# 健康人生无毒的演讲稿范文5篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-02-04

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。今天以下是小编收集整理的健康人生无毒的演讲稿范文五篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。健康人生无毒的演讲稿1　　生命对于每个人都只有一次，我们要珍爱自己的生命，倡导绿色健康...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。今天以下是小编收集整理的健康人生无毒的演讲稿范文五篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**健康人生无毒的演讲稿1**

　　生命对于每个人都只有一次，我们要珍爱自己的生命，倡导绿色健康的生活，远离不安全食品。

　　在我们学校门口，每天放学后都会有许多小商贩在售卖一些垃圾食品。这些食品大多都是三无产品，价格低廉，质量得不到保障。有一次我嘴馋买了几包辣条吃，结果回家后就又吐又拉，后来到医院检查说是急性肠炎，住了几天院才好。后来我再也不敢买没有质量保证的食品吃了。

　　随着科技的发展，人们发明了食品添加剂，可以延长食物的保质期，让食物更美味。可是有一些不良商家为了个人利益，在食品中加入过多的食品添加剂，甚至使用工业原料加工食品。而且有的商家把毒品先放在食品添加剂里，再把食品添加剂到食品中。

　　更有甚者用死猪肉、死羊肉、老鼠肉做成香肠、火腿肠等食品。人食用以后会对我们的身体造成很大的伤害，严重的话甚至会导致死亡。据不完全统计中国每年就有大概200万人死于不安全食品。

　　因此，为了大家的身心健康，我们应该倡导绿色生活：多做运动、多吃有机蔬菜、多和大自然亲密接触……，只有这样才能有强健的体魄和美好的心灵。生命只有一次，无论是失去了健康还是生命，你就不再拥有，让我们一起行动起来吧！——远离有毒食品，享受健康人生。

**健康人生无毒的演讲稿2**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好。我是来自\*\*\*班的\*\*，今天我演讲的题目是《远离毒品，共铸健康人生》。

　　生命对我们来说是宝贵的，更是无价的。我来打一个比方，如果将健康比作一颗嫩绿的草木，毒品就是受到污染的水源，不受其害则茁壮成长，但是一旦触碰就后悔莫及。

　　现在社会仍有不少的吸毒者，他们被毒品折磨的人不像人，鬼不像鬼，有的甚至葬送了生命。在他们当中，或许是因交友不慎，或许是出于好奇，又或许是抵挡不住刺激的诱惑……种种原因使他们走上了不归路。使他们染上毒品，使他们失去亲人，失去朋友，失去亲人对他们的信任。吸毒者在毒瘾发作时，抽搐癫痫样使他们求生不得，求死不能，他们唯一的生存希望是想方设法获取毒品，有些人为了获取毒品铤而走险，总之，吸毒使他们丧失理智，丧失自己，丧失自己的人生目标。

　　“毒品无处不在，请珍惜生命”，作为21世纪的青少年，要牢记在心，永不忘记，提高警惕，不要因为刺激享受而吸毒。健康不能用来糟蹋，毒品不能用来吸食。

　　前几年我们镇上有一个二十来岁的男孩，他本来可以拥有一个幸的家庭，刚出入社会就结交一些不三不四的朋友，疯玩的过程中他们就送给他一颗摇头丸，他抵不住诱惑尝下，结果慢慢染上毒瘾，成为一名名副其实的“瘾君子”。他丧失理智，没有人生目标，为了获取毒资，他威胁父母自杀跳楼，有时拿刀威胁，又千方百计去偷取父母日积月累的血汗钱，这是何等不孝啊?

　　1840年鸦片战争的爆发，使帝国主义者打开中国封闭已久的大门，他们在欺压人民，掠夺大地的同时，还带来鸦片。鸦片的出现使我国将近200万人民染上毒瘾，此外，还被外国人称为“东亚病夫”。时代在发展，人类在进步，如今的中国已不再像以前那样任人宰割，中国已再也不是“东亚病夫”。中华人民共和国不断的强大，使我们祖国在世界的地位越来越高。为了祖国更加繁荣昌盛，为了人民安居乐业，为了使我们青年一代更为健康的成长，我们团结一致，共同努力，坚决彻底铲除毒品，绝不让毒品在中国重新泛滥。

　　毒海无涯，回头有岸。荒山野岭的草木，只要有一丝希望，都会坚持不懈地和命运作斗争，迷途的人们，只要你们和毒品战争到底，相信你们也能步如正道，生命一定会更加美好光明，起来吧!醒悟吧!迷途的朋友们!

　　最后，再次感谢各位评委和同学们的倾听，我的演讲完毕。谢谢大家!

**健康人生无毒的演讲稿3**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好!

　　今天我国旗下演讲的题目是《健康人生·绿色无毒》。每年的6月26日是国际禁毒日，国际禁毒日是1987年确定的，目的是为了引起世界各国对毒品问题的重视。今天，我们利用国旗下讲话的机会，向同学们宣传禁毒、远离毒品的问题，希望同学们能认识毒品、拒绝毒品、远离毒品、关爱未来、珍爱生命。

　　毒品，被公认为白色瘟疫，在全世界泛滥成灾，和战争一起被列为危及人类生存的两大杀手。它的危害可以用一句话概括：毁灭自己、破坏家庭、危害社会。同时毒品也严重危害青少年身心健康，引发青少年违法犯罪，阻碍青少年健康成长。同学们，不要说毒品离你们很远，也许毒品会在不经意间来到你的面前，所以我们要时刻警惕。青少年正处于生理和心理的成长期和突变期，容易在空虚无聊、情绪低落和遇到挫折的时候受到毒品的侵害。有调查显示，全国吸毒人员中，青少年占了将近60%。这是一个触目惊心的数字。拒绝毒品、远离毒品、参与禁毒是青少年义不容辞的责任。

　　那么同学们该怎样积极有效地预防毒品、远离毒品呢?

