



## 你的胳膊是什么色号?

连续35℃以上的高温,在炙热的阳光下呆一分钟仿佛就要融化,每一天都觉得自己晒黑了一些。最近,网上流传着一张不同颜色的胳膊的合照,从浅到深排列,好像粉底液的色号。现代快报记者探访发现,对比这张“色卡”,许多户外工作者的胳膊差不多都是4号酱油色。在高温下,他们默默守护着这座城市。

现代快报/ZAKER南京记者 王益 蔡梦莹 李娜 文/摄

# 他们高温下“站岗”,自带晒伤妆

## 环卫工



姓名:刁师傅 年龄:60岁 胳膊色号:接近5  
户外工作时长:11个小时左右 防晒装备:制服配套的鸭舌帽

下午2点50分,太阳仍旧悬在头顶毒辣辣的。下关中山码头旁,刁师傅手握一把大扫帚,沿着中山北路,扫着路边的落叶。

每天清晨4点多,刁师傅就起床了,从中山码头一直扫到唐山路,再往回扫路的另外半幅。扫完太阳也早就出来了,入伏后,早晨的气温也越来越高。工作时间一直持续到下午5点,那时的阳光仍旧灼热。

“防晒霜?那是什么?晒?不要紧的,我都老头子了。”他的脸、脖子,以及露在外面的胳膊、手,都是酱黑色的,手臂上晒斑和老年斑交错,但袖口往上却要白上不止一个度,“热一点没关系,工作嘛。”他腼腆地表示,自己只是一个普通的环卫工,并没有什么好采访的。

## 公交司机



姓名:汪宇枫 年龄:30  
胳膊色号:2  
户外工作时长:8个小时起  
防晒装备:长袖工作服、遮光帘、墨镜

下午2点的中山码头,太阳正足,汪宇枫已经结束了一天的工作。别羡慕,如果你知道他清晨5点就要上班的话。

汪宇枫所在的34路公交线,从中山码头开往中山陵,全长15.8公里,几乎是全南京城最难开的一条线路。顺畅时,45分钟能跑个单程,拥堵时,两个小时也未必能到达。最怕节假日,“最长的一次堵了五个小时一动不动。”

三伏天堵在中山路是什么滋味?汪宇枫解下左手的手表,褐色的手臂上露出了一块白色的印记。“我本来还是挺白的。”另外,他两条手臂不是一个颜色,因为靠窗日晒更多,左手更黑一些。

不过他最怕的是小车顶上的反光,“刺得眼睛总要流泪,不得不戴墨镜。”

## 城管

姓名:陆俊 年龄:40岁  
胳膊色号:4 户外工作时长:8小时  
防晒装备:制服帽



上午10点多,秦淮区城管行政执法队夫子庙中队队长陆俊,站在丁官营6号的屋顶上,维持拆违现场秩序。老旧小区违建一般都搭在屋顶上,太阳直晒,屋子里像蒸笼一样。

没几分钟,衬衣制服就全湿透了,脱下来全是盐巴。他也不戴墨镜、护袖等防晒措施,只有配备的制服帽可以起到一点防晒效果,但是流汗多了,帽沿都是盐渍。

而在拆违之前,为和房主沟通协调拆除违建一事,他和同事已经上门跑了十几趟,终于做通思想工作,配合拆违。

## 外卖小哥

姓名:丁建军 年龄:30  
胳膊色号:4 户外工作时长:8小时左右  
防晒装备:护袖、太阳镜、安全帽

中午12点20分,丁建军手机的系统里还有两页外卖单子没送。他刚把一份快餐送到顾客手上,就开始给下一位顾客打电话。要和他上说上两句话实在不容易。

他告诉现代快报记者,入夏以来,公司给他们准备了风油精、人丹等防暑的物品,自己送餐的时候也会戴上护袖、太阳镜和安全帽。但这次他的胳膊光着,可以看到已经是酱油色了,上面蒙着一层汗。“我只是今天忘了戴护袖。”这一天,他跑了二三十公里,送了20多份外卖。



## 交警



姓名:沈志强 年龄:51岁 胳膊色号:4  
户外工作时长:至少6个半小时  
防晒装备:统一发的墨镜

下午5点,正值晚高峰,南京交警一大队三中队交警沈志强,身穿短袖制服,站在长江路与洪武北路路口指挥交通。这是他29年交警生涯中普通的一天。

很快,汗珠从他额头上滴落下来,衬衣的前胸和袖口被汗浸湿了,装备带下面已经析出了白色的汗渍。

每天在太阳底下暴晒,自然黑了不少,他胳膊上的肤色就和手上的白手套形成鲜明的对比。“晒习惯了。”

## 记者



姓名:孙玉春 年龄:40岁  
胳膊色号:4 户外工作时长:平均3小时  
防晒装备:防晒霜(去年买的,不涂)

每天太阳最火辣的时候,现代快报记者孙玉春基本都在外采访。

从业17年,他几乎没用过防晒装备,直到去年夏天被晒伤,才买了一瓶防晒霜。去年6·23阜宁风灾发生后,他赶赴一线采访,从早上7点到晚上7点,都在路上寻找报道素材,胳膊和脖子被晒得通红。

今年夏天,他又忘记涂了,6月初的一天,他在江宁采访一天,傍晚一回办公室,同事都惊呼“一天黑了一个色度”。

## 快递员

姓名:李华 年龄:49 胳膊色号:3  
户外工作时长:至少4个小时  
防晒装备:无

和所有快递员一样,派件的时候,李华走路都带风。只有在等待客户签字的时候,才能喘口气稍稍凉快一下。抓住这一分钟,现代快报记者拉住了他。他用袖口擦了一下脸上的汗,左眼下方有一块红色的斑痕,“擦汗擦的,没有毛巾。”

上午9点,他会带着120多件快递,从站点出发,到片区内分发,到下午1点多才能忙完。每周一最忙,他要送160多个快递。

“防晒霜?没有这种东西。”李华说,一个大老爷们儿,黑就黑无所谓。不过也担心会中暑,所以随身会带个风油精和人丹。



## 专家

### 防晒不止防晒黑 老爷们也别不在乎

采访中,现代快报记者发现,不少户外工作的老爷们宁愿“肉晒”,也不愿抹防晒霜。江苏省中医院医疗美容科副主任医师张世中表示,这是误区,防晒霜不仅能防晒黑,更重要的是能减少长时间暴晒而导致“光老化”。

有统计发现,长时间暴晒会增加皮肤癌的发病率。张世中建议,如果有条件的话,户外工作者要抹点防晒霜,实在不习惯涂抹的,也要采取戴帽子穿长衣长裤等物理防晒措施。

张世中提醒,如果晒伤千万别用碱性肥皂沐浴。除了各种修复凝胶,也可以把西瓜皮里面的水挤出来,湿敷在晒伤的地方,对缓解晒伤有很好的帮助。