

安全教育与节日 手抄报

主编 洋洋

内容丰富 版式新颖



经典短信
名言警句
古诗宋词
吹响手抄报文字内容的集结号

极富个性的版式
奏响新时代手抄报的优美旋律

精心的刊头设计
快速提升读者设计的审美能力

ANQUAN JIAOYU YU JIERI SHOUBAO



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

安全教育与节日

主编 洋洋

手抄报

ANQUAN JIAOYU YU JIERI SHOUCHAOBAO

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

安全教育与节日手抄报/洋洋主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5381-6728-3

I. ①安… II. ①洋… III. ①黑板报-图案-中国-图集 IV. ①J522

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第208731号

策 划: 洋 洋
设计制作: 谭本芬

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 重庆渝升沪丽彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm×140mm

印 张: 2

字 数: 104千字

出版时间: 2011年1月第1版

印刷时间: 2011年1月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6728-3

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6728

目录 CONTENTS

儿童节	03	灭火安全常识	23	安全用电	43	七、美术字的设计和选用方法	61
青年节	04	森林防火人人有责	24	家电使用安全常识	44	八、刊头设计的思路与方法	62
父亲节	05	防爆小常识	25	防止网络骗局	45	九、版式的设计与划分	63
母亲节	06	安全脱险常识	26	网络安全知识	46		
妇女节	07	安全是学习的重要保障	27	游泳安全小常识	47		
教师节	08	安全预防常识	28	健身安全知识	48		
中国植树节	09	校园内外安全常识	29	见义勇为	49		
劳动节	10	交通安全	30	智斗坏人	50		
爱眼日	11	上学路上注意安全	31	常见伤病防治	51		
爱牙日	12	家庭安全	32	药物安全	52		
戒烟日	13	暑假安全须知	33	餐饮安全常识	53		
中秋节	14	防止病从口入	34	环保小尖兵	54		
端午节	15	未成年人保护法	35	校园环卫	55		
元旦	16	校园饮食安全常识	36	绿色家园	56		
春节快乐	17	户外生存常识	37	一、手抄报的工具材料	57		
建军节	18	交通常识	38	二、手抄报的构思	57		
建党节	19	斑马线	39	三、手抄报的编排设计	58		
欢度国庆	20	红绿灯	40	四、手抄报的装饰美化	58		
防火安全知识	21	安全乘车	41	五、色彩搭配的要领	59		
家庭防火常识	22	防暴须知	42	六、报花的选用与设计	60		

安全教育与节日

主编 洋洋

手抄报

ANQUAN JIAOYU YU JIERI SHOUCHAOBao

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录 CONTENTS

儿童节	03	灭火安全常识	23	安全用电	43	七、美术字的设计和选用方法	61
青年节	04	森林防火人人有责	24	家电使用安全常识	44	八、刊头设计的思路与方法	62
父亲节	05	防爆小常识	25	防止网络诈骗局	45	九、版式的设计与划分	63
母亲节	06	安全脱险常识	26	网络安全知识	46		
妇女节	07	安全是学习的重要保障	27	游泳安全小常识	47		
教师节	08	安全预防常识	28	健身安全知识	48		
中国植树节	09	校园内外安全常识	29	见义勇为	49		
劳动节	10	交通安全	30	智斗坏人	50		
爱眼日	11	上学路上注意安全	31	常见伤病防治	51		
爱牙日	12	家庭安全	32	药物安全	52		
戒烟日	13	暑假安全须知	33	餐饮安全常识	53		
中秋节	14	防止病从口入	34	环保小尖兵	54		
端午节	15	未成年人保护法	35	校园环卫	55		
元旦	16	校园饮食安全常识	36	绿色家园	56		
春节快乐	17	户外生存常识	37	一、手抄报的工具材料	57		
建军节	18	交通常识	38	二、手抄报的构思	57		
建党节	19	斑马线	39	三、手抄报的编排设计	58		
欢度国庆	20	红绿灯	40	四、手抄报的装饰美化	58		
防火安全知识	21	安全乘车	41	五、色彩搭配的要领	59		
家庭防火常识	22	防暴须知	42	六、报花的选用与设计	60		

