

# 办公室空调怎么调? 冰火两重天如何破? 揭秘白领间的空调暗战



宁波已经进入了最热的阶段,火辣辣的太阳几乎要把柏油路面烤化。全城的空调几乎都开足了马力,但是,因为空调的温度,办公室同事之间,竟然关系紧张起来。一间办公室十几号人,但只有一台空调,每个人对舒适温度的界定又不一样,打多少度合适?遥控器由谁掌控?同样的温度,有人要加衣服,有人却头上冒汗直喊热。于是,办公室这个小江湖,一下子变得复杂起来。

记者 施忆秋



## 进攻型

### 遥控器在手, 温度听我的

90后白领姑娘小吴告诉小D,自己在高新区一家私营公司工作,办公室里男性胖子居多,最近天气炎热,办公室的空调常常会打到21℃,从未停歇过。而邻桌的一位男同事不光把温度调得很低,还要将风口对着自己的办公桌。而夏天办公室的女孩大多穿着短袖短裙,哪里经得起这样的冷气折腾?迫于无奈,小吴也和同事沟通了好几次,但同事觉得如果没有风吹在自己身上就浑身冒汗。于是一场因为空调的“地下战”悄无声息地开始了。

只要同事不在,小吴立马就开始行动,若无其事地将空调扇叶抬上去后再快步回到自己的座位。“但是每次他一回来,就喊热。然后就要去把扇叶弄回来。其实他也知道是我弄的,但是现在我们都心照不宣,原先好好的同事关系,现在也不说话了。”小吴说。

有些办公室装的是中央空调,而在一些办公室装的是挂式空调,于是,这里还经常上演抢遥控器大战。天一某写字楼,常年在办公室做文职工作的刘女士表示,只要遥控器在她手上,空调的出风口基本是朝上的,温度也打在28℃。

“但是那几个小伙子,只要趁我不在,就把温度调到20℃。特别是他们跑业务回来,就直接对着空调吹,还要打到18℃。我说这样对身体不好,他们还嫌我烦。”刘女士说,有一次,同事把空调开到了18℃,还故意说遥控器找不到,后来发现原来被他们藏起来了,气得她直接把插头拔掉。



## 防守型

### 在办公室里撑伞, 只为挡点风

“自己多穿一件长袖衣服,牺牲自我成全他人!”怕冷的陈女士说,在办公室,这个办法比较普遍。据陈女士介绍,她在一家地产公司上班,办公室一共坐了20多个同事,她的工作属于文职,一整天都在办公室不用出门。

有一次,她实在冷得不行了,就关了一个空调出风口,没过一会儿,一位跑业务的同事正好回来,一边擦汗一边喊:“这么热的天怎么不开空调啊!”径直走过去开了空调。陈女士觉得不太好意思,怕影响其他怕热的同事,所以自己在办公室备了长袖针织衫等“装备”。

最近,陈女士还想出了新招。一次她在微博上闲逛,看见一条大学生寝室用伞来分流风扇的微博,从而达到“均匀分风吹”的目的。她突然心中一亮:“办法有了,伞可以借风也可以挡风嘛。”

第二天,她拿了一把经过自己改造的雨伞来上班。一到办公室就撑开放在自己格间的横梁上,伞柄被取了下来,所以也丝毫不碍事。陈女士得意地说:“这样看起来怪是怪了点。但现在有了这个伞,我再加一件衣服就完全不会冷了,关键是不会吹得头疼。”

## 合作型

### 冷热两派联手, 做起风向改造

为了避免空调影响同事之间的感情,也有人动起了脑筋,对空调进行了改造。“没动手改造之前,我们这边是冰火两重天,有人被空调吹得裹着厚厚的外套,有些人又热得抹汗。”王先生说,他们办公室空调安装的位置在中间,坐在空调出风口的同事,经常冷得打抖,说起吹空调就一脸郁闷,没办法了,只有自备长袖。但这幅场景又让位于办公区末端的人羡慕,“他们距离空调出风口远,冷气照顾不过来,热得冒汗。”

后来同事们动手做风向改造,用两块木板封住上下出风口,使空调风朝左右两侧吹出,很快效果就出来了,坐在风口处的同事解脱了,冷风照顾到了所有想吹空调的人。

## 给健康支点招

### 穿短裙当心“空调腿”

吹着空调在办公桌前工作了大半天,下班时发现大脚趾又麻又疼,回家捂着被子缓了一宿才好转。白领林小姐被自己“冻坏”的大脚趾吓了一跳。小D了解到,像林小姐这样的情况并非个案,久坐空调房里的“趴桌族”,常有在大热天里被“冻”出一双“空调腿”的。

#### ●小D提醒:

科学研究发现,夏秋两季人体感觉最适宜的气温为26℃,因此最好将空调调到26℃左右,室内外温差不可超过7℃。在工作时可用披肩护住腿部,特别是膝盖。每伏案个把小时便站起来走走,活动活动腿脚。

特别要注意的是,被空调吹腿的腿脚,吃钙片补钙作用不大,主要还是应该保暖,下班后多走些路让双腿出汗,或是进了家门用温热的水冲冲洗洗,这些都对健康有好处。

### 白领集体“被感冒”

王先生最近感觉鼻子比较痒,老是打喷嚏,身边的同事也有同样的感觉,而且不少人得了感冒。王先生起了疑问,“是不是和写字楼的中央空调有关系?”

#### ●小D提醒:

专家表示,空调吹出的冷空气会刺激鼻腔内的末梢神经,导致鼻黏膜快速收缩、腺体分泌物增多,进而出现流鼻涕、打喷嚏等鼻炎症状。还有些人对空调吹出的灰尘和尘螨过敏。一旦开空调,尘螨等会随之四处飘散。当室内螨虫达到一定浓度,会诱发过敏性鼻炎。

### 夏季小心“空调眼”

每年夏季都是干眼症发病的一个高峰,特别是白领一族,需要长时间聚精会神地盯着电脑看,再加上空调除了调节温度之外,还会抽湿,减少了空气里水分的含量。两者相加,正成为干眼症的双重诱发因素。

#### ●小D提醒:

如果眼睛出现眼干、眼红、灼痛、异物感等症状超过两天时,应及时到正规医院就医。使用空调要定时开窗通风,或者放置一台空气加湿器,保持房间湿度在30%~50%。