

# 不沾烟 从创建无烟单位做起



左图：宁大医学院附属医院开设有戒烟门诊。  
右图：宁波广博集团的禁烟提示。

## 办公室抽烟 一、二、三手烟齐危害

在宁大附院戒烟门诊，每周都有烟民来求助。不少人都说，自己在家很少抽烟，就是在办公室里，总会时不时来支烟，“我不抽，别人也可能抽，与其吸别人的二手烟，还不如吸自己的一手烟呢。”市民王先生的话反映了许多烟民的心理状态。

坐诊医生陈众博表示，办公室是个相对封闭的小空间，在那里抽烟，会产生一手烟、二手烟，还有人们不熟悉的三手烟。所谓三手烟，就是烟雾中的许多有毒有害的固体小颗粒，吸附在人身上形成的烟味。“有些老烟枪，即使没抽烟的时候，大家也能在他身上闻到浓重的烟味，这就是三手烟，它的危害与一手烟、二手烟相差无几。”陈众博说。

办公室里，一、二、三手烟共同作用，对人体的影响远大于室外抽烟。抽烟者本人，抽的是一手烟，呼吸的是二手烟，身上粘附的是三手烟。而周围的人，也会同时受到二手烟和三手烟的影响。如果恰好门窗紧闭，空气缺少对流，一支烟的影响往往会持续几小时。

除了肺癌、咽癌、喉癌等呼吸道恶性肿瘤与烟草密切相关外，消化道、心血管、脑血管也容易受烟草毒害。烟草中含有400余种致癌物，多数都会经由呼吸融入血液，运行到全身上下，影响多脏器多系统。

以肺为例，一个人如果长期在烟雾缭绕的环境里办公，尼古丁、焦油等会在肺部沉积，起初累及支气管表面，之后进入黏膜、肺泡等深层肺组织，人的肺慢慢就由原来新鲜的肉红色，变成黑乎乎的烟熏肉的颜色。

因此，陈医生呼吁，大家尽量不要在室内抽烟：“在国外，只有看得到蓝天白云的地方，才允许抽烟，我们也要树立这样的意识。”

## 创建无烟单位，要靠啥

□紫满

对很多不抽烟的人来说，上班期间同事在办公室内吞云吐雾、自顾自抽烟的场景，实在是难以忍受的经历。不过，尽管心里觉得不爽，嘴上恐怕还是要说“没事，你抽吧！”因为，他心里清楚得很，采取对抗的手段除了恶化同事关系，对消除办公室抽烟陋习几乎没有作用。

这期特稿，显然给了这些心里不爽的被动吸烟者以解决问题的智慧：其实，创建无烟单位，办法不是没有，关键看负责人的决心。所谓“吸烟老大难，老大重视就不难”，正是此之谓也！除非单位负责人也是吸烟人士而且毫无戒烟决心，作为单位员工大可向各自的单位负责人强烈建言：采取措施，创建无烟办公室！想必这样的建言，被采纳的概率极高，实现无烟办公室的梦想并不难。

不过，要是负责人也是极喜欢抽烟的瘾君子呢？恐怕建言的效果就会大打折扣。因为，并不是每个单位的负责人愿意这么干——毕竟，市级无烟单位荣誉至今也才590家。而且，就算所有的机关企事业单位的办公室都实现了无烟，宾馆、饭店、影院等公共场所的无烟单位该怎么创建，难道也只能靠进去消费的吸烟者的自觉？个人的自觉当然是实现全民禁烟的一个前提，但恐怕并不怎么靠谱。

所以，这又引出一个观点来：实现全民禁烟，制度的刚性乃是更重要的因素。那么，现在制度有没有呢？有。但诚如这期特稿所言，宁波实施《公共场所卫生管理条例实施细则》已有3年整，然而一些会场、餐厅、电梯、出租车内“吞云吐雾”者仍随处可见。这说明，制度的执行尚有些疲软。看来，光有自觉、制度还不行，还得有执行制度的决心，这就是制度的刚性所在。

由此看来，宁波要创建无烟城市，不仅应该多推广那些无烟单位的好做法好制度，还应加大执法的力度！

## 一纸文件，办公室烟灰缸不见了 38年“老烟枪”终于成功戒了烟

果断型

去年的这个时候，对于市总工会宣教部调研员李建成来说，终身难忘。有着38年吸烟“底蕴”的他，接到了单位发的一份文件。“主要内容就是规定在办公区域不得吸烟。说实话，以文件形式下发，我还是第一次看到。”