儿童节简介

国际儿童节的设立，和发生在二战期间一次著名的屠杀有关。1942年6月，德国法西斯枪杀了捷克利迪策村16岁以上的

的男性公民140余人，和全部婴儿，并把妇女和90名儿童押往集中营。村里的房舍、建筑物均被烧毁，好端端的一个村庄就这样被德国法西斯给毁了。

第二次世界大战结束后，世界各地为了纪念那些成千上万的遇害的儿童，便将6月1号确定为国际儿童节。



真诚祝福

在我的生活中，有许多人给予我知识，让我的心灵充满智慧的源泉；有许多人给予我快乐，让我在健康中成长。在此，我衷心的祝福我身边的所有人天天开心，万事顺利！

充满欢乐的“六一”终于来临了，这是属于我们的节日。祝全世界的儿童健康成长，快乐地度过每一天！

“六一”？呵呵，这可是个好节日，有心事的朋友们，忘掉烦恼吧！让今天只有透明的欢乐。



新中国第一个国际儿童节

儿童是祖国的未来。但是，解放前，广大劳动人民的子女却被剥夺了接受教育的权利，也被剥夺了欢乐的童年。新中国成立后，党和政府非常重视儿童的健康成长。尽管解放初期物质条件不足，困难重重，党中央还是重视儿童的全面发展。1949年11月，国际民主妇联理事会决定，6月1日为国际儿童节。



名言

敏而好学，不耻下问。

——孔子

业精于勤，荒于嬉；行成于

思，毁于随。

——韩愈

学而不思则罔，思而不学则

殆。

——孔子

党中央对新中国的第一个儿童节非常重视。为了筹备庆祝六一儿童节，响应民主妇联等团体发出的“保卫儿童权利、争取和平”呼吁书，我国11个人民团体和中央人民政府有关部门，专门组成了筹备委员会。毛泽东挥笔题词：“庆祝儿童节”。朱总司令殷切地希望：“新中国的儿童，要爱祖国、爱科学、爱劳动，准备好好的建设新中国。”



青年节



名言警句

青春的光辉，理想的钥匙，生命的意义，乃至人类的生存、发展……全包含在这两个字之中……奋斗！只有奋斗，才能治愈过去的创伤；只有奋斗，才是我们民族的希望和光明所在。

——马克思

五四运动是

一次彻底的、不妥协的反帝反封建的爱国运动。它促进了马克思主义与中国工人运动的结合，造就了一批具有初步共产主义思想的知识分子，为中国共产党的建立做了思想上、干部上的准备。五四运动揭开了中国新民主主义革命的序幕，这场爱国运动推动了中国历史进程，促进了马克思主义在中国的广泛传播。

为了

继承和发扬五四运动的光荣传统，1939年，陕甘宁边区西北青年救国联合会规定5月4日为中青年节。1949年12月23日，中国人民政府政务院正式规定：5月4日为中国青年节。

按照国务院公布

《全国年节及纪念日放假办法》的规定，周岁以上的青年放假半天，明确放假适用人群的

2008年4月，经国务院法制办同意，“青年节”放假适用人群为14至28周岁的青年，3亿

使青年

的《全国年节及纪念

“青年节（5月4日），14天”，但这一规定没有年龄上限。

国务院法制办同意，“青年节”放假适用人群为14至28周岁的青年，3亿

五四青年节的确定

此次进一步明确年龄上限后，将有3亿多年龄在14至28周岁之间的青年可以依法在青年节这天享受到半天的假期，感受到社会对青年的关爱。

五四精神

爱国主义是五四精神的源泉，民主与科学是五四精神的核心，勇于探索、敢于创新、解放思想、实行变革是民主与科学提出和实现的途径，理性精神、个性解放、反帝反封建是民主与科学的内容。而所有这些，最终目的都是为了振兴中华民族。因此，纪念五四运动，发扬五四精神，应该把这些方面结合起来，为振兴中华民族而努力奋斗。

总之，五四精神代表着诚实、进步、积极、自由、平等、创造、美、善、和平、相爱互助、劳动而愉快，是全社会幸福的统一体现。

世界是我们的，但是归根结

底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。

——毛泽东

节日由来

世界上的第一个父亲节，
是由住在美国华盛顿州
斯波坎的布鲁斯·多德
夫人倡导的。多德夫
人的母亲在生育第六个
孩子时，因难产而死；多德
夫人的父亲威廉·斯马特先
生曾参加过南北战争，
他在妻子

