

世界无烟日，你有“控”吗——

跟她们学！把“老烟枪”请出办公室

文：今日女报/凤凰网记者 陈炜

5月31日，是一年一度的“世界无烟日”——对不少职场女性来说，如果办公室有几个喜欢吞云吐雾且不听劝解的同事，那真是苦不堪言。

人人都知道二手烟的危害，但身在职场，如何拒绝二手烟，却不是一件容易的事：在网上，无助女性吐槽二手烟的帖子比比皆是，因为“办公室二手烟”而被迫辞职的案例也屡屡见诸报端；更有处在备孕期的女职员，既对二手烟深恶痛绝，却又不敢大声宣告“我准备生宝宝”，生怕影响工作……

今年年初，卫计委宣传司司长毛群安表示，《公共场所控制吸烟条例》已经列入了国务院立法计划——禁烟行动从未停止，而今天，今日女报/凤凰网记者也找到了一些“禁烟有方”的单位和企业，看看这里的女职员是如何巧妙让办公室“烟枪”们见“招”熄烟，从而避免二手烟伤害的。



无奈：办公室里烟民多，职场新人难反抗 反击：装上烟感报警器，一抽就响让你羞



口述 / 章扬
(长沙县城镇职工基本医疗保险卡定点医疗单位职工)

我是2014年7月进的单位，一直从事文职工作。当时，有两个男同事特别喜欢在办公室抽烟，不到40平米的地方，常年“烟雾缭绕”。特别是夏天，办公室开空调，门窗紧闭，烟味根本散不出去。最烦人的是，来这里办事的人也不注意，三四个人凑在一起抽烟，那味道，简直翻天了。

虽然这对不抽烟的我来说是一种折磨，但办公室里只有我一个女员工，真是“势单力薄”；而

TIPS：机关禁烟，欢迎举报

此前，中央曾出台“领导干部带头在公共场所禁烟”的规定，我省也就此推出了湖南领导干部“强化版”的“禁烟令”，明确要严格落实公务活动中的禁烟措施，规定党政机关公共办公场所严禁吸烟，并要求各级机关要设立举报电话和举报邮箱，及时发现和处理违反有关禁烟要求的行为。

无奈：领导带头吸烟，办公室烟民有“靠山” 反击：众志成城齐“上诉”，公司开设吸烟室



口述 / 刘婷
(湖南晶炬钣金科技有限公司员工)

我在公司上班有五年了，别看现在我们有专门的吸烟室，要知道，之前的四年，我们这些不抽烟的女职员可一直是在默默忍受着二手烟的困扰。

其实，早在我进单位前，“办公室禁烟”的口号就已经喊了很多年，但因为当时的科室主管领导是个资深烟民，所以，不抽烟的员工也只能“忍”为上策。有领导带头，抽烟的员工就更肆无

TIPS：真金白银，一罚就灵

一些企业和单位拥有不错的“禁烟文化”，将工资、奖金直接与办公室禁烟挂钩。某IT企业规定，吸烟者罚款1000元，举报吸烟者经查实后奖励500元；而某外企禁烟手法更严厉，一旦有人在禁烟区域抽烟，就会被记录在案，并且影响奖金发放。

且当时我刚进单位，为了不影响同事关系，也只能忍了，顶多是借机上趟厕所，在楼道里呼吸一点新鲜空气。但二手烟威力强大，没过半年，我就得了咽喉炎，经常咳嗽。其间，另一转岗到我们部门的女同事也得了气管炎。

直到去年6月，我和部门女同事一同去给单位领导汇报工作，由于两人频繁咳嗽，引起了领导的注意。领导问我们咳嗽的原因，我们没敢直说，只说是走廊里的烟味比较重，闻久了不舒服。凑巧的是，我们汇报工作的当天，领导的女儿也在办公室里。

听到我们的解释后，领导女儿“仗义直言”：“爸爸，你的办公室里

烟味也好重，以后还是别在办公室抽烟啦！”

没想到，领导女儿的建议还真有了效果——一个月后，恰逢单位室内翻修，领导当即决定在每间办公室内安装烟感报警器，只要有人吸烟，报警器就会立即发出尖锐的声音。

刚开始，一些抽烟的同事都没把这小小的报警器当回事，结果，只要他们一抽烟，报警器就发出巨大的警报声，响彻了整层楼。一些受影响的同事纷纷聚集在走廊里议论，想找出是谁弄响了报警器，这也让那个在办公室抽烟的同事很尴尬。

