

精神萎靡、逃學厭學、衝動暴力……

別讓網游毀了人生

“遊戲成癮現在已經成了普遍現象，是侵蝕精神的毒瘤！”浙江讀者葉先生致電《生命時報》編輯部時激憤地說。然而，在這個網絡遊戲已經發展為成熟產業、電競大賽入選正規體育項目的時代，單靠“一刀切”遏制遊戲成癮，很不現實。專家認為，降低其負面影響的關鍵，在於找到網絡遊戲成癮的根源。

遊戲成癮危害大

大學，正是開啓人生新一頁的關鍵階段，不料成了葉先生與兒子發生激烈衝突的起點。葉先生告訴《生命時報》記者，兒子曾以優異成績從當地最好的中學考上大學，但在大學期間開始沉迷網游，花上萬元購買裝備，還冒出了退學念頭。“過去有什麼問題，我們父子可以當面溝通解決；但現在，他在地外上學，我祇能打電話，孩子經常沉溺遊戲而不接電話。”

葉先生曾不止一次見到因打遊戲導致親子衝



突的例子。“有一次，我在公園看到有位母親正教育十六七歲的兒子，不讓他玩遊戲，兒子一把推倒媽媽，揚長而去。還有一次，我在路上走着，突然有書從樓上掉下來，是小學六年級的課本，樓上的父子倆正因為打遊戲而吵架。”

中國人民解放軍總醫院第七醫學中心成癮醫學科主任醫師陶然在門診中見過不少極端案例。比如，十六七歲的孩子從家偷拿了2萬多元去網吧打遊戲，為了維持生活，他幹脆在網吧兼職打工，一待就是四五個月。家長報警後找到兒子時，他的體重已從130多斤急速降到90多斤；一名網癮少年，在家長強行制止他打遊戲後，舉刀砍向了父親……

遊戲成癮的專業術語叫“遊戲障礙”。2019年，世界衛生大會審議通過《國際疾病分類第十一次修訂本》(ICD-11)，將遊戲障礙作為新增疾病，納入“成癮行為所致障礙”疾病單元中。遊戲成癮核心特徵主要有三個：對遊戲行為的控制力受到損害，比如對玩遊戲的頻率、時長、場合等失去控制；遊戲優先於其他生活興趣和日常活動；儘管已經因遊戲產生負面後果，還持續打遊戲甚至加大遊戲強度。北京回龍觀醫院成癮醫學中心主任牛雅娟解釋說，遊戲成癮可造成視力下降、營養不良、睡眠不足、精神萎靡、情緒控制力變差、衝動或暴力行為等，並由此影響學業、爆發家庭衝突，甚至出現偷竊等違法犯罪行為。

網癮人群有變化



在遊戲成癮尚未引起廣泛重視時，陶然就在中國人民解放軍總醫院第七醫學中心（原北京軍區總醫院）成立了“網癮病房”，從2005年至今，已成功治療1.1萬餘人。他表示，從臨床來看，遊戲成癮群體在2013年前後呈現出新特點。

患者總數有所下降。遊戲成癮者以兒童青少年為主，因為他們的大腦前額葉發育尚不完善，更易受到好奇心驅使，出現控制力下降等問題。中國青少年網絡協會2009年公布的第三次網癮調查報告顯示，中國城市青少年網民中，網癮青少年約占14.1%（約為2404.2萬）；城市非網癮青少年中，約12.7%有網癮傾向。此後，雖然沒有權威部門更新相關數據，但今年2月發布的第49次《中國互聯網發展狀況統計報告》指出，在相關政策推動下，未成年用戶網絡遊戲使用時長和付費明顯降低。

低齡、大齡、女性患者略增。隨着網絡普及程度的加深，低齡成癮者和大齡成癮者都增加了。門診中，陶然見到的最小成癮者僅9歲，最大年齡患者為40歲。儘管遊戲成癮者仍以男孩為主，但據陶然估計，門診中女孩的占比從過去的約10%增長到了如今的20%~25%。

主要誘因變了。過去，遊戲成癮的起因多是好奇心驅使下逐漸失去控制；現在，更多是因為有抑鬱等心理問題，為發泄不良情緒而打遊戲上癮。換句話說，打遊戲可能並不是孩子出現厭學、懶散、注意力不集中等糟糕表現的原因，而是結果。

“現在打遊戲還搞直播，吸引孩子們長時間‘泡’在裏面。兒子以前用我手機玩遊戲時，我選接到對方打來電話催：‘怎麼不玩了’。”葉先生說，平臺的這些做法是一種“引誘”，必須控制。但牛雅娟認為，遊戲之所以容易上癮，應從兩方面來看：

