

上班 这点事

上班下班起早贪黑
办公室里不能穿少
高温下的职场人有点囧

记者 罗湘波 白蓓 实习生 金麟

最近一周，白晃晃的太阳总是挂在头顶，弥漫城市的暑气让上班族都成了“避暑族”。男人能撑伞防晒吗？办公室里的女性能不能穿得很清凉？夏天的午休睡好了吗？……职场“避暑族”正使出浑身解数鏖战高温的肆虐。这几天，记者探寻高温下的职场生态，采访了甬城多名职场白领，请他们讲讲高温天里，避暑、休息的那些事儿。

清凉型的衣服被认定不合格

人物：小林，22岁，江东某大型超市后勤人员。

上个月，小林刚从学校毕业，进入江东一家大型超市，做行政后勤人员。工资待遇不高，但在同学中算好的；工作强度也不大，加班还算加班费；一个星期差不多有2天可以休息。作为一名刚毕业的应届生，小林对这份工作十分满意。可是进入7月，天气热后，小林因为穿着问题，开始为公司和主管的古板苦恼。这些天，小林穿着雪纺衫、牛仔短裤上班。平时一向和和气气的女主管看到小林的穿着后，马上很严肃地告诫她：“虽然我们不像超市服务人员必须穿制服，但

也不能穿这么短的牛仔短裤来上班，形象不好。”说得小林有点囧。第二天，小林换了身吊带连衣裙。可是裙长合格了，上身又不符合规定。“上班露肩的衣服也不能穿，这件衣服得加披肩。”主管告诉小林。因为怕热，小林几乎所有的夏天衣服都属于比较清凉型的，现在根据公司规定，她的衣服十有八九是“不合格”。“这么热的天，必须穿严实了，可真够难受的。”小林虽然觉得公司和主管很“古板”，但她还是去重新买了符合公司要求的衣服。

健康比面子更重要 男人也撑伞遮阳

人物：小邓，江东一家大型纺织公司工作。

防晒霜、防晒唇膏、墨镜、帽子、遮阳伞……小邓夏天出门可以说是全副武装，不光如此，一年四季，小邓也是防晒霜不离身。他对自己皮肤的爱护程度，绝对可以打五颗星。“到底男生撑伞遮阳奇怪吗，我觉得男生也该注意保护皮肤，这么热的天气，晒伤了怎么办”。小邓在公司做采购，夏天出去见客户或者跑银行的时候，免不了要在太阳底下跑来跑去，有一次在路边还差点中暑晕倒。“以前我对这个也不太在意，后来看到报纸上说，如果晒伤了，很容易得皮肤病甚至皮肤癌，很恐怖的样子，这才慢慢重视起来。”撑着伞走路，难免会遇到一些“异样”的眼光，小邓说，自打撑伞出门的那一刻起，自己已经做好了心理准备，“宁波这两天热到三十七八度了，有些地方，肯定都到四十多度了，这个时候应该做一些防晒措施的，

我觉得健康比面子更重要。”其实熟悉小邓的人，一点都不会把“娘”这个词和他联系起来，因为在平时的工作和生活中，小邓都表现得很“爷们”、很仗义：工作上有魄力，往往能坚持不懈把最难搞的客户搞定；喜欢运动，每周至少保持三四次的有氧训练，绝对是健康活力型的代表；部门女同事比较多，每次单位组织活动，都是小邓张罗着订餐、订车、订酒店；朋友要是车子在半路上抛锚，一个电话，小邓立刻赶过去帮忙……关于男生到底该不该撑伞这个话题，论坛上也有讨论，甚至有网友提议，如果男生一个人撑着伞觉得怪，就和女朋友或老婆在一起的时候撑一下伞。对此，小邓倒是一笑了之，“好比第一次看男生骑迷你折叠自行车都觉得很奇怪，现在多了就不奇怪了，所以还是那句话，‘撑自己的伞，让别人去说吧’”。

办公室睡午觉 难忍同事噪声

人物：马先生，42岁，在会展中心一家外贸公司上班。

“有午睡，才能保证下午的工作效率。”这个习惯，马先生保持了3年。看着外面的烈日，马先生打消了回附近家里午睡的念头，在办公室里吹空调睡觉。12点30分至1点30分是马先生的午睡时间。趴在桌子上睡午觉会腰酸背痛，于是马先生“自制午睡床”。“找了个办公室角落，然后将三把椅子搭成一张床。”马先生说，虽然比不上家里的软床，翻个身还怕掉下来，但好歹也是能躺着睡觉。在办公室午睡，最怕的还是同事的噪声：“30多平

方米的办公室里，聊天、看电影、听歌、打牌，午休时间其他同事的热闹真的让我很闹心。”天越热，越想午睡，但同事的噪声却直接影响了马先生的午休：“可能我的习惯已经养成了，中午没休息好，下午整个人都会昏昏沉沉，这种‘半天清醒’的状态已经持续了1个多星期了。”马先生对此很苦恼，午休时间本来就是大家自由安排，“我要睡觉，也不能强制别人不许出声音，有时候想让他们安静点，但担心影响同事关系。”

起早贪黑 上下班打时间差

人物：小罗，28岁，在海曙天一商圈上班。

对家住鄞州高教园区的小罗而言，每天的上下班是头疼的事。“从家里出发到单位，坐公交车差不多要45分钟，遇到高峰期就更堵得人焦虑。”即便公交车开空调，但挤公交车的闷热仍然让人难耐。天气一热，小罗就开始“赖班”了。早上上班坐公交车影响不大，但下班就难受了：“下班5点多那会儿，太阳依然还在，天热不说，还要像‘沙丁鱼罐头’一样闷在公交车里。”

小罗对下班时间进行了重新规划。5点半下班后，先到食堂或周边吃晚饭。然后回到办公室，准备明天的工作。等到7点左右，办公室的同事都走了，小罗就开始淘宝、看小说、看电影、玩游戏。“5点多回家，外面热不说，还要挤公交车。赖班，不仅能在食堂解决晚饭问题，还能在办公室和同事聊聊天，蹭蹭单位的冷气和网络。”小罗说，自从他赖班后，周围的朋友也开始赖班了，“赖班的多数是单身男女，早早回家也是怕冷清。”

