

2023年无烟日宣传活动 无烟日宣传标语(精选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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

无烟日宣传活动篇一

- 一、淘来的是香烟，支付的.是生命。
- 二、与其吞烟吐雾无益健康， 不如走进自然享蓝天白云。
- 三、让烟毒远离儿童，还孩子清新空间。
- 四、少一点吞云吐雾，多一点清新空气！
- 五、熄灭香烟，点亮健康。
- 六、今日吞云吐雾，他日病魔缠身。
- 七、烟毒猛于虎，请人吸烟相当于谋财害命。
- 八、一烟在手，健康转身就走。
- 九、远离二手烟，健康你我他。
- 十、远离烟雾弥漫，享受健康自然
- 十一、健康，随烟逝；病患，伴烟生。
- 十二、拒绝吸烟，别让烟草燃烧你的生命。

十三、一人吸烟，全家遭殃。

十四、吸烟不熄 控烟不止。

十五、青烟长在，恶梦长随。

无烟日宣传活动篇二

1. 吸烟影响了你的健康，而二手烟影响你的妻子孩子的健康。世界无烟日，为了自己，也为了你心中最重要的家人，请戒烟，加油！

2. 克服小小圆柱制服的诱惑，麻木已经够多，生活的仓库到处有烟，心头的枯草随时会起火，你我都知道，戒掉的不仅仅是公害，更戒除了偶或发痒的伤痕抓挠。世界无烟日，愿你远离香烟，一生平安。

4. 敞亮洋房暗淡了，洁白窗帘熏黑了。喷云吐雾上瘾了，吸烟变本加利了。哪知健康受损了，肺叶全部变黑了。已经无法弥补了，癌魔无情下手了。世界无烟日：远离香烟毒害，关爱健康生命。

5. 喷云吐雾寻常见，交际往来送香烟。见面递烟关系深，不知不觉已害人。公共场所抽香烟，路人掩鼻不愿闻。奉劝各位瘾君子，为了环境为自身，戒烟保住健康身。世界无烟日，远离香烟，利在万民！

6. 看这条短信时，你是否在堂而皇之或者偷偷的吸烟呢？世界无烟日，请掐掉你手中的烟头，请戒掉吸烟的习惯吧，为了环境，为了你的健康。

7. 饭后一支烟，快活似神仙。喷云吐雾时，身体受损伤。受害非一人，影响一大片。家人皆痛恨，路人侧目望。世界无烟日，愿君把烟戒。从此体康健，合家笑声扬！

8. 燃烧的是香烟，损耗的却是自己的生命。所谓享受快感，受害的却是老婆孩子亲友。喷吐的是缭绕烟雾，受损的是二手吸烟熏陶者。吸烟不但害了自己，同时也损害了他人的健康。世界无烟日：杜绝吸烟，远离香烟对人体的健康侵害。

9. 一阵烟一团雾，轻松快乐留不住；一声咳一阵吐，健康红灯闪求助；一句劝一份情，平安快乐伴你行。世界无烟日，戒烟吧，爱的气息在围绕，拿起健康平安常驻。

10. 戒掉香烟，就是在为健康加分；远离香烟，就是在为生命保值；抛弃香烟，就是在为子孙积福；告别香烟，就是在为环境造福。世界无烟日，抛开香烟，拥抱健康，就会幸福永远！

12. 随着烟头减短的是你的生命，随着烟雾散去的是你的健康，随着咳嗽加剧的是你的痛苦，随着呕吐重创的是你的身心。世界无烟日，从你我做起。

13. 戒掉香烟好处多，身体健康赚钱多。降低肺癌患病亡，爱人喜欢口气爽。孩子拍手老爸喊，精力集中无祸端。头脑清醒心神旺，家庭和睦幸福多。世界无烟日：戒掉毒瘾远离香烟，一人健康全家无忧。