过世后，独自
一人在华盛顿州

东部的一个乡下农场，承担起抚养、教育
六个孩子的重任。多德夫人排行老二，是
家里唯一的女孩，女性的细心特质，让她更
能体会父亲的辛劳：斯马特先生白
天辛劳地工作，晚上回家还要照料
家务与每一个孩子的生活。经过
几十年的辛苦，儿女们终于长大成
人。当子女们盼望能让斯马特先生好
好安享晚年之际，斯
马特先生却因多年的
过度劳累于1909年
辞世。



父亲节

父爱如山，父
亲节是一年中特别感
谢父亲的节日，约始
于20世纪初。每个国
家的父亲节日期都不
尽相同，也有各种的
庆祝方式，大部分都
与赠送礼物、家族聚
餐或活动有关。世界
上有52个国家和地区
是在每年6月的第三个
星期日庆祝父亲节。

节日祝福

1. 拥有思想的瞬间，
是幸福的；拥有感受的快
意，是幸福的；拥有父爱也
是幸福的。

——台湾著名作家琼瑶

2. 恐惧时，父爱
是一块踏脚的石；黑暗时，父
爱是一盏照明的灯；枯竭时，
父爱是一湾生命之水；努
力时，父爱是精神上的支柱；
成功时，父爱又是鼓励与
警钟。

——香港著名作家梁凤仪

3. 父爱，如大海般深沉而宽广。

——总理温家宝

4. 父爱是沉默的，如果你感觉到了那就
不是父爱了！

——冰心

5. 父爱是水。

——俄国著名作家高尔基

6. 父之美德，儿
之遗产。

——字严

愿天下所有的父亲都能够真
正的珍爱天下所有的母亲，
成为她们相互支撑的
一个臂膀。



节日起源

节日起源于古

希腊。在这一天，

古希腊人向希腊众神之母希布莉（Cybele，宙斯、波塞冬、哈德斯、得墨忒耳、赫拉和赫斯提亚的母亲，故称众神之母）致敬。到古罗马时，这些活动的规模就变得更加，庆祝盛况往往持续达三天之久。当然，古时人们对女神的崇拜只不过是一种迷信，它同今天人们对母性的尊敬是大不相同的。在17世纪中叶，母亲节流传到英国，英国人把封

斋期的第四个星期

天作为母亲节。在

这一天里，出门在

外的年轻人将回到

家中，给他们的母

亲带上一些小礼物。

母亲节



无论我现在怎么样，
还是希望以后会怎么样，都
应当归功于我天使一般的母亲。
我记得母亲的那些祷告，它们一
直伴随着我，而且已经陪伴了我一生。

—亚伯拉罕·林肯

我的母亲是我见过的最漂亮的女人。我
所有的一切都归功于我的母亲。我一生中
所有的成就都归功于我从她那儿得到的
德、智、体的教育。

—乔治·华盛顿

世界上的一切光荣和骄傲，
都来自母亲。

—高尔基

称赞母 亲的名言



知识积累

谁氏子

（唐）韩愈

非痴非狂谁氏子，去入王屋称道士。
白头老母遮门啼，挽断衫袖留不止。
翠眉新妇年二十，载送还家哭穿市。
或云欲学吹凤笙，所慕灵妃媲萧史。
又云时俗轻寻常，力行险怪取贵仕。
神仙虽然有传说，知者尽知其妄矣。
圣君贤相安可欺，乾死穷山竟何俟。
呜呼余心诚岂弟，愿往教诲究终始。
罚一劝百政之经，不从而诛未晚耳。
谁其友亲能哀怜，写吾此诗持送似。

知识积累

慈母爱

(元)杨维桢

慈母爱，爱幼雏，赵家光
义为皇储。
龙行虎步状日异，狗趋鹰附
势日殊。
膝下岂无六尺孤，阿昭阿美非
呱呱。
夜闻鬼静灯模糊，大雪漏下
四鼓余。
百官不执董狐笔，孤儿寡
嫂失何呼？
於乎，床前戳地银柱斧，
祸在韩王金柜书。

知识积累

代北州老翁答

(唐)张谓

负薪老翁往北州，北望
乡关生客愁。

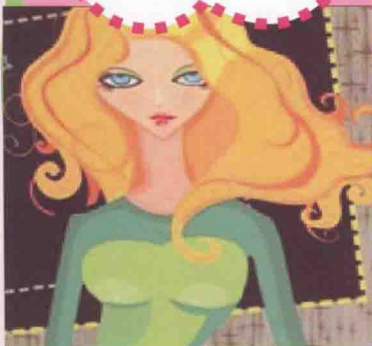
自言老翁有三子，两人已向黄沙死。
如今小儿新长成，明年闻道又征兵。
定知此别必零落，不及相随同死生。
尽将田宅借邻伍，且复伶俜去乡土。
在生本求多子孙，及有谁知更辛苦。
近传天子尊武蔬，强兵直
欲静胡尘。

