

# 盲人手机里的秘密

本报记者 何静 文/摄像

42岁的盲人按摩师蔡新表最近刚收到一款平板电脑，为了摸透使用方法，他专门打开浏览器，把有关这款产品的信息全听了一遍。

提到盲人，多数市民难以把他们和手机、电脑等数码产品联系在一起。实际上，大多数盲人都能自如地使用手机“看”书、听新闻、欣赏音乐、与朋友聊天或是发表情等。县盲人协会主席周小燕介绍，出于工作要求，我县目前50岁及以下的盲人大多能流畅地使用手机，60岁左右且会使用智能手机的盲人也不少，年龄段再高一些的不使用微信等聊天软件，手机功能满足通话需求即可。

近日，记者来到昆阳镇雅河北路一家盲人推拿店，请蔡师傅揭开盲人手机里的秘密。



蔡师傅手机里的常用软件

## 他们的手机，什么都能听见

蔡师傅目前使用的是一款苹果6Splus手机，只见他在手机上单点划，每点划一下，就会产生极快速度的语音播报，告诉他光标所停位置，以及该位置上的信息内容。这个功能由程序“旁白”实现。

现场，蔡师傅打开苹果手机“设置”中的“通用”，选择“辅助功能”选项，其“旁白”程序开关显示为绿色开启状态，手机语音速度为“全速”，也就是每秒播报10来个字。在正常人听来，几乎搅浑到一块儿去了，尤其当文本较长时，听来犹如杂音。

“一开始，语音速度设到60%左右，后来调到80%。”蔡师傅说，适应了两三年后，他和大多数喜欢用智能手机的盲人一样，语速能调多快就调多快，现在干脆直接把速度提到100%。出于同样的原因，蔡师傅基本不听电视剧，“电视剧的节奏实在慢

## 他们的手机，聊微信也购物

白天时间比较空闲，蔡师傅大多用来和朋友们聊天、听小说或者购物。微信软件成为使用频率最高的软件。多数情况下，他选择发送语音，这也是最便捷的方式。

他有10来个微信群，每个群的人数有两三百人或更多，包括养生群、购物群、招聘群等等，随便点开一个群，都可能有三四百条未读消息。这些群里，为了方便“爬楼”阅读，文本发送成为常态交流方式。手机里的“听写”功能派上大用场，30多个字的文本信息，几秒就能准确输入。朋友偶尔还会发表情过来，读屏软件

## 20年来，手机对盲人越来越友好

实际上，20多年前，蔡师傅就开始使用手机了。“当时的诺基亚还没有触屏。”他回忆道，巴掌大的小手机仅仅能朗读电话号码和通讯录名字。2010年左右，他换成华为手机，并另外购置了200多元的读屏软件，装起来后，手机好用多了。

之后，触屏手机的横空出世，为盲人使用手机打开了新大门。比如苹果手机，从开机到完成设置，盲人几乎无需他人帮忙，语音提示会一步步引导使用者启用手机中内置的无障碍功能。如今，粘帖、复制、全选、前进、后退……单手指、双指、三指左右飞速点划，各种快捷键和操控语言熟透于心，手机在他手里被“驯”得十分“听话”。他还在家中安置了可用遥控开关的空调，讲起这事，蔡师傅特别感慨地说，现在科技真厉害。

吞吞，听得人着急啊。”

他的手机中装有几个听书软件，比较多功能的是“声之梦”，这个软件有不少学习资料和教材，可供盲人逐字逐句复制、粘帖、修改，也有“爱阅书香”等正常视力的人也会使用的APP，里面收藏了许多他爱看的玄幻、穿越小说。爱书的他，“阅读”速度极快，一本10来万字的小说，一两天就“看”完了。阅读纸质书籍也不难。一个叫“白描”的APP，可直接读出书籍中的文字，蔡师傅常用它来“阅读”说明书。

图片识别相对来说较为困难，但情况正在改观。蔡师傅最近刚升级了苹果的ISO13系统，在QQ和微信的小程序中，图片识别系统不仅能告诉使用者图上画了什么，是人、动物还是植物，还能帮助解释图中一些简单的动作，比如浇花、吃饭等。

就会准确告诉他表情传达的意思，他收到时就选择一个合适的表情回过去。

蔡师傅手机里装有20来个软件，除了最常用的微信外，还有酷狗音乐、喜马拉雅、YY语音及淘宝、京东、小米商城等购物APP，读屏软件会告诉他屏幕上显示的所有信息，包括图片中的文字。购物期间，也有买失手的时候。“买吃的基本不会出错。不过，衣服好看不好看，就实在难从读屏软件中得到判断，难免会掉‘坑’里。”蔡师傅介绍，家电等日常生活用品，朋友圈里常有人推荐，他就跟着其他人买，会放心些。