14. 吸烟等于和死神约会；吸烟等于和健康告别；吸烟等于和疾病亲吻；吸烟等于慢性自杀！月日世界无烟日，让我们远离烟害，祝平安健康幸福快乐永远把你拥抱！

15. 世界无烟日，健康信息瞅一瞅，手中小烟丢一丢，祝你幸福乐悠悠！

1. 喷云吐雾，不是时尚；腾云驾雾，不是潇洒；据报载“全球每隔一秒，就有一人因吸烟而死”！世界无烟日，吸烟危害健康！愿吸烟的朋友快快戒烟，“亡羊补牢”还不算晚，好日子好生活从戒烟开始！祝愿世界无烟，幸福快乐无边！

2. 吸烟不潇洒，手指熏黄牙变色；吸烟不文明，喷云吐雾污染环境；吸烟破钱财，工资奖金都吸光；吸烟害人命，肺黑人病一命亡。世界无烟日，快快戒烟莫彷徨。君子有模样，亲人健康在身旁！

3. 吸烟损害牙齿，吸烟熏黑心肺，吸烟消耗财富，吸烟减损生命，吸烟污染空气，吸烟百害无益，朋友你还吸烟吗？世界无烟日，远离烟害，祝你快乐赛过神仙，生活美丽无边！

4. 一支香烟几元钱，看来似乎没负担；一天一包算算看，一年花费好几千。一生吸掉几十万，病入膏肓疾病缠。咳嗽不停总吐痰，人人看见都会嫌。世界无烟日，劝君快戒烟！

5. 别把叼着烟卷当作时尚流行，别把吸食烟叶当作精神食粮，别把吞云吐雾当作乐趣调侃。世界无烟日，为了自己，为了他人，请掐灭手中的香烟，就会让健康发芽，生命长青！

6. 一阵烟雾声声咳，家人揪心痛肺腑。健康生活留不住，疾病缠绕人着急。快乐已随烟飘去，独留痛苦身边依。世界无烟日，为了你和家人的健康，为了保持清洁的环境，远离香烟！

7. 吸烟致病的人群数不胜数，吸烟患癌的概率极高，烟民的寿命大打折扣，死亡率有目共睹。因吸烟缩短寿命不治之症惨不忍睹。世界无烟日：杜绝吸烟，祝愿朋友健康长寿，远离香烟的毒害。

8. 一吸一吐，吸进的是隐患，吐出的是健康，一燃一灭，燃烧的是快乐，灭掉的是幸福，一抽一吞，抽进的是病痛，吞进的是灾害，世界无烟日，吸烟有害健康，请远离香烟！

9. 你吸烟吗？你的家人吸烟吗？世界无烟日，让我们从家庭开始，约束自己，劝导家人，戒掉香烟，愿你以及你的家人健康快乐！

10. 指间架一枪，枪枪射胸膛；膛里毒猖狂，狂魔体内扫荡。正悠哉悠哉，突然嗝屁冰凉。哭爹的哭爹，喊娘的喊娘。世界无烟日，请烟民们缴枪！

11. 嘴叼烟卷，很不文明；吞云吐雾，破坏环境；烟熏火燎，害人害己；一吸一吐，有害健康；长此以往，生命不保；劝君珍重，莫再吸烟。世界无烟日，缔造清新空间，还原健康生命，请勿吸烟！

12. 一明一暗似鬼仙，一分一秒吐健康。分分秒秒蔑生命，日积月累肺疾缠。不务正业抽烟玩，牙橙肺黑手指黄。咳痰吐血医生看，诊断肺癌悔悟晚。世界无烟日：前车之覆可借鉴，关爱生命远离烟。

13. 一天抽掉一盒烟，精打细算十五元。一年燃去五千五，一生消耗四十万。一辈吸掉一套房，身体健康不如前。病魔缠身肺已残，想要活命花百万。世界无烟日：奉劝朋友戒掉烟，有车有房有健康。

14. 风吹日晒把钱赚，毫不小气把烟买，一根香烟一把刀，根根能把寿命卖，血汗之钱伤身体，想来真是不划算。世界无烟日子到，珍惜钱财护自身，劝君远离香烟害，身体健康多自在。

15. 又是一年五三一，正是世界无烟日，熄火灭烟好日子，圈圈烟雾被删去，肺部疾病远离你，烟雾从此不缭绕，二手烟民更减少，少了烟雾常相伴，健康快乐过一生。世界无烟日，祝愿朋友健康洁净多开心！