安边自合有长策，何必
流离中国人。

三八 妇女节

国际劳动妇女节意义

国际妇女节是在每年的3月8日为庆祝妇女
在经济、政治和社会等领域作出的重要贡献和取得的巨大成
就而设立的节日。同时，也是为了纪念在1911年美国纽约三
角工厂火灾中丧生的140多名女工。设立国际妇女节的想法
是最先产生于20世纪初，当时西方各国正处在快速工业化
和经济扩张阶段。恶劣的工作条件和低廉的工资使得
各类抗议和罢工活动此起彼伏。1857年3月8
日，美国纽约的制衣和纺织女工走上街
头，抗议恶劣的工作条件和
低薪。



妇女节快乐



● 教师是人类灵魂的工程师。

——斯大林

● 仰之弥高，钻之弥坚。

——《论语·子罕》

● 春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干

——李商隐

● 新竹高于旧竹枝，全凭老干为扶持。明年再有新生者，十万龙孙绕凤池。

——郑燮

教师节的由来

1985年9月10日，

全国的教师们迎来自己第一个教师节。25年前，新

中国第一个教师节诞生了。从此以后，每年的教师节成为了人们生活中的一件大事，尊师重教成为了一种美德。2003年

教师节前夕，我们走访了85岁高龄为教师节的建立立下汗马功劳的方明先生，

让他谈谈教师节的由来。

教师节的建立用了5年时间，谈起教师节的由来，方老说：“事情最早要从一份提案说起……”

1981年3月，中国人民政

● 古之学者必严其师，师严然后道尊。

——欧阳修

● 古之圣王，未有不尊师者也。

——吕不韦

● 一日为师，终身为父。

——关汉卿



● 不管一个人取得多么值得骄傲的成就，都应该饮水思源，应当记住自己的老师为他的成长播下最初的种子。

——居里夫人

● 教师不仅是知识的传播者，而且是模范。

——布鲁纳

● 其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。

——孔子

● 为学莫重于尊师。

——谭嗣同

(接左)治协商

会议第五届全国委员会第四次会议上，中国民主促进会的17位政协委员联

名提交了一份提案：案由：建议确定全国教师节日期及活动内容案。提案人：

徐伯昕、吴贻芳、史念海、李霖野、张明养、叶至善、徐楚波、郑效洵、马力可、霍懋征、葛志成、

方明、巫宝三、张景宁、叶圣陶、雷洁琼、柯灵(注：原件签名

顺序)理由：教师担负着培养四化建设人才的重任，应当享有崇高的社会地位。

● 务学不如务求师。

——杨雄

● 圣人无常师。

——韩愈

● 经师易遇，人师难遇。

——司马光

● 举世不师，故道益离。

——柳宗元



教师节





中国植树节

3 · 12

临川见新柳

(唐) 崔櫓

不见江头三四日，
桥边杨柳老金丝。
岸南岸北往来渡，
带雨带烟深浅枝。
何处故乡梦梦想，
两回他国见荣衰。
汀洲草色亦如此，
愁杀远人不知。

新柳

(唐) 杜牧

无力摇风晓色新，
细腰争妒看来频。
绿荫未覆长堤水，
金穗先迎上苑春。
几处伤心怀远路，
一枝和雨送行人。
东门门外多离别，
愁杀朝朝暮暮人。

植树造林

中国古代虽有劝民
但由国家以
定植树节日
年南京金陵
义理先生，
办法，建议
府仿效。1915

植 法律

则是现

大学农学

曾将美国植

当时的农林部

年7月31日中国

树的说法，
形式明文规
代的事。1914
院创办人斐
树节的推行
希望中国政
府规定每

中
总则
护森林
从而把植
畴。

过修改的《
国森林法》
树造林、保
的义务”，
了法律范

中国的

月12日是孙
中山先生生
前十分重视
林业建设。他
任临时大总
统的中华民
国南京政府
成立不久，就
在1912年5
月设立了农
林部，下设
山林司，主
管全国林业
行政事务。1
914年11月
颁布了中国
近代史上第
一部《森林
法》，1915
年7月，政
府又规定将
每年“清明”
定为植树节。

