今天是第22个“国际残疾人日”

换位体验：如果你是一位盲人

有人戴上眼罩进入每天乘坐的电梯，却按错了楼层

走在小巷不知道会不会突然撞到东西，也不知道该往哪个方向；走在盲道上，差点被停在盲道上的电瓶车撞倒；进入了电梯，却按错了楼层……

今天是第22个“国际残疾人日”，在刚刚过去的这个周末，新浪江苏发起了帮残疾人重返社会和体验残疾人的一天两场公益活动。

南京市盲人学校的5位盲生，从盲校出发，到虹悦城采购，感受了正常人的一天生活，而江苏省广播电视总台交通广播部的主持人阿束作为志愿者，也体验了盲人的一天生活，感知了盲人生活的艰辛。

现代快报记者 郝多 文/摄

汽车停在盲道上，挡了盲人的路

每天乘坐的电梯，阿束戴上眼罩后还是按错了按钮

1 盲校学生出门采购，过马路最危险

盲人学校的盲生走出他们平日总是“宅”着的学校，体验了一把“正常人”的生活。

手持盲杖的盲生们排成一排，虽然能熟悉地绕过盲道上的各种电动车、面包车，但随队的朱老师还是非常担心，“慢点慢点！”朱老师有点着急，原来，一个卖臭干的老人把他的摊子直接摆在了盲道上，朱老师生怕孩子们碰到油锅，不得不拉住他们。

如果说走盲道困难重重的话，那过马路则是险象环生，从盲校到琵琶巷站的路上，两处本来应该发出声音的信号灯都“哑”了，孩子们只能通过询问路人才知道应不应该过马路。

当路人告诉孩子们绿灯亮了的时候，他们互相搀扶着走上了斑马线。可这个路口信号灯是可以同时直行和拐弯的，个别拐弯车辆不但不礼让行人，甚至横冲直撞，不停按喇叭。孩子只能举起右手不停地挥着，试图示意车主自己是盲人。可有车主依旧不停按响喇叭，孩子们只能赶紧退后或是向前，让汽车过去。

而在三山街和中华门地铁站，残疾人电梯不仅隐蔽、很难找，而且都得工作人员去拿钥匙，才能开动电梯。

2 体验盲人生活，熟悉的电梯都按错了

与此同时，电台主持人阿束也开始了一天的“盲人”生活。戴上眼罩后，他首先“挑战”的是平日里每天上下班都要穿过的小巷，“啊！真的什么都看不到，我能安全穿过去吗？”说完，阿束的脸“揪”了起来。

步子慢了下来，神情也异常紧张，每一步都走得小心翼翼。走了差不多10米远，阿束的方向出了一些问题，一不小心擦到了小巷的墙上。虽然撞到手臂，但扶到墙壁的阿束一下子轻松了许多，触摸着墙壁向前走后，他也稍稍加快了步伐。

10分钟后，阿束终于走到了巷尾。平时只要一两分钟就可以穿过的小巷，这次却是“步步惊心”。走到巷尾的阿束赶忙摘下眼罩，“太恐怖了！终于能看到前方的路了。”

不过，在另一条相对陌生的盲道上，阿束就没有这么幸运了，一辆电动自行车停在盲道上，阿束虽然走得很慢，但还是一下子撞到了电瓶车的尾部，脚绊了一下，幸亏他扶住了电瓶车尾部的工具箱，否则就要摔倒在地。

而在电台大楼里，戴着眼罩的阿束顺利走进电梯，不过按电梯却难住了他。

“一层、二层、三层”，凭着印象，阿束指尖滑到第三个按钮，按了下去。到了“第三层”，走出电梯的阿束摘下眼罩，“啊！怎么在二楼！”他立即返回电梯，原来最下面还有电梯开关门的按钮，所以往上数第三个按钮是第二层。

“太不容易了！没想到连自己坐了几千次的电梯还是按错了。”对于活动中碰到的种种困难，阿束感触很深，“盲人的生活很不容易，而盲道的畅通对他们来说尤其重要。”

拥有一双明亮的眼睛，请你珍惜

你多久换一次眼镜呢？最近，不少网友讨论起眼镜的“寿命”问题，一些年轻人换眼镜的频率很高，但也有不少中老年人非得用坏了才去换一副新眼镜。专家提醒，眼镜超期服役可能会伤害眼睛。

眼镜也有“寿命”？

专家建议最好两年一换

“我的眼镜是2010年配的，后来也配过其他眼镜，可就这副戴着最合适，所以没换呢！”市民朱小姐说，她的眼镜已经“服役”三年了，目前并没有感觉到有什么不适。陈阿姨今年六十多岁，她的老花镜戴了6年多一直没换，“反正又没坏，干吗换呢？”昨天，记者采访了多位“眼镜族”，一些青少年、年轻上班族更换眼镜的频率比较高，但不少中老年人都觉得，眼镜属于“耐用品”，只要没坏掉还能看清楚，就没必要换。

南京某眼镜店的验光师告诉记者，普通的树脂镜片在使用过程中容易划伤，进而造成镜片透光率降低，明显影响到它的光学矫正性能，长期使用这样的镜片容易造成使用者视疲劳，还会加速近视。此外，很多人习惯只换镜片不换镜架，验光师表示这也不可取。“长期使用一副镜架，如果超过三年甚至更久，镜架可能会发生变形，压迫鼻梁。

南京市眼镜行业协会秘书长王云表示，普通成人的眼镜最好是两到三年一换。“具体多久更换要看使用者的使用习惯，比如有的人很仔细，也很注意保护眼镜，这样可能用的时间会长一些。”他说，如果有人不怎么注意，可能不到两年镜片就会被划伤。王云也表示，中小学生等青少年群体，眼睛的度数变化特别快，最好是一年甚至半年就要更换一次眼镜，去眼镜店检查视力、护理镜片。

现代快报记者 张瑜

便血应警惕结直肠恶变

临床统计显示：便血背后“暗藏杀机”，80%直肠肿瘤被误诊为痔疮，定期肛肠镜检查可有效避免误诊误治。

警惕！
大便出血
？问题多！

[illegible]

□八成便血患者自诊为“痔疮”

[illegible]

□双镜联检，让肠道肿瘤无所遁形

[illegible]

■温馨提示：如有痔疮、便血、肛门瘙痒、便秘、便溏、肛周湿疹、肛门异物脱出、肛门肿块突起、肛门坠涨疼痛、腹泻等症状的患者，可拨打专家热线：025-66662226进行预约，可免专家挂号费，并且检查费优惠20%。

南京肛泰中医医院 医保定点/男女分诊/全年无假日医院
健康热线：025-6666 2226
医院地址：南京市建邺区茶山路?号（正大茶城对面）