1. 吸烟似潇洒，喷云吐雾帅；吸烟提精神，灵感如泉来。不知不觉中，毒入肺腑间。咳嗽声不断，吐痰血丝见。世界无烟日，请君听我劝。快快戒香烟，莫把虚名贪。健康是第一，幸福永不断！

2. 烟枪人厌烦，吞吐损健康。环境被污染，烟熏人难当。疾病缠身上，家人怨声长。后悔无药买，劝君早思量。世界无烟日，早日戒烟，幸福健康！

3. 吞云吐雾中把健康赶跑，一吸一抽中把肺部熏黑，一明一暗中把疾病唤来，一熄一灭中把身体摧垮，世界无烟日，为了您的健康，请远离香烟！愿您无烟日拥抱清新，揽住健康！

4. 香烟并不香，闻着易受伤，入肺肺变黑，牙齿手指黄。癌症有源头，得病无商量。害人又害己，家破人又亡。世界无烟日到了，为了你和家人的健康，远离香烟！

5. 老爸你赶快清醒吧！丢弃香烟戒掉烟毒，走出迷雾振作精神，重新生活走健康路。请再不要执迷不悟，还一个强壮的肌体，过全家幸福的日子，一人吸烟全家遭罪。吸食二手烟，是对我们儿童无辜无情的伤害。世界无烟日：觉醒领悟，爱惜生命，关爱全家，迈向健康。

6. 香烟是“交际的法宝”，更是“健康的大敌”；香烟是“潇洒的别名”，更是“温柔的杀手”。世界无烟日，远离香烟，幸福快乐就在身边！

7. 烟，不言不语却让人误入歧途；烟，不声不响却将健康慢慢侵蚀；烟，不温不火却将幸福悄悄吞噬。世界无烟日，拒绝香烟，远离香烟，让健康弥漫，让幸福回归。

8. 一圈圈烟雾，一句句埋怨；烧坏了衣服，烧没了金钱；抽垮了身体，还把家人牵连；把快乐遗失，被幸福抛弃；赶快戒烟吧，好日子在等你。世界无烟日，祝你没有香烟的困扰，度过开心的分秒。

9. 如果只是寂寞，如果只是无聊，请远离香烟环绕，那是生命所无法承受。呼吸新鲜的空气，培养高雅的兴趣，让健康与生命团聚。世界无烟日，一起戒烟吧！

10. 全世界最新抓捕大新闻，有一个幽灵正四处游荡，用短暂的欢快换取生命，用廉价的快感腐蚀健康，它的名字叫尼古丁！世界无烟日，消灭尼古丁！

11. 吞吐之间健康丢，呼吸之中肺变黑。不知不觉疾病缠，父母妻儿哭声哀。珍惜生命莫抽烟，空气清新幸福来。世界无烟日，快快戒烟，拥抱健康幸福在眼前！

12. 人老了之后会后悔的两件事，一是没有照顾好自己的身体，而是没有多陪伴自己的家人。世界无烟日，少吸烟，戒烟，不让吸烟危害你的健康，也不让烟雾成为你与家人团聚的阻碍，愿你健康快乐！

13. 香烟，疾病诞生的温床；拒绝香烟，健康源远流长；香烟，毒害身体盖世无双；拒绝香烟，幸福生活永敞亮；香烟，让精神世界一片苍茫；拒绝香烟，精神神清气爽。世界无烟日，拒绝香烟，让精神世界永远幸福健康。

14. 戒烟聪明，远离了患病的危险，树立起健康的理念。戒烟聪明，放弃了害人的罪行，走进了环保的大军；戒烟聪明，改变了错误的行为，选择了正确的态度。世界无烟日，聪明的你可要戒烟哟！

15. 吸烟百害无一利，浪费钱财伤身体。各种疾病烟引起，二手烟害人也不低。奉劝各位瘾君子，莫再疯狂把烟吸。身体健康是第一，家人欢笑无病扰。世界无烟日到了，快快戒烟，莫再迟疑！