植树节定于3

华人民共和
中规定：“植
是公民应尽
树造林纳入

月12日。3

念日。孙中
山先生生前
十分重视林
业建设。他
任临时大总
统的中华民
国南京政府
成立不久，就
在1912年5
月设立了农
林部，下设
山林司，主
管全国林业
行政事务。1
914年11月
颁布了中国
近代史上第
一部《森林
法》，1915
年7月，政
府又规定将
每年“清明”
定为植树节。

造福人类

中国植树节

50年代劳模代表 ——“铁人”王进喜

王进喜是新中国第一批石油勘探工人，全国著名的劳动模范。1938年，15岁的王进喜进入玉门石油公司当工人，建国后历任玉门石油管理局钻井队长、大庆油田1205钻井队队长、大庆油田钻井指挥部副指挥。他率领1205钻井队艰苦奋斗，打出了大庆第一口油井，并创造了年进尺10万米的世界钻井纪录，展现了大庆石油工人的气概，为我国石油事业立下了汗马功劳，成为中国工业战线上一面火红的旗帜。



人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲

理想的人物不仅要在物质需要的满足上，还要在精神旨趣的满足上得到表现。

——黑格尔

一个能思想的人，才真是一个力量无边的人。

——巴尔扎克

一个没有受到献身的热情所鼓舞的人，永远不会做出什么伟大的事情来。

——车尔尼雪夫斯基

节日起源

当时，美国和

欧洲等许多国家，逐步由资本主义发展到帝国主义阶段，为了刺激经济的高速发展，榨取更多的剩余价值，以维护这个高速运转的资本主义机器，资本家不断采取增加劳动时间和劳动强度的办法来残酷地剥削工人。

在美国，工人们每天要劳动14至16个小时，有的甚至长达18个小时，但工资却很低。马萨诸塞州一个鞋厂的监工曾经说过这样的话：“让一个身强力壮体格健全的18岁小伙子，在这里的任何一架机器旁边工作，我能够使他在22岁时头发变成灰白。”沉重的阶级压迫激起了无产者巨大的愤怒。他们知道，要争取生存的条件，就只有团结起来，通过罢工运动与资本家作斗争。工人们提出的罢工口号，就是要求实行8小时工作制。

5.1
劳动节

庆祝



1992年9

月25日，天津医科大学眼科教授王

延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了

全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议

受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年的5月5日为“全国爱眼日”。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。

人类在出生

后不久便可以睁开眼睛看世界，

直到生命的终止。人眼的发育兴衰也经历了由婴幼儿、少儿、青少年直至中老年

等几个阶段。也许您听说过小儿弱视

和斜视，或曾经为中学生不断增长的

近视度数发愁，也许您深感高度近视、远视带来的种种不便，或正在为看不清报章上的小字而苦恼，总之，无论您觉得自己的眼睛有多好，视光学的问题始终伴随着我们的一生。

说到“眼视

光疾病”，人们也许会

感到陌生，但提起近视眼、远视眼和老花眼恐怕没有人不熟悉，这些就都属于眼视光疾病，我们每天接触到的那些戴眼镜的人也都是眼视光患者。人们因为视力

不好戴眼镜矫正，术，这些眼视光矫正的事情了。

者已超过3北京大学医德说，我国计，仅青少其他各种视们深入国家大干部、学检诊服务，人群进行了果表明：有数的70%以己患有屈光

爱眼日宣传画据统计，亿人，每年眼镜需求量学部眼视光学研究中心眼视光患者的数量十分年近视的发病率就高达先疾患也在迅速增加。机关、中小学校、部队、生、军人、居民等免费己为万余名不同年龄、系统的眼视光学方面的不同程度的屈光不正者上，其中有近50%的患者眼视光疾病正困扰着几亿中国人

甚至去做激光手术手段也早已是司空见惯

中国近视患达7000万副。副主任郑英惊人，据统计50%以上，两年来，他社区等为广大提供眼屈光不同职业的普查，统计约占总检查人并未发现自异常。



AIYANRI



爱眼日



预防龋齿

六龄齿是在儿童6岁左右萌出，不少家长以为六龄齿还是会被替换的乳牙，不加注意。因此许多儿童在六龄齿萌出不久就患了龋齿。原因是因为六龄齿咬面的窝沟隙都很深，食物残渣很容易嵌塞进入深的窝沟裂隙，用一般清洁方法，刷牙、漱口不能清除窝沟裂隙中的食物残渣。而窝沟封闭是用一种合成的有机高分子材料，涂在牙点咬面的窝沟隙内。材料硬固后，可长期保留在窝沟隙中，隔绝了食物和细菌进入窝沟内，是预防龋齿的一种有效的方法。



