解吸烟危害的人却廖廖无几！不知是否注意观察过，在每一包香烟的外包装上都有这样几个字--吸烟有害健康，据相关资料报道：全球每年有上百万人因患各种疾病而死亡，其中吸烟者就约占25%，这绝不是一个小数目。

吸烟者吸入香烟的过程，使香烟在不完全燃烧过程中发生一系列的热分解与热合成的化学反应，形成大量新的物质，其化学成分很复杂，从烟雾中分离出有害成分达3000余种，其中主要有毒物质为尼古丁（烟碱）、烟焦油、一氧化碳、氢氰酸、氨及芳香化合物等一系列有毒物质。尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水及酒精中。

一个仅仅长八、九厘米的“慢性杀手”，却这般无情。为了使这样的悲剧不在发生，联合国还制定了“世界戒烟日”,各个国家也相继制定了自己“香烟法”等等，来控制因吸烟死亡人口的增长。吸烟不仅对吸烟者本身有危害，对身边的人也有危害，因为吸烟时喷出的烟雾，被不吸烟的人吸入身体，照样受害，而且比吸烟者所受的危害程度更深，这就是人们常说的被动吸烟。我们在保护自己身体健康的同时，也要对我们所生活的环境加以保护，因为香烟所释放的烟雾都是有害的，含有大量二氧及其它有害气体，这也是公共场所污染的重要来源之一，所以为了保护我们人类共同的家园，应该从我做起，从每一位同仁做起，广泛深入地开展限烟、无烟宣传，为了大家的健康，我们一起呼吁我们身边吸烟的同仁，为了您和家人的健康，请保护您的生命，告别香烟，去迎接更清新的空气，去享受无烟而更美好的人生！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找