16. 为了健康和美好，我们将烦恼戒掉，将疾病灾难戒掉，将忙碌暴躁戒掉，将熬夜辛苦戒掉，将大鱼大肉戒掉，五一世界无烟日，更重要的是把烟戒掉。祝君无烟快乐幸福！

17. 公共场合禁吸烟，污染环境损健康。自为享受乐道徒，科学定论伤身残。吸烟患病莫小看，导致肺癌索命短。享有

健康好身体，戒烟永弃美愿望。世界无烟日：为了你和他人健康，请君远离有害香烟。

18. 美女抽烟最迷眼，喷云吐雾圈套圈。洋洋得意神气足，女中豪杰帅哥羡。哪知染烟自相残，烟毒侵体损健康。劝友知迷早弃理，抛脱苦海回头岸。世界无烟日：远离香烟的毒害，还一个健康身体。

19. 一支香烟的长度是毫米，自燃时间约八分钟；你吞云吐雾、乐在其中时，生命正随着烟灰陨落!!!

20. 新编戒烟歌：吸烟有害，人人尽知。一损咽喉，二损心肺；三损肠胃，四损口腔；五损形象，六损资财；七损人和，八损环保；九损世风，十损幼教。明知其弊，恶习难改。百病口入，烟毒尤险。彻底戒烟，刻不容缓！

无烟日宣传活动篇三

无烟日宣传资料——世界无烟日的由来：

为抑制烟草业的过快发展，世界各国都对烟草业实行高税制，以经济手段加以控制。但同时，各国又将其作为本国攫取财源的渠道。然而，无论哪个国家，来自烟草的利税所得，都远远弥补不了由烟害导致的巨大损失。

在经历了漫长的痛定思痛之后，西方发达国家纷纷觉悟，并试图通过立法、健康教育等手段控制吸烟率的上升。1964年，美国开始提出控制吸烟，当时遭到国会的强烈反对。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日，这天，在美国全国范围内进行“吸烟危害健康”的宣传，劝阻吸烟者在当天不吸烟，商店停售烟制品一天。美国把每年11月第三周的星期四定为本国的无烟日，自开展此

活动以来，吸烟率有了明显的下降。以后，英国、马来西亚、香港等国家和地区相继制定了自己的无烟日，均收到了良好的效果。

1988年4月7日，是世界卫生组织成立40周年纪念日，为庆祝她的生日，1987年召开的第39届世界卫生大会上作出了一项决议：1988年4月7日为世界无烟日，要求世界各国对群众进行戒烟宣传，也要求群众在这天不吸烟，商店不售烟。此决议受到广大会员国的支持，并取得很大成功。因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，每年的这一天，世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题，为了不干扰其卫生主题的提出，世界卫生组织决定将每年的5月31日定为世界无烟日，我国也将该日作为我国的无烟日。

世界卫生组织为每年的世界无烟日提出一个主题。主题体现了纲领性、延续性、针对性和现实操作性的统一，循序渐进，逐步深化。“世界无烟日”头两年的主题是以同情、关怀和规劝的方式告示大众，如“劝阻吸烟”、“妇女与吸烟”；1990—1992年上升到“青少年不要吸烟”、“在公共交通工具上不吸烟”、“工作场所不吸烟”；之后则向对反烟运动我响大的卫生和传媒部门提出了职业性的社会责任，如“卫生部门和卫生工作者反对吸烟”，“大众传播媒介宣传反对吸烟”，这就要求他们不仅要以身作则，而且必须以鲜明的立场去反对吸烟。

无烟日宣传资料——烟草的危害

危害成分

烟草燃烧所产生的烟雾是由7000多种化合物所组成的复杂混合物，其中气体占95%，如一氧化碳、氢化氰、挥发性亚硝酸胺等，颗粒物占5%，包括半挥发物及非挥发物，如烟焦油、尼古丁等。这些化合物绝大多数对人体有害，其中至少有69种为已知的致癌物，如多环芳烃、亚硝酸胺等，而尼古丁是引起