1989年，
委等部委联合签署，
日为“全国爱牙日”。

由卫生部、教
确定每年的9月20

宗旨是通过爱牙日活动，
广泛动员社会的力量，在群众
中进行牙病防治知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健
的意识，建立口腔保健行为，从而提高全民族的口腔健康
水平。



我国的龋病、牙周病患者众多，而口腔保健的人力、物力、财力十分有限，因此，解决牙病问题的根本出路在于预防。

建立爱牙日是加强口腔预防工作，落实预防为主方针的重要举措。

口腔卫生是人体健康的一个重要环节，口腔问题已是当前全社会关注的问题，而国人的口腔保健意识仍需要大幅度提高。在中国，平均每个孩子有 4.56 颗坏牙，全国牙病防治小组主任张博学教授说，根据第二次全国口腔健康流行病学调查显示，我国成人的恒牙患龋率为 49.88%，儿童的乳牙患龋率为 76.55%。

世界爱牙日的来历

爱

牙

日



不良习惯

牙病的
预防其实很
重要，牙龄的很多疾病与人们

日常生活中不良习惯有很大关系。如每天刷

牙不够3次，每次刷牙不够3分钟；饭后不

漱口，尤其是吃了水果后不漱口，而水果和

唾液一反应，对牙齿腐蚀作用更大；一些孩子

有咬手、咬铅笔等坏习惯，这些都会造成

牙周组织损害，引起一些系统
性疾病。

温馨提示：吸烟有害健康

5

月31日
是“世界无烟日”，
今年无烟日的主题是
“无烟青少年”。

戒烟日nikodent为
戒烟带来了福音，据相关
医师口诉：戒烟日将会触动吸烟
者的自怕心理，再配合nikodent戒
烟牙膏将会使戒烟顺利进行。

自20世纪50年代以来，全球范围
内已有大量流行病学研究证实，吸烟
是导致肺癌的首要危险因素。

为引起国际社会对烟草危害人类
健康的重视，世界卫生组织于1987年
11月建议将每年的4月7日定为“世界无
烟日”，并于1988年开始执行。自1989年起，
“世界无烟日”改为每年的5月31日。

吸烟有害健康早已成为不争的事实。有关医学
研究表明，吸烟可导致心脑血管疾病、癌症、慢性
阻塞性肺病等多种疾病，已成为继高血压之后
的第二号全球杀手。世界卫生组织也发出警
告，在吸烟者当中，大约有一半人最终将死于
吸烟所导致的疾病，每年还有成千上万不吸烟
者也会因为被动吸烟而使健康受到损害。据统
计，目前全球有13亿烟民，每年有500万人死
于与吸烟有关的疾病。

控制烟草危害是一个具有长期性、艰巨
性和复杂性的公共卫生问题。世界卫生组织指
出，全世界有一半儿童生活在 unlimited
儿童购买烟草制品的国家。因此，世
界卫生组织呼吁，世界各国保护青少
年不尝试吸烟、不成为固定烟草使
用者的最佳途径是禁止所有
直接和间接形式的烟草
广告，针对所有人口进
行干预措施，努力创造
100%的无烟环境等。

直接和间接形式的烟草
广告，针对所有人口进
行干预措施，努力创造
100%的无烟环境等。



吸烟上瘾的原因

烟民往往都有烟瘾，这主要是尼古丁长期作用的结果。
尼古丁就像其他麻醉剂一样，刚开始吸食时并不适应，
会引起胸闷、恶心、头晕等不适，但如果吸烟时间
久了，血液中的尼古丁达到一定浓度，反复刺激大脑并
使各器官产生对尼古丁的依赖性，此时烟瘾就缠身了。
若停止吸烟，会暂时出现烦躁、失眠、厌食等所谓的
“戒断症状”，加上很多吸烟者对烟草产生一
种心理上的依赖，认为吸烟可以提神、解闷、消除
疲劳等，所以烟瘾越来越大，欲罢不能。



NO SMOKING
戒烟日