这份神奇的禁烟文件，让他的生活发生了彻底改变。李建成总结有两点：一，作为“老烟枪”的自己，竟然戒烟了；二，有着多名“老烟枪”的单位，竟然也真的做到无烟了。

文件下发，李建成认真地学习了一遍。“既然上面有了规定，当然是要自觉遵守的，我们每个人都管好自己的。”有了这觉悟，从过年前，就开始尝试着戒烟。“我是从1976年开始抽烟的，烟瘾最大的时候一天三包。”但三年前检查出心脏不太好，他也起了戒烟的决心，就是没能坚持下来。“工作累的时候，还是需要抽上一支来调剂下的。”

戒烟到底难不难？马克·吐温形容它说：没有什么事比戒烟更容易的了，我已经戒了1000次了。抽了

几十年的烟，李建成的生活中到处都是它的踪迹：抽屉里有、家里也有，甚至包包里、车子里都放着，但这一次，他却真的和香烟说了拜拜。戒烟快半年，他没再吸过一口。

对单位这个大环境而言，自从有了禁烟文件，首先呈现的显性变化是，会议室、办公室都统一把烟灰缸收起来了。以前开个会，领导们还互相散烟，但现在，李建成坐在那里，笑容可掬地摆摆手，“不好意思，戒了”，这话错愕了不少人。几名有名的“老烟枪”悄悄说，“李部长都戒了，我们都不好意思再抽了！”从此以后，会议室、办公室里，还真的做到了“天下无烟”。

一纸文件真的就能让人彻底戒烟？李建成说得很坦荡，“也算想通了吧。现在吸烟不只是你一个人的事，多少都会影响别人，影响大环境。再加上单位里也有了禁烟的要求，三令五申地强调，与其抽得跟过街老鼠一样，不如干脆利落‘重新做人’。”

## 堵不如疏，20万元建透明吸烟房 抽烟规范了，抽的人却反而少了

新鲜型

214省道边上，宁波广博集团股份有限公司的门口，一座20多平方米的玻璃房成了附近上下车流的一道景观。每天中午的时候，房间里面七七八八地坐着好些个穿着工作服的员工在吞云吐雾，场面甚是“壮观”。这里是广博集团在2011年设立的吸烟室，当时投入了20多万元。

玻璃房里，摆放了一些椅子、烟缸、香烟柜，这些硬件设施显得比较单薄。根据规定，员工在上班前、午餐时间、下班后，可以到吸烟房里来休闲片刻。

“我统计过，广博里面大约有70多个烟民。”该集团工会主席舒耀平说，作为一家集办公文具、印刷纸品、塑料制品和进出口贸易为一体的现代企业集团，共有员工4500多名，其中三分之一是男性。

纸制品企业堆放着不少易燃物品，广博集团也是市级重点防火单位。舒耀平说，早些年，集团就开始实行全厂区禁烟，但禁烟令下发后，工厂车间的烟并没有真正禁起来。厂区、车间的一些角落，总能不时发现一些烟蒂。“要行政人员全面禁烟是容易的，最难的其实在生产一线，一些老烟民是很难戒掉。”与其偷偷摸摸地藏着抽，不如大大方方地站出来

抽。3年前，全玻璃的吸烟房在厂区门口不远处落成了，员工们终于有了“合法”的吸烟场所。

“员工普遍有两种意见：一种是说，这样多好呀，不用再藏着抽了，企业隐患也减少了；另一种是，透明玻璃房里抽，人家都看得到，难为情的，应该尽量少抽或者干脆不抽。”舒耀平说，有员工还认真地计算了一下，从最远的车间到吸烟室，要走超过300多米，一来一回要花上不少时间；此外，进出厂区都要在门卫那里登记，不少有烟瘾的员工发现，吸烟变成了一件很麻烦的事情，吸烟的人数和次数也越来越少。

玻璃吸烟房，慢慢改变着很多广博员工对吸烟的态度。为了禁烟，以前公司会和各部门负责人签“军令状”，甚至罚款、追责，但效果都不如一个吸烟房来得犀利。

“办公场所的禁烟不能一刀切，必须要考虑个别员工的实际需求。与其让他们偷偷抽烟，不如设置一个专门的吸烟室。”舒耀平说，堵不如疏，一个玻璃吸烟房，不仅让员工感受到人性化管理，也能更好地保证生产安全。