



我成了戴防毒面具上班的「怪人」

抵制二手烟

尽管我国多地已出台控烟法规，明确规定室内公共场所禁止吸烟，但在执行层面仍存在诸多挑战。在办公室、餐馆、车站等场所，二手烟依然无孔不入，多数人选择默默忍受。

早上8点，王海(化名)推开办公室的门，熟练地从衣柜里取出那套“工服”——这是他的“二手烟专用装备”。衣服早已浸透了焦油味，他不敢闻，迅速换上，等待同事们的到来。

在这个四人办公室里，王海是唯一不抽烟的人。而他的三位同事，从清晨到傍晚，随时可能点燃一支烟，让狭小的空间瞬间烟雾弥漫。忍了一年多后，王海终于戴上防毒面具，成了公司里最“另类”的存在。

5月31日是世界无烟日，2025年的主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”。然而，现实中的许多人，并非主动选

择吸烟，却被迫成为二手烟的“隐形受害者”。

世界卫生组织的数据显示，二手烟含有7000多种化学物质，其中至少69种是致癌物。长期暴露在二手烟环境中，非吸烟者罹患肺癌、心脏病和中风的风险会显著增加。

尽管我国多地已出台控烟法规，明确规定室内公共场所禁止吸烟，但在执行层面仍存在诸多挑战。在办公室、餐馆、车站等场所，二手烟依然无孔不入，多数人选择默默忍受。

我们采访了3位勇敢向二手烟说“不”的人，他们分别借助防毒面具、手机镜头和投诉电话，对抗这个“沉默的杀手”。

全公司都知道有个戴防毒面具上班的“怪人”

讲述人：王海，戴防毒面具上班，现居河北省保定市

我在河北省的一家国企工作了7年，前年开始戴防毒面具上班。办公室人员调整后，连我在内一共4个人，其他3位同事都是“老烟枪”。他们抽烟完全不看时间，从早上8点上班到下午5点半下班，随时都可能点上一支。更夸张的是，有时候其他部门的同事过来谈事，还会互相递烟。忍了一年多后，我受不了了，戴上了防毒面具。

我对他们说过，最好出去抽烟，但是他们就当没听见一样。对我戴防毒面具的事，他们更是熟视无睹。

说来讽刺，我们公司明明有禁烟规定，办公楼里也设了专门的吸烟区，但根本没人当回事，也没见谁因为抽烟被处罚过。全公司300多号人，现在都知

道公司有个天天戴着防毒面具上班的“怪人”。

我们部门属于市场部，以男同事为主，同层有一个以女同事为主的内勤部门。我们办公室里有人抽烟，我就把窗户和门打开。但是旁边的女同事也受不了，她们会过来把门关上。只有我一个人躲无可躲。

为了保护自己，我试过几种口罩。普通的医用口罩和N95口罩根本防不住烟味，我想起工厂车间里会发一些防毒的劳保用品，于是就找了防毒面具来试试。戴上后闻不到烟味，就是滤棉两周得换一次——白色的滤棉拿出来时都变成黄色了。

我还在办公室的衣柜里放了套“工作服”，专门上班时穿的，已经充满了焦油味儿，下班前再换身衣服，这样回家

减少身上二手烟带给孩子的危害。但是头发上还是会有味道。

最难受的是出差时要和抽烟的同事同住。我只能整晚开着窗户和新风系统，基本睡不好觉。

我们领导也抽烟，但是他会指定的吸烟点抽。我有一次去领导办公室“躲烟”，他跟我开玩笑说，“要不你也学抽烟，打不过就加入吧。”这话也是让人哭笑不得。

更讽刺的是，我们公司主营业务就是生产烟气脱硝环保设备。每天戴着防毒面具上班的我，活像个行走的烟囱。

我把戴防毒面具的照片发到网上后，引发不少网友共鸣。有人求购链接，也有人建议在办公室放空气净化器。

有人开玩笑说两个最不可能实现禁烟的地方，一个是足球场，另一个是火车

站。但我经常能在体育场的男厕所里闻到烟味。体育场安检很严，也不知道他们怎么把香烟和打火机带进去的。

上个月我去山东一家大工厂出差，人家那才叫真禁烟：严禁携带香烟和打火机入厂，查到就罚款。我觉得，禁烟能不能落实，关键还得看企业领导的态度和决心。

上周我们办公室刚刚调过来一个内勤部的女生，那个女生把员工手册中的禁烟制度翻了出来，告诉他们公司的考核扣分制度——如果查到流动抽烟一次扣两分，工资比例按98%发放。她告诉他们，如果不遵守，她真的会去举报。

现在办公室三个人都到吸烟室抽烟了，也算把我拯救了。这样看来，在禁烟的过程有时也必须用一些强硬



“如果不想闻烟味，为什么要出来吃饭？”

讲述人：菲菲，曾因制止吸烟登上热搜，现居浙江省杭州市

今年3月的一个晚上，我和老公去家附近新开的烧烤店吃饭。这店看着挺干净的，不像路边摊一样油腻。老板在后厨烤串，我们在前面吃。

一进门我就闻到一股烟味，特别呛。两个服务员站在那儿不敢管，估计是怕得罪客人。我看不下去，就直接走过去跟抽烟的人说：“店里不能抽烟。”那桌五六个男生，有两个在抽，他们还配合，说不抽了。其中有个男生问我：“我刚点的，抽完这行不行？”我说不行，要抽得出去抽。

我不喜欢旁边有人抽烟，一来是因为对烟味敏感，二来是觉得对身体有害。我都不认识你，为什么我的身体要为你抽烟的行为买单？所以以往在外面吃饭遇到抽烟的人，我都会进行制止。

