

# 关于老爸戒烟的作文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/89290.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 《关于老爸戒烟的作文》【第一篇】

E度

咳，咳，咳听到没有，爸爸又在咳嗽了，知道这是为什么吗？我想不用我说，大家一定都猜得出来--吸烟吸的呗！放学回来，在楼道里我就闻到了一股浓重的烟味。

爸，你别抽了行不行！呛死我了！咳，咳。我气愤的对老爸说。哎呀，你不快点去做作业，管这么多干嘛，去，做你的作业去！爸爸也没给我好脸看。每当我提起让他别吸烟的时候，他就跟我谈学习，明知道最讨厌谁跟我谈学习，搞得我气呼呼得回屋做作业去。哼！讨厌。

有一回，爸爸出差回来，带了一套刮痧的东西，说是这东西能治病，我半信半疑的问：爸，这东西能治好你的抽烟不？爸爸说：可能会吧。我买这个就是为了戒烟的。太好了，太好了！我惊呼，这下我终于不用再忍受烟味儿了，耶！妈妈也笑呵呵的，看着爸爸，虽然妈妈没有说过爸爸什么，但是一直很不满。我们娘儿俩终于可以从烟味儿中解脱出来了，我太高兴了！

可爸爸却只是三分钟热度，有时候还是会抽上几只，哎，没办法，只好忍着了。

有一天，老妈从电视上看见了一种能帮助戒烟的东西，便想买给爸爸，可是听说这种东西不好用，大姨夫就用过这种东西。可是老妈还是决定一试。妈妈电视订购了那种叫做金舰戒烟的东西。说是可以戒烟，是一种喷雾剂，只要想抽烟时，就像喉咙里喷几下，再抽烟，就感觉不是烟味儿了，也就不想抽了。久而久之，这烟也就戒了。爸爸回来后，看见这个，很是开心，哈哈笑了起来。

爸爸的戒烟很成功，可是好景不长，不到一个月，爸爸的老毛病就又犯了。真拿他没办法。我躺在床上想法子，我的脑子里有一个念头一闪而过--用真理说服他！对，就这么办！

我上网查找了许多资料：烟，大家都熟悉，而且可以说任何地方都可以见到。有些吸烟者说：饭后一只烟，赛过活神仙。还有烟瘾大的则说：宁可一天不吃不喝，也要吸烟。医学早已证明，烟中含有许多对人有害的物质，如尼古丁等有害物质。首先，吸烟者得这些疾病的几率：如降低呼吸道的净化、气管炎、肺癌等，比常人要高很多。吸烟者在吸烟时，周围环境会被污染，使周围的非吸烟者吸进一些烟内带有的有害物质。烟里的尼古丁，会大大的影响身体的健康。如果经常

在家里吸烟的人一天不戒，不仅自己的健康没保障，而且经常和你接触的人的健康也没保障。再有，吸烟可能导致人身财产的损失。因为吸烟时，烟上的星火有可能会掉到周围的易燃物品上，就会引起火灾之类的灾害。为了人身财产安全，把烟戒掉吧！吸烟还会影响个人形象。如牙齿变黄、变黑、手指甲变黄等症状。为了个人形象，请把烟戒掉吧！

我用这些资料终于说服了爸爸，再加上戒烟喷雾剂和刮痧治疗的帮助，爸爸彻底把烟给戒了。

耶！爸爸真的戒烟了！

迁安市第一初级中学：何雨静

《关于老爸戒烟记的作文》【第二篇】

## 老爸戒烟记

老爸戒烟记金中实小三（3）班万昕悦

外公家是个无烟家庭，因为从小在那儿居住，因此，我就一直对吞云吐雾者没有好感。后来搬回自己的家住，才发现老爸居然也是个烟民。每每闻到烟味，我就会在心里又嘀咕又犯疑：那些吸烟的人难道不难受吗？如果难受，他们干嘛花钱买罪受呢？难道真像大人们总是说的：饭前饭后一支烟，快活似神仙？！

今年的5月31日就是世界戒烟日了，学校已提前发了很多宣传资料，让我们争做小小无烟宣传志愿者，我也好奇地上网查了下资料，这一查，让我十分震惊。原来吸烟有那么多副作用，除了严重影响个人健康外，更令我没想到的是，吸二手烟的危害居然是吸一手烟的6倍！看来无论是主动吸烟还是被动吸烟都极大影响健康！吸烟真是让人深恶痛绝呀！

我把这些告诉了老妈，并且提出了一个大胆的想法：让老爸戒烟！老妈可是我的死党，二话没说就同意了。不过老妈说，吸烟的人都是有瘾的，想戒烟要有方法，上网查攻略去！很快我和老妈就达成了方案，接下的几天就是老妈忙打印资料和图片，上网购物，还有我忙着写信。这一切忙妥当后，让老爸戒烟的计划正式行动啦！

第一步：晓之以理。书房是老爸呆得时间最多的地方，我们在这里贴了大量的图片和有害健康的文字说明。果然老爸看到后很是震惊，并诧异地问：在我的书房贴这些做什么呀？不是让我戒烟吧？我微笑地说：对！是让你戒烟！这既是为你的健康着想，也是为别人好呀！老爸能戒掉烟吗？好，我女儿的话，我会考虑考虑的！