第一，遊戲研發充分掌握了玩家心理，能滿足他們的心理需求，如安全感、尊重、自我實現等。以大型多人在線角色扮演類遊戲為例，多是



“聰明法則”幫你堅持運動



美國哈佛大學的一項新研究指出，即使每天祇運動10~20分鐘，也能大幅降低死亡率。但對很多人來說，想要每天堅持很難，經常開始時興致很高，一段時間後就變成“三天打魚兩天曬網”。對此，北京體育大學中國運動與健康研究院副院長張一民表示，讓運動堅持下來有一個“聰明”(SMART)的法則。

S代表明確具體(Specific)：根據自己的情況制定實際可行的鍛煉計劃，而不是一時興起就鍛煉。比如，每周鍛煉3次，然後根據工作和生活安排確定哪些天去運動，可以記錄日程或設定鬧鐘提醒自己。

M代表可測量(Measurable)：通過文字、照片或視頻等形式記錄鍛煉的點滴進步。每次運動結束後，簡單寫下感受和成績，比如運動後是累、適中或是輕鬆，鍛煉的時長、組數和距離多少等；在手機上下載運動和健康軟件幫助記錄鍛煉過程；每次運動完拍一張照片，每隔一段時間後翻看一遍，看看身材是否有明顯變化；有條件的甚至可以請朋友、家人或教練幫忙錄制視頻，觀看自己的動作是否到位，將每次的鍛煉效果最大化。

A代表可達到(Attainable)：制定的目標不能

過高，應該是加把勁就能完成的。比如，跑步是一項適合大多數人的運動，但很多人剛開始時能堅持的距離並不長，這時可以先從完成較短的距離（如800米、1公里）練起。然後，每周逐漸增加200米，直至能一口氣跑完1.5公里。當發現自己進步很大，就更有動力繼續運動了。如果不喜歡跑步，可選擇每天走1萬步；若不能做到每天散步，也可以將步數分配到休息日，保證日均1萬步即可。再比如，做平板支撐時設定保持1分鐘的目標，每周練習2~3次，先從堅持20~30秒開始，每次增加5秒。如果覺得太難，也可以先從膝蓋着地的改良版開始，堅持一段時間後再用腳趾撐地做，會簡單許多。因此，與其擔心速度、時間不夠，不如保持輕鬆、穩定的節奏。如果想給自己額外的精神鼓勵，可在運動尾聲告訴自己再聽一首歌就結束鍛煉。

R代表有意義(Relevant)：不管減肥還是提高身體素質，要想想鍛煉的動力是什麼。為實現這個目標，選擇一個想要嘗試的鍛煉方式，如瑜伽、跑步、游泳等；如果找不到適合自己的運動方式，可以每個月換一種不同的運動，直到找到喜歡的為止。這樣再結合鍛煉的動機，往往能讓運動更容易堅持下去。其實，嘗試和掌握不同種類的運動還能很好地鍛煉身體多種能力，如平衡性、柔韌性、耐力、敏捷度等。

T代表及時性(Timely)：給實現目標設定一個最後期限，不管是幾周還是幾個月。比如，要在一個月後能連續做10個俯臥撐。如果覺得標準的俯臥撐做起來比較困難，可以從上斜式俯臥撐或膝蓋支撐俯臥撐開始，每組做幾個，每天2~3組，逐漸加大難度，幾周或一個月的短期目標能很好地推動鍛煉堅持下去。同時要注意休息，如果感覺工作或生活壓力太大，可以停下運動多休息一天，或選擇輕鬆的運動，比如散步、瑜伽等，否則進一步消耗身體變得更疲憊。



基於“強迫循環”的原理精心設計，比如通過增加遊戲時間、充值、抽獎等方式才能獲取稀有裝備、皮膚、尊貴權限，進而促使“快樂遞質”多巴胺漸進性釋放，令玩家產生積極、沉浸的體驗，提高其忠誠度和參與度，增強玩家黏性。

第二，從心理學角度看，一個人沉迷遊戲是因為遊戲對他有意義，或能幫助他獲得什麼，或能幫他避免什麼，也可能是兩種疊加——有人學習成績吊車尾，遊戲水平却很高超，一次次勝利能給予他成就感和榮譽感；有人天生社交笨拙，組隊打遊戲時却游刃有餘，獲得了現實中不曾有過的人際關係滿足；有人不堪忍受學習和生活上的重壓，不得不在遊戲中找尋快樂；還有人在家裏受到父母的嚴格管制，祇有了到了虛擬世界，才真正感覺掌控了自我……