之后的一个星期里，单位又接二连三响起了警报声——得知自己抽烟也会“惹祸”后，办公室烟民们再也不敢在办公室抽烟啦！

忌惮，直接在女同事面前吞云吐雾。有人实在受不了，婉言提醒几句，他们还美其名曰“紧跟领导步伐”。

可怜办公室的女孩子，每天被熏得头昏眼花，却不敢吭声。我刚进单位时，也是“初生牛犊不怕虎”，见有女同事实在是难受，就想帮她去找领导讨说法。得知我的想法后，这个女同事立马劝住了我，因为“生杀大权”都在领导手里，一个新人敢去叫板，惹怒了他，怕以后的日子不好过。

我们有心忍耐，但奈何二手烟实在“毒辣”。一次吃饭的时候，我和几个女同事商量，决定跟最大的领导——经理好好谈谈。团

结就是力量，他总不能把我们都开除吧？

我记得找经理面谈时，我们有人假装时不时咳嗽，有人提前揉红眼睛，还滴了眼药水，捧着纸巾不时擦擦……铺垫好后，我们很直接地对经理说，如果办公室不禁烟，我们就决定全体在家办公或者集体辞职。当然，我们也说了些软话，毕竟经理对我们一直不错。

没想到，经理马上就同意了我们的请求，不仅明令禁止在办公室抽烟，还专门划定了一片空置区，修建了一个吸烟室。现在，公司的烟民们都自觉了不少，有了“大本营”，也就很少明目张胆的在办公室抽烟啦！

■网友支招团

被办公室二手烟困扰的可不止今天我们采访的这两位女职员。网友“甲有神尘”就曾在论坛里对自己饱受二手烟摧残的现状做过生动描述：“早上洗得干干净净去上班，晚上回家我就是一炷不用点火的香，浑身冒烟啊！连猫都离我远远的，还时不时挠我两下，我是有多惹它厌！”

网友的力量大无穷，来看看她们在吐槽的同时，还有什么妙招、狠招、损招。

Iflicy: 我准备了一个小风扇，只要对面的同事开始抽烟，我就拿小风扇对着他吹。他被吹怕了，现在会到外面去抽。不过隔得比较远的就没有办法了。

@你好毒欧欧: 最烦在空调

■专家帮帮忙



这些妙招助你远离二手烟

还是很管用的。

咳嗽几声，给吸烟者以暗示可以偶尔戴口罩上班，如果同事问起就谎称自己得了支气管炎。如果有人在办公室吸烟，可以大声咳嗽，给予吸烟者暗示。一般情况下，只要有人咳嗽，吸烟者都明白是怎么回事，并主动将烟灭掉。

给老板写匿名信，制定惩罚措施: 如果吸烟者依然无视他人的健康，那我们可以写匿名信给老板，要领导带头在单位禁烟，并制定对办公室吸烟者的惩罚措施，如罚吸烟者清扫办公室，让他们从此不敢在办公室吸烟。

远离吸烟者，远离二手烟: 如果吸烟者油盐不进、顽固不化，我们只好“敬”而远之。遇到这种人，我们也没必要和他们起争执，不如利用这个机会出去转一转，缓解一下工作压力。

■职场健康

5个小方法，烟味去无踪

附空气中的有害微粒。

蜡烛吸附: 蜡烛燃烧时散发的炭黑等无定形炭可以吸附一些空气中的有害微粒，从而达到去除烟味的目的。

空气净化器: 使用空气净化器去除残留烟味、净化空气是非常直接的办法，之后再喷些空气清新剂，感觉会好很多。

■链接

烟草包装，别再“漂亮”

每年的5月31日是“世界无烟日”，今年的主题是“为平装做好准备”。

根据新探健康发展研究中心在今年4月开展的“公众对烟草包装图形警示的认知情况调查”结果显示，在对两所中学初一、初二年级442名学生进行问卷调查的过程中，仅有6%的学生知晓烟草的具体危害，九成以上的学

生最少能列出一种烟草品牌，最多甚至能列出9种，而漂亮的包装烟盒是吸引青少年关注的重要因素之一。

平装是减少烟草需求的一项重要措施，可以降低烟草制品吸引力，限制将烟草包装作为烟草广告和促销的一种方式加以使用，对误导性包装和标签实施限制，并增进健康警语的有效性。