　　1、认真学习禁毒知识，懂得毒品的危害性，知道”吸毒一口，毁灭一生“的道理。接受禁毒法制教育，增强法律意识，懂得吸毒违法贩毒犯罪的道理，坚持学法、懂法守法，做遵纪守法的模范。

　　2、树立防毒意识，提高自我保护能力。面对犯罪分子的花言巧语和伪装，我们要学会鉴别，学会保护自己，防止被人引诱吸毒;结交朋友要慎重，尽量避免涉足复杂场所。

　　3、从我做起，抵制毒品，做到不抽烟，不吸食毒品;不从事毒品违法犯罪活动。

　　4、不结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现有吸食毒品的人员和制造，贩卖毒品的违法犯罪行为，要及时向有关部门报告。不能坐视不管，更不能被犯罪分子利用。

　　同学们，禁毒需要人人参与，人人禁毒，造福人人。预防毒品，关系到我们的未来，祖国的前途，民族的命运，人生是美好的，希望大家珍惜生命，远离毒品。最后我们全体庄严宣誓：远离毒品，珍爱生命，从我做起，从现在做起，坚决与毒品作斗争。

**健康人生无毒的演讲稿4**

　　“毒品”这个可怕的词语，谁见了它，都胆颤心惊。因为它曾经凭着那妖艳的外表、令多少个家庭支离破碎，又令多少个人因为它而丧命。

　　要知道毒品的危害，首先来了解一下毒品的种类，常见毒品有麻古、冰毒、鸦片、K粉等。它能使人体体能产生适应性改变，形成在药物作用下的新的平衡状态。一旦停掉药物生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重反应，称为戒断反应。这种反应使人感到非常痛苦，用药者为了避免戒断反应，就必须定时用药，并且不断加大剂量，使吸毒者终日离不开毒品，直至丧命。它也会使社会受到伤害，吸毒首先导致身体产生疾病，影响工作;其次是造成社会财富的巨大损失和浪费，同时毒品活动还造成环境恶化，缩小人的生存空间;它还使家庭破碎，父亲吸毒、母亲自杀、只剩下一个孩子，他还成为了孤儿。毒品就像是地狱逃出来的恶魔，摧毁了一个又一个圆满幸福的家庭。

　　细细想来，深受毒品摧残的人数不胜数，被毒品拖下地狱的家庭更是不计其数。那么我们要如何预防和抵制毒品呢?第一、要充分的认识毒品的危害，如加强自身的学习和修养。第二、积极参加文体活动增强集体观念。第三、提高对毒品的防御能力，不要结交有毒瘾的朋友。第四、一旦染上毒品，要及时向家人、学校汇报，戒掉毒瘾。

　　毒品猛于虎!同学们，请不要接触毒品，更不要染上毒品，真正地做到“珍爱生命，远离毒品”!

**健康人生无毒的演讲稿5**

　　毒品，对人们来说是十分可怕的。一旦接触了它，就将陷入深渊，无法自拔;一旦接触了它，就会危害到我们的身心健康，影响我们的未来;一旦接触了它，就会毁灭一个个幸福美满的家庭，流离失所;一旦接触了它，就……

　　随着时代的进步，随着科技的发展，有许多人制造出了品种繁多的毒品，去危害他人的生命，也有许多人难忍好奇心，最终被毒品束缚。现在这个社会中，出现了许许多多的不良分子，他们不仅自己吸毒，还要将毒品推销给别人，这样不仅让别人染上了毒瘾，还能有足够的钱，为自己买更多的毒品，这种人事十分可恶的。

　　据统计，全国有20多万人因吸毒而死亡。有许多人只是耐不住好奇尝了一口，就沾上了毒品，身体一天一天的垮下，直到死亡。毒品有很多危害：1、有对人体直接毒害;2、对人体的免疫功能有严重损害;3、戒断反应对人体的危害。毒品对我们的危害还不仅仅只是身心上的危害，严重时，可能还会导致妻离子散，家破人亡。一旦有人吸毒，他周围的人也很有可能会染上毒瘾，所以吸毒不仅危害自己，还会牵连到家人。

　　吸毒，往往会导致人体的器官发生紊乱，麻痹神经，诗人神志不清，容易发生事故。吸毒的人，一旦吸过毒，就会深陷深渊，一段时间不吸毒，就会浑身难受，虚脱无力，从而就会购买更多的毒品，让自己过一把毒瘾。不过，正是因为这样，接触过毒品的人，想要戒毒，是件困难的事。

　　我们应当向全世界的人呼吁：“珍爱生命，远离毒品!”为了自身的健康着想，为了家人的健康着想，抵制毒品，远离毒品，这是我们每个人都能做到的。所以，我们不仅要做到，还要呼吁他人做到：“珍爱生命，远离毒品!”

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！