唯一的麻烦是验证码。“那些歪歪扭扭的数字和字母，读屏软件识别不了。”蔡师傅说，这是他唯一需要找人帮忙的时刻。不过，也有些网站贴心地设置了语音验证码，让盲人跨过障碍，实现自由生活。

上述的变化正是验证了，“科技发展不是为了多数人，也不是为了少数人，而是为了所有人。”



扫描二维码  
读报看视频



# 正确认识抑郁症 不要被它打败！

本报记者 叶旭

“矫情，装的吧？”“哇，为什么想不开啊？”……这是部分人对近日几起因患抑郁症而自杀的事件的评价。他们认为抑郁症不是病，也完全想不到有人自杀是因为抑郁。

在中国，目前大约有10%的女性和8%的男性处于抑郁状态，这个数量加起来高达1亿人口。根据WHO提供的官方数据，我国目前至少有5400万抑郁症患者。而这些人中，接受诊治者比例不足两成。

本期安全课堂，我们邀请了县中医院精神科（心理科）主任林天凑，请他谈谈什么是抑郁症。

## 问：抑郁症是怎么来的？

引起抑郁症病因比较复杂，很难用单一因素定论。目前认为主要有以下三个因素：一是生物学因素，如遗传因素、脑神经发育因素、内分泌因素等方面的原因；二是心理因素，像抑郁性人格、依赖性人格就比较容易得抑郁症；三是社会因素，如失业、婚姻关系破裂、因病致贫等负面的应激性事件。这几个因素联系紧密，很可能共同致病。一般情况下，患者需要药物治疗、心理治疗，重度抑郁症患者须采用

药物治疗为主、心理治疗为辅的方式，必要时得强制住院治疗。

此外，儿童、青少年是高患病人群，被家暴及留守儿童等群体的心理健康问题不容忽视；青春期的孩子面临各方面的压力，不少人会压抑着情绪而无法积极处理应对，容易发展成抑郁症，还可能发生一些极端事情。产后、更年期及老年期，也是抑郁症患病的高危年龄。老年人的功能丧失、慢性病折磨、孤独等是造成抑郁的主因。

## 问：抑郁症有什么具体表现？

对于大多数市民来说，可从9个“无”大概筛查判断是否得了抑郁，即“无愉悦感”“无兴趣”“无欲”“无力（无精力、无记忆力）”“无助”“无价值感”“无希望”“无性”“无眠”。抑郁症的临床表现丰富多样，最常见的有三方面表现。一是抑郁症状群：如情绪低落、提不起兴趣、感到为人处世无价值、生活就像行尸走肉一样等，这是抑

郁心理方面的常见症状。二是躯体症状群：睡眠障碍、头晕头重、无故易疲劳、肠胃不舒服、胸闷等躯体症状，这也是为什么抑郁患者常常去综合医院综合科就诊的原因。三是焦虑症状群：如过度担心、莫名恐惧、心慌不安、烦躁烦恼等。所以要尽可能去除诱因，豁达心胸、改善认知、加强运动等，才有可能避免个体得抑郁症。

## 问：情绪低落就是抑郁症吗？

这里要分清四个概念：抑郁情绪、抑郁状态、抑郁症和抑郁障碍。抑郁情绪很多人都会有，但通常比较短暂，对个体影响没有达到抑郁症的严重程度，随着烦恼的解除情绪很快会得到恢复。抑郁状态的症状和严重程度达到抑郁症的临床诊断标准，但是往往时间未达到

2周。抑郁症是抑郁障碍中最经典、最常见的类型。诊断一个人是否得了抑郁症，标准即症状学标准、病程标准（症状持续时间和严重程度2周）、严重程度标准和排除标准。对抑郁个体的交谈中，还涉及个体生长发育、成长环境、既往疾病史、家族史等等。

## 问：抑郁症会伴随终生吗？

终生患病率是3~16%。大多数的抑郁症是能治愈或好转的，但是如果患者存在人格基础、反复多次

发作、负性应激性时间持续时间过长、强度较大等情况，那就可能需终生治疗。

## 问：抑郁症患者会自杀吗？

抑郁症患者轻重不一，除了情绪低落、兴趣减退等常见症状外，严重的患者会有轻生念头，即自杀倾向。而且抑郁症病情会随着病程而变化，存在相当程度的风险。据

相关资料统计，绝大部分抑郁症属于轻度或中度，通常不会自杀。抑郁症患者中会有7~10%的人出现自杀行为，最终有5%的患者死于自杀。

## 问：抑郁症患者的亲属朋友要怎么做？

首先要理解，了解抑郁症的相关知识，才能理解患者在承受着怎样的痛苦，需要同情关心而不是指责及无视，须指出抑郁症是疾病而非过错，可以减轻患者的内疚感和负罪感。其次是支持，患者需要心

理、身体、社会、经济财务等支持。再次是让患者走出来，认知行为做出积极适应性的改变，引导其积极就医。最后是加强看护、护理，及时与患者及医生双向沟通。