成癮的物质。

二手烟(second-hand smoking, shs)指从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾，且通常与吸烟者散发的烟雾混杂在一起。二手烟中含有几百种已知的有毒或者致癌物质，包括甲醛、苯、氯乙烯、砷、氨和氢氰酸等。二手烟已被美国环保署和国际癌症研究署确定为a类致癌物质。与吸烟者本人吸入的烟雾相比，二手烟的许多致癌和有毒化学物质的浓度更高。

吸烟疾病

1. 心血管疾病：吸烟与冠心病、高血压、猝死、血栓闭塞性脉管炎的发病有关，吸烟促使血液形成凝块和降低人体对心脏病先兆的感应能力。
2. 呼吸系统疾病：慢性支气管炎、肺气肿□copd和肺癌。
3. 消化系统疾病：消化性溃疡、胃炎、食管癌、结肠病变、胰腺癌和胃癌。
4. 脑血管疾病：吸烟增加脑出血、脑梗塞、蛛网膜下腔出血的危险。另外吸烟可损伤脑细胞、损害记忆力、影响对问题的思考及引起精神紊乱等。
5. 内分泌疾病：吸烟20支/日，可使糖尿病危险增加1倍。吸烟亦促发甲状腺疾病。
6. 口腔疾病：如唇癌、口腔癌、口腔白斑、白色念珠菌感染、口腔粘膜色素沉着、口腔异味等。
7. 眼科疾病主要包括：中毒性视神经病变、视觉适应性减退、黄斑变性、白内障等。

吸烟与宫外孕

近20xx年来，世界各地妇女宫外孕的发生率(主要是输卵管妊娠)增长了两三倍。过去都认为宫外孕的主要原因是盆腔炎和性传播疾病，然而为什么在盆腔炎和性疾病发病率减少的地区，宫外孕仍呈上升趋势呢?专家们一直在寻找新的宫外孕危险因素，其中之一就是卷烟的烟雾。专家们发现，无论性生活史、盆腔感染史、节育史和生育史怎样变动，宫外孕的发生都与孕妇吸入的烟雾量有明显关系。研究人员将孕妇分成两组，吸烟组的宫外孕发生率为40.1%，而不吸烟组为29.7%，两组有明显差异。美国华盛顿大学的一个研究小组，对274名宫外孕患者和同期727名受孕妇女进行了病例对照研究，认为吸烟妇女发生输卵管妊娠的危险比不吸烟者高40%。

孕妇吸烟发生宫外孕的原因，经研究发现，烟雾可以刺激小血管壁而使其增厚，因而盆腔内血液循环发生变化，从而引起受精卵着床变异等一系列变化。有人认为，尼古丁损伤了输卵管中将卵子送入子宫的微发丝状结构，妨碍受精卵正常输送至子宫。所以，在美国提出了“如果你怀孕，请马上戒烟”的口号。孕妇不但不能吸烟，还应避免到烟雾较多的场所去。

吸烟与不孕症

吸烟女性卵子的受精率大大减弱。吸烟女性与不吸烟女性相比，患不孕症的可能要高出2.7倍。美国研究人员发现，吸烟者的生育力比不吸烟者低72%。英国的研究人员对45名正在接受试管受精的不育妇女发现，尼古丁的分解物可丁宁(cotinin)对受孕有明显影响。研究人员认为可丁宁能影响妇女生殖周期中雌性激素的产生，可丁宁的妇女与没有这种物质的妇女相比，受精卵的比例减少60%。如果丈夫也吸烟，情况就更糟，统计表明，吸烟的夫妇不孕的可能比不吸烟的夫妇高5.3倍。

吸烟与痛经

许多吸烟者都这样说，吸烟令人感到“轻松”，“减缓紧张的情绪”，使他(她)们“感觉良好”。但是，意大利米兰大学的研究表明：这种暂时的“轻松”可以引起痛经，也就是妇女们所说的要命的小肚子痛。医生们观察了年龄从15~44岁的251名妇女。在历时18个月的随访中发现，除外了与痛经有关的疾病如纤维腺瘤、卵巢囊肿以及子宫内膜异位等，与非吸烟者相比，每天吸10~30支卷烟的妇女患痛经的危险率是前者的2倍。吸烟史长达10~20xx年的妇女则几乎是不吸烟者患痛经危险的3倍其发生原因，是由于吸烟可使血管收缩，而使血管变窄，并且减慢血液流动。据专家分析，这或许可以部分解释痛经的发生原因，即吸烟也使子宫内膜血流减少，而发生痛性痉挛。

