

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定点医院医疗单位职工)

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

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，以后还是别在单位抽烟了。”

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。一些被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！

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

忌惮，直接在女同事面前吞云吐雾。有人实在忍受不了，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！

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。

■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

房里抽烟的人了，说了不听之后，我就买了花露水拼命喷，还狂点蚊香什么的，大家一起释放毒气吧！

@玉莹：去淘宝上找防毒面具，他们一抽烟，你就拿出来默默地戴上。

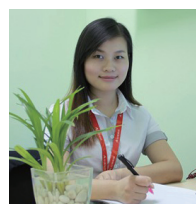
@黑瞳：有个女同事怀孕了，正好，借着这个神圣的理由和办公室烟民大战一场，他们终于收敛了。

@qqqqqqddddd：还是我们单位有魄力，女同事集体搬到一个办公室，设为“无烟办公室”，抽烟的男同志进来，如果带着烟味，还要被我们训一顿。

有仇必抱：我也有这个经历，我辞职了。

■专家帮帮忙

这些妙招助你远离二手烟



曾娟
(长沙牛耳教育咨询有限公司职业规划师)

国内禁烟虽然总是“三令五申”，但结果还是“三下五除二”的陷入了尴尬。从根本上讲，这与国内的“烟酒文化”息息相关，加上管理尚不够完善，也导致禁烟并没有想象中那么简单。所以，如果你没能遇上一个有禁烟决心的领导或是一群有风度的同事，那如何规避二手烟，几乎就成了职场的生存技能之一了。

张贴禁烟标识，提醒吸烟者：可以趁没人时悄悄在办公室内比较醒目的位置贴上禁烟标识，虽然不能对所有吸烟者起作用，但对于比较爱面子的同事来说

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

卿照前（长沙市第八医院中医内科学主任医师）

开窗通风：打开窗户，让办公室内空气对流。

绿植吸收在办公室内养绿萝、吊兰、芦荟等植物，可以有效吸收有害气体，净化空气。

剩茶叶吸附：将平时喝剩的茶叶晒干，放入烟灰缸，可以吸附香烟中的刺激气味，还可以吸

附空气中的有害微粒。

蜡烛吸附：蜡烛燃烧时散发出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，并增进健康警句的有效性。