那天我们吃完饭结账的时候，我发现那两人又抽上了。我过去又说他们，结果他们不乐意了：“别人也抽，你怎么光管我们？”我一看，旁边那对小情侣里的男生确实也在抽。我就拿出手机拍下来——我想打12345投诉室内抽烟。那男生开始还对镜头比耶，拍完突然翻脸，说我侵犯他肖像权，要告我。

之前抽烟的那桌人开始冲我嚷嚷：“如果不想闻烟味，为什么要出来吃饭？”他们越骂越难听，我就报警了。

警察一进门就找店主，说店里没贴禁烟标志，是店主的责任。但来的警察又说杭州有些地方是可以抽烟的，最终解释权在店主手里，建议我们换家店吃。

我回家后越想越不对，查了《杭州市公共场所控制吸烟条例》，确定杭州的室内公共场所全面禁止吸烟后，我又报警了。我要求之前出警的警察跟我们回店里。那几拨人还在，店里烟雾缭绕。警察看完条例后，挨个跟抽烟的人说明情况。

但他们还在骂人，警察把我们带到

派出所调解，折腾到凌晨1点多才回家。我们没接受对方道歉。

我把那天的视频打码发到网上，过了几天就上热搜了。支持我的人占到了九成，也有人指责我没事找事。这恰恰证明了我那天坚持的意义。

有网友评论，她所在的城市很难禁止室内抽烟，遇到这种情况只能端着碗躲得远远的。还有网友羡慕我拥有说不出的勇气，“容忍的人多了，他们就有恃无恐。”

那天一直有人在说：“抽烟这点小事至于闹这么大吗？”我觉得，抽烟事小，但是得让大家知道，在室内抽烟错的是他们，而不是较真的我。

拒绝二手烟，每个人都应该理直气壮地说“不”

讲述人：“公共场所禁烟保安”，在社交平台有1.4万粉丝，现居广东省东莞市

我从小就特别讨厌别人抽烟，因为我爸就是个老烟民，可以说我是在二手烟里“腌”大的。记得小学语文课写“给爸爸的一封信”，我还真情实感劝他戒烟。结果他一句“小孩子懂什么？别没大没小的”就把我打发了。

不光是我爸，过年走亲戚的时候，那些叔叔伯伯也是一根接一根地抽。我躲都没地方躲，简直就是二手烟专业户。

后来我大学毕业离开家，自己能赚钱了，说话也有分量了。现在我爸抽烟都知道躲着我了，一般都是跑去厕所抽。

我目前住在东莞市，广东的茶楼里很多阿伯阿婆爱吸烟，我见到都会上去劝。因为我不只是为了避免自己吸二手烟才劝阻，我希望大众能有更为普遍的禁烟意识，大家都能呼吸到新鲜空

气，生活在没有二手烟的世界里。

有时候在外面吃饭，屋子里烟味太大，我气得一桌一桌去劝，哪怕离我的桌子较远也会走过去。最多的一次，我一顿饭劝了七八个人。我感觉自己好像一个保安，所以后来干脆把社交平台昵称改成了“公共场所禁烟保安”——保卫他人不吸二手烟的平安。

去年我把一次劝阻失败的经历发到网上，没想到被很多人点赞评论。原来这么多人讨厌二手烟，只是平时不敢说。

劝了这么多人，我发现八九成的人都会听劝戒烟，剩下两成得让老板出面。有些网友劝烟时假装孕妇或者哮喘患者，我不太赞同。不是只有病人才有资格拒绝二手烟——我们每个人都应该理直气壮地说“不”。

现在越来越多人敢反抗二手烟了，所以我经常在账号上教大家怎么投诉。大家可以通过电话或者微信小程序给

12345进行投诉。我整理了18个有禁烟条例的城市，就算没有单独禁烟条例，省市卫生条例里一般也有相关规定。这些都是大家劝阻和投诉吸烟的依据。

投诉确实有效果，有些餐馆被投诉后，立马贴上了“禁止吸烟”的标识，经营者也开始重视禁烟。

但还有很多不尽如人意的地方。广州有家茶楼我去了三次，第一次投诉后店家设置了吸烟区，但存在明显问题——无烟区面积仅占整体的四分之一，且与吸烟区之间缺乏必要的物理隔断。

《广州市控制吸烟条例》规定，经营场所使用面积在150平方米以上或者餐位在75位以上的餐饮场所应当设置吸烟室或吸烟区，并确保其与非吸烟区域有效分隔。但是很显然，这家茶楼为了图省事未能严格落实相关规定。

每次投诉时，我都会要求市场监管部门或卫生健康部门对违规商家进行

处罚。然而，即便我向监管部门举报餐馆内的吸烟行为，并附上现场照片作为证据，得到的回复也是“必须在巡查时发现吸烟行为才能罚款。”最终，执法人员能做的仅仅是口头提醒商家，这种处理方式令人失望。

在查阅各地控烟条例时，我曾对北京、上海的严格政策颇为向往。但两地网友反馈却显示，即便在这些一线城市，街头巷尾仍时常飘散着烟味——公交站、商场等公共场所的违规吸烟现象依然屡见不鲜。

问题的核心在于，尽管法规已经出台，但执法资源不足，执行力度疲软。

评论区不少网友分享了国外的成功经验，比如日本和新加坡。这些国家通过高额罚款和严格执法，杜绝了公共场所的吸烟乱象，走在街头几乎闻不到一丝二手烟。相比之下，我们的控烟政策仍有很长的路要走。(来源：新京报)