陶然補充說，遊戲成癮與家庭教育方式有較大關係。很多父母採取以“管”為主要的教育，總指責孩子哪裏不對、哪些事不該做，以致批評、控制過多，表揚、鼓勵、尊重太少。尤其青春期的孩子本就情緒不穩，在成長煩惱和家長管制的雙重“夾擊”下，就可能用打遊戲的方式，逃避現實，尋求自我。

找準病根防沉迷

近年來，全球遊戲市場規模不斷擴大，中國、日本和韓國已占據亞太地區遊戲市場規模的前三名。《中國互聯網發展狀況統計報告》顯示，截至2021年12月，我國網絡遊戲用戶規模達5.54億，較2020年12月增加3561萬，占網民整體的53.6%。可以說，網絡遊戲正成為越來越多人青睞的放鬆方式，如何保證“網游有度”變得愈加重要。

陶然說，在防止遊戲成癮方面，我國做得明顯優於其他國家，特別是近兩三年頒布的法規，對遊戲商、網絡平臺都予以規範，還明確提出家長和學校的保護責任。比如，2021年6月正式實施的《中華人民共和國未成年人保護法》，新增了“網絡保護”專章，明確規定網絡產品和服務提供者不得向未成年人提供誘導其沉迷的產品和服務；2021年8月以來，國家新聞出版署、教育部辦公廳等部門先後發布政策文件，要求嚴格控制未成年人網絡遊戲時間，預防沉迷。

牛雅娟表示，法規再完善也會有“管不到”的情況。比如，法規限制未成年人註冊網游賬號，但有些孩子會用父母的身分證註冊；人臉識別技術雖然能將一部分未成年擋住，却也有父母拗不過孩子，被臨時拽來“刷臉”；還有部分成年人，因沒時間打遊戲升級，便付費給年紀小的孩子幫忙通關。鑒于此，有效遏制遊戲成癮，必須從根本上入手，找到他們沉迷的原因，是為了逃避，還是為了獲得，然後對癮下藥；若不如是，即便斷絕了孩子接觸遊戲的機會，他們也可能會用其他不健康的紓解方式。

高鹽飲食 可加劇心臟衰竭

據英國《獨立報》報道，科學家在經過12年研究後發出警告：高鹽飲食會顯著增加心臟衰竭的風險。芬蘭國家衛生與福利研究所教授佩卡·約西拉赫蒂(Pekka Jousilahti)在巴塞羅那舉行的歐洲心臟病學會時的演講中提到“心臟不喜歡鹽”。

根據世界衛生組織的數據，如果人們將鹽的攝入量降低到建議的5克水平，那麼每年大約有250萬人可以免于死亡。而大多數人鹽攝入量遠遠超過了這一標準，超出率達80%~140%。約西拉赫蒂表示，研究發現，每天攝入的氯化鈉超過13.7克，心力衰竭的速度會翻倍。大量鹽的攝入會顯著增加心力衰竭的風險，而這種鹽攝入過量導致的心力衰竭與血壓無關。

約西拉赫蒂稱，每日最佳鹽攝入量“要遠低於6.8g”，雖然人類確實需要鹽，但生理需求量是每天約2克或3克。報道稱，高鹽攝入是導致高血壓的主要原因之一，也是引起冠心病(CHD)和中風的危險因素。除冠心病和中風之外，心力衰竭也是歐洲以及全球主要的心血管疾病之一，但高鹽的攝入對這些疾病的影響是未知的。降低鹽攝入量的好處是它相應地降低了高血壓。

為了人類健康，世界衛生組織成員國同意到2025年將全球人口的鹽攝入量減少30%。英國國家醫療服務體系(NHS)的網站稱，每100g食物中的鹽超出1.5g(相當於0.6g鈉)被認為是高鹽攝入，而每100g食物0.3g鹽(相當於0.1g鈉)則是低鹽攝入。我們的飲食中有75%的鹽來自於面包、早餐谷物和速食食品。一些通常鹽含量較高的食物包括：鳳尾魚、培根、奶酪、瀷制肉類、橄欖、咸菜、蝦和醬油等。同時，英國國家醫療服務體系強調調味醬、薯片、現成三明治、香腸和番茄醬中的鹽含量也比較多，甚至可溶性維生素補充劑和止痛藥每片可含有高達1克的鹽。