促绝经提前

据《美国医学论坛报》1994年报道，一项研究表明，在17岁前即开始吸烟或每日吸一包烟达20xx年的妇女在40岁以前绝经可能性会增加2至3倍。研究者们选择了344名在47岁前自然绝经的妇女，同时以344名年龄配对仍在行经或在47岁后绝经的妇女为对照。结果表明，和不吸烟的对照者相比，曾经吸烟的妇女在45岁至54岁绝经比例增加43%。有意义的是，在任何年龄，吸烟是使卵巢衰竭的危险因素。并非在40岁时吸烟才与卵巢衰竭有关，即使在25岁至30岁年龄段，吸烟也是个危险因素。为什么吸烟可使绝经提前？有研究表明，烟尘中的某些成分对卵泡有毒，导致卵泡提前消失。或者是由于雌性激素缺乏所致。吸烟导致绝经提前约1~3年。

会使骨质疏松

澳大利亚墨尔本大学的医生对41对孪生姊妹的研究证实，吸烟妇女在老年时骨质更脆弱，更易发生骨折。41对孪生姊妹中吸烟和不吸烟者配对，年龄在23~73岁间，测定其腰椎、股骨颈、股骨干的骨密度。成年后仍继续吸烟的女性，吸烟者骨重量指数比不吸烟者平均低5%~10%。每隔20xx年进行一

次骨密度测定，吸烟者比不吸烟者，腰椎骨密度低2%，股骨颈低2%，股骨干低1.4%。研究显示，骨密度每降低10%，骨强度则降低30%，只要20xx年内骨密度降低10%，那么引起股骨颈骨折的发生率增加44%。美国推算，每年约25万人因骨质疏松引起股骨颈骨折而住院，女性为男性的6~8倍。每年死亡人数约有5万，这个数字同乳腺癌的死亡数字相等。

美国哈佛大学医学院研究表明：妇女绝经后用雌性激素补充治疗，如果仍吸烟，可能会降低雌性激素治疗的保护作用。他说：“吸烟的妇女服雌激素，髋关节骨折的危险与不服雌性激素妇女一样大。”

会引起尿失禁

据1992年的一项研究揭示，吸烟妇女有发生尿失禁的危险增加1.5倍，而戒烟者尿失禁的危险增加1.2倍。研究人员观察了322位患尿失禁的中年妇女和284名年龄相同而无尿失禁的妇女。与无尿失禁的妇女相比，患尿失禁的妇女多数为吸烟者或原先吸烟者。吸烟越多，越易发生尿失禁。吸烟者和原先吸烟者加在一起，其总的膀胱控制出问题的危险升高28%。

咳嗽可能是吸烟者发生尿失禁的重要原因。咳嗽严重到一定程度就会引起控制尿流的肌肉的物理性损伤。动物实验已证明尼古丁可使膀胱控制尿流的肌肉受到其毒素影响而损伤。当然，衰老和生育会使支持膀胱的结构如骨盆底变弱和下垂，导致尿失禁。

减少母乳分泌量

吸烟危害美国研究人员发现，吸烟对婴儿的另一有害影响是减少了母乳的分泌数量及质量。研究人员称，吸烟妇女产后两周时产乳量比不吸烟妇女少21%。产后4周时少分泌43%，而到产后6周时，则差别达46%，吸烟妇女乳中脂肪含量比不吸烟妇女少19%。如母亲停止吸烟后其乳汁分泌量便上升，说明

停止吸烟后，吸烟的不良影响便会减弱或消失。其机理尚待研究。

易患心脏病

妇女吸烟又服避孕药可明显增加心血管疾病如心肌梗塞的危险。美国这段时间开展的一项研究，对5779名18~44岁的妇女进行普查，发现7.4%的妇女既吸烟又服避孕药，其中1.1%每日吸烟超过20支。研究分析表明，吸烟并服用避孕药的妇女比一般人群急性心梗发生率高200%。