第二步：动之以情。老爸，这是我给你写的信，我读给你听。亲爱的老爸，当你看到这牙齿和肺部的图片，你不觉得恶心吗？当你看到这些文字，吸烟能导致这么多癌症，你不觉得害怕吗？当你听到别人因为被动吸你的烟，而带来6倍的危害，你不觉得惭愧吗？请为了你自身，也为了别人的健康；请为了这个家庭能成为无烟家庭；请为了达成女儿小小无烟宣传志愿者的心愿。请老爸戒烟吧！我认真而富感情地读完我写的信。好女儿，为了你这三请，看来老爸无论如何是要戒烟了！真的，太好了！老爸，我们把你所有的烟都销毁了！这是送你的酷似香烟的铅笔，老妈网购的，她知道你有拿着香烟上网看新闻的习惯，你就拿着这个香烟笔吧！好，谢谢你的礼物，还有你第一次给老爸写的信，我很感动！其实老爸有时为了缓解压力才吸烟的，也没那么大烟瘾，这次一定戒掉！好呀！老爸万岁！我围着老爸一蹦三尺高，兴奋得手舞足蹈。

第三步：辅以方法。老公吃水果吧！还有记得过会把这茶喝了，这是戒烟茶，听说是有一定效果

的。老妈补充说。过了一个多小时，老爸提出去家里的空中花园，我和老妈一对视，知道老爸可能瘾来了，我陪你！我紧紧跟着老爸来到空中花园，老爸，我们来做运动吧，深呼吸15 - 30分钟，有效果的！还有运动完可以洗个澡，都能缓解想吸烟的感觉哦！老公，这是我买来的尼古丁口香糖，你试试，戒烟的替代产品。老妈也跟上了空中花园。真难为你们了，看来为了让我戒烟你们做了不少努力，找了不少方法。好！决不辜负你们，我一定会成功戒烟！耶！当我们三人的手掌击在一起时，我感觉好幸福！我相信老爸一定会成功戒烟的！这是我决定当这个小小无烟宣传志愿者做得第一件事，很是自豪，当然我还会一直做下去哦！

指导老师：曹如霞老师

### 《关于老爸戒烟记的作文》【第三篇】

## 老爸戒烟记

老爸戒烟记金中实小三（3）班万昕悦

外公家是个无烟家庭，因为从小在那儿居住，因此，我就一直对吞云吐雾者没有好感。后来搬回自己的家住，才发现老爸居然也是个烟民。每每闻到烟味，我就会在心里又嘀咕又犯疑：那些吸烟的人难道不难受吗？如果难受，他们干嘛花钱买罪受呢？难道真像大人们总是说的：饭前饭后一支烟，快活似神仙？！

今年的5月31日就是世界戒烟日了，学校已提前发了很多宣传资料，让我们争做小小无烟宣传志愿者，我也好奇地上网查了下资料，这一查，让我十分震惊。原来吸烟有那么多副作用，除了严重影响个人健康外，更令我没想到的是，吸二手烟的危害居然是吸一手烟的6倍！看来无论是主动吸烟还是被动吸烟都极大影响健康！吸烟真是让人深恶痛绝呀！

我把这些告诉了老妈，并且提出了一个大胆的想法：让老爸戒烟！老妈可是我的死党，二话没说就同意了。不过老妈说，吸烟的人都是有瘾的，想戒烟要有方法，上网查攻略去！很快我和老妈就达成了方案，接下的几天就是老妈忙打印资料和图片，上网购物，还有我忙着写信。这一切忙妥当后，让老爸戒烟的计划正式行动啦！

第一步：晓之以理。书房是老爸呆得时间最多的地方，我们在这里贴了大量的图片和有害健康的文字说明。果然老爸看到后很是震惊，并诧异地问：在我的书房贴这些做什么呀？不是让我戒烟吧？我微笑地说：对！是让你戒烟！这既是为你的健康着想，也是为别人好呀！老爸能戒掉烟吗？好，我女儿的话，我会考虑考虑的！

第二步：动之以情。老爸，这是我给你写的信，我读给你听。亲爱的老爸，当你看到这牙齿和肺部的图片，你不觉得恶心吗？当你看到这些文字，吸烟能导致这么多癌症，你不觉得害怕吗？当你听到别人因为被动吸你的烟，而带来6倍的危害，你不觉得惭愧吗？请为了你自身，也为了别人的健康；请为了这个家庭能成为无烟家庭；请为了达成女儿小小无烟宣传志愿者的心愿。请老爸戒烟吧！我认真而富感情地读完我写的信。好女儿，为了你这三请，看来老爸无论如何是要戒烟了！真的，太好了！老爸，我们把你所有的烟都销毁了！这是送你的酷似香烟的铅笔，老妈网购的，她知道你有拿着香烟上网看新闻的习惯，你就拿着这个香烟笔吧！好，谢谢你的礼物，还有你第一次给老爸写的信，我很感动！其实老爸有时为了缓解压力才吸烟的，也没那么大烟瘾，这次一定戒掉！好呀！老爸万岁！我围着老爸一蹦三尺高，兴奋得手舞足蹈。

第三步：辅以方法。老公吃水果吧！还有记得过会把这茶喝了，这是戒烟茶，听说是有一定效果的。老妈补充说。过了一个多小时，老爸提出去家里的空中花园，我和老妈一对视，知道老爸可能瘾来了，我陪你！我紧紧跟着老爸来到空中花园，老爸，我们来做运动吧，深呼吸15 - 30分钟，有效果的！还有运动完可以洗个澡，都能缓解想吸烟的感觉哦！老公，这是我买来的尼古丁口

香糖，你试试，戒烟的替代产品。老妈也跟上了空中花园。真难为你们了，看来为了让我戒烟你们做了不少努力，找了不少方法。好！决不辜负你们，我一定会成功戒烟！  
耶！当我们三人的手掌击在一起时，我感觉好幸福！我相信老爸一定会成功戒烟的！这是我决定当这个小小无烟宣传志愿者做得第一件事，很是自豪，当然我还会一直做下去哦！

指导老师：曹如霞老师

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发