美国研究人员对二千多名妇女的研究发现：那些每天吸烟25支以上并同时使用口服避孕药物的妇女受害最大，她们比不吸烟妇女患心梗的可能性大13倍。研究说，吸烟和避孕药物使血液凝块的可能性加大。日本研究报道，吸烟同时口服避孕药的心肌梗塞死亡率比不吸烟者的心肌梗塞死亡率高达11.7倍，年龄越大，吸烟时间越长，其死亡率越高。所以美国食品药品监督管理局在口服避孕药物说明书上注明不要吸烟。

促进衰老

早在1920xx年美国霍普金斯医学院的玻尔医生研究细胞生物学时，便首先提出缺氧可使衰老加速的理论。吸烟形成长期缺氧及体内雌性激素分泌减少而致提前衰老。美国学者把一部分年龄相仿的吸烟妇女，根据吸烟时间的长短及吸烟量的多少，划分四个组进行研究。结果表明：吸烟时间长，吸烟量大者进入绝经期早，嘴唇和眼角过早地出现皱纹，牙齿发黄，皮肤粗糙，失去富有弹性丰润的外表，过早地出现衰老的一些征象。

无烟日宣传活动篇四

今年5月31日是第33个“世界无烟日”。为了使全校师生认识

到烟草对身体健康的危害，进一步增强全校师生远离烟草、珍爱自己的生命意识，近期，南江县红军小学开展了为期一周的“世界无烟日、远离烟草、拥抱健康”主题教育。

大力宣传吸烟的危害。学校通过校园广播、电子显示屏、黑板报，集会等途径向全校师生详细的宣传了吸烟以及吸二手烟对身体危害方面的知识等，倡导全校师生远离烟草，珍爱生命，争做无烟少年。

开展主题班会，集体禁烟。该校每个年级都组织开展了“吸烟危害健康知识宣讲暨师生共禁烟”主题班队会活动，此次主题班队活动各任课教师都参与到了学生中间，一起观看了《吸烟危害健康》教育公益宣传片，同时，各教师还结合公益宣传片再次向学生讲解了吸烟的危害及控烟知识等，尤其是经常吸烟的教师还通过自己吸烟的亲身经历呼吁吸烟者主动戒烟，号召全校师生一起行动，集体控烟、远离烟草。

学生家长共同参与创作禁烟宣传画和禁烟标语。全校学生利用周末时间和家长共同创作禁烟宣传画和禁烟标语，通过学生、家长共同参与，进一步向学生和学生家长宣传吸烟和孩子被动吸二手烟的危害，提高他们珍爱生命和保护健康的意识，为创建无烟环境出一份力。

通过此次无烟教育活动的开展，使全校师生对吸烟危害健康的认识进一步得到了提高，同时，也为创建无烟校园打下了坚实的基础。

无烟日宣传活动篇五

205月31日是第30个“世界无烟日”，今年的宣传主题是“烟草——对发展的威胁”，我国的宣传主题是“无烟·健康·发展”。为加大控烟宣传和健康教育工作力度，推动学校无烟环境建设，进一步提高青少年对吸烟有害健康的认识，营口市健康教育所联合辽南技师学院于5月22日开展了健康知

识讲座及“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”主题签名活动。

本次活动邀请市健康教育讲师团专家、营口市中医院主任医师邢峪为在校学生讲解了烟草有害成分、吸烟对健康的危害、吸烟与疾病关系等知识，并向学生发出了“自觉远离烟草，拒吸第一支烟，从小养成健康科学生活方式与习惯”的倡议。讲座现场气氛热烈，学生们纷纷举手提问，参与互动，积极响应号召，自觉承诺拒吸第一支烟，并踊跃签名，现场500余名学生参加了活动。

本次活动，让学生们直观认识到烟草危害，普及了控烟知识，强调了健康生活方式的重要性，得到广大师生的一致好评，对控烟工作起到了积极促进作用。