

呵护幼苗成长

暑假期间，有的孩子整天与手机、电脑等电子产品为伴，沉迷电子游戏。家长们看在眼里，急在心里：强制管控容易伤害亲子关系，不但不顾又担心孩子游戏成瘾。那么，喜欢玩游戏等于游戏成瘾吗？如何判断孩子是否游戏成瘾？家长应如何对待孩子的游戏行为？

喜欢玩游戏≠游戏成瘾

“一看见孩子玩游戏，我就着急、焦虑，要是不管，他能一直玩下去。”

“我家孩子前段时间成绩退步了，感觉和玩游戏关系挺大的。一个月前我把家里的路由拆了，带着孩子在课余时间读一些故事性比较强的书，寻找游戏的替代品。”

“我家和孩子约定平时不能上网，周末有3次上网机会，一次可以玩10分钟。孩子现在还小，玩的都是小游戏，一次10分钟基本足够，再大一点可能就不行了。”

近日，在北京回龙观医院举办的第二期青少年网络健康使用夏令营活动上，一群家长围坐在一起，分享彼此的困扰与尝试过的方法，探讨如何让孩子远离网络游戏。不少家长坦言，一看到孩子玩游戏就紧张，担心孩子游戏上瘾。喜欢玩游戏等于游戏成瘾吗？这两者之间有多远距离？

“儿童青少年网络成瘾已引起社会各界的高度重视，但对于游戏障碍的认识还存在一些误解。”北京回龙观医院成瘾医学中心主任杨可冰介绍，2019年5月25日，世界卫生组织正式将“游戏障碍”作为新增疾病，纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。根据疾病分类定义，游戏障碍是指一种持续或反复地使用电子或视频游戏的行为模式，表现为游戏行为失控，游戏成为生活中优先行为，不顾不良后果继续游戏行为，并持续较长时间。

“电子游戏已经成为许多孩子常见娱乐方式，但需要明确的是，大多数孩子并不会出现游戏障碍。在临床中，对于游戏障碍的诊断有着相当严格的标准。”杨可冰介绍，游戏成瘾的临床表现有4条标准：持续或反复的游戏行为模式；失控性游戏行为，表现为无法控制游戏行为的发生、频率、持续时间、终止时间等；相比其他兴趣及日常活动，游戏行为成为生活优先事项；尽管已经造成负面后果（如人际关系破裂、职业或学业受影响、健康损害等），游戏行为仍然无法停止。

“符合以上4条标准后，还需要判断持续时间，通常需持续至少12个月才能被诊断为游戏成瘾，如果症状严重，持续时间可以缩短。”杨可冰强调，年龄与游戏成瘾呈“倒U型”关系，在人的大脑发育、学习成长、

人际关系建立的关键时期发生风险较高，即10—25岁阶段。

根据中华医学会精神病学分会、中华预防医学会精神卫生分会等发布的关于游戏障碍防治的专家共识（2019版），中国多项相关调查研究显示，游戏相关问题患病率为3.5%—17%。综合既往相关研究结果，游戏障碍患病率平均约为5%，且保持相对稳定。游戏障碍者以男性、儿童青少年人群为主。

孩子游戏成瘾，「解药」在哪里

本报记者
王美华



8月8日，在山东省滕州市弘道公园内，市民正在打乒乓球。

宋海存摄（人民视觉）

孩子沉迷游戏可能是在向家长发出呼救

随着互联网的日益普及，网络已经成为当代儿童青少年重要的学习、社交、娱乐平台，在其成长过程中发挥的作用日益凸显。孩子们喜欢玩电子游戏并不奇怪，但为什么有些孩子玩游戏能达到痴迷的地步？网络游戏到底为何让人如此沉迷？

“游戏好玩儿，能让我放松”“（玩游戏）赢的时候很开心”“在游戏里能交到朋友”“同学们都玩（电子游戏），我不玩显得不合群”……在夏令营上，孩子们给出的答案五花八门。

“游戏成瘾反映的是真实的需求。”在北京回龙观医院成瘾医学中心心理治疗师刘艳看来，一个人的生活中如果重复性发生某一类事件，从心理学的视角看，这样的事对其而言一定是有意义的——或是帮助他获得了什么，或是帮助他回避了什么，或是以上两种可能性的叠加。

“当孩子沉迷于网络游戏时，他们爱的往往并不是游戏本身，而是一些在现实生活中无法得到满足但在游戏里获得的感受：被关爱的感受、自由的感受、愉快的感受、有力量的感受等。”刘艳说，孩子们还能在游戏中维护一些虚拟的关系，营造一些虚拟的感情甚至极致的爱，“但是游戏创造不了实际的价值，也没有办法提供真正的生存需要和实实在在的安全感。”

“我们在临床工作中发现，游戏成瘾的背后往往潜藏着各种问题。”杨可冰说，除遗传因素的影响（例如有的人天生更容易产生成瘾行为），孩子沉迷游戏的背后，或多或少都存在家庭关系不和谐问题。有的家庭关系紧张，父母频频爆发争吵，

孩子无所适从，产生无助感；有的父母常年不在家或过于繁忙，孩子缺乏陪伴，会产生孤独感；有的父母比较强势，家庭氛围压抑，孩子想逃离家庭的高压……这些都更容易让孩子沉迷游戏。

专家介绍，对游戏障碍儿童进行的相关社会研究发现，与健康儿童相比，游戏成瘾儿童的“延迟满足”能力明显较差，而这一情况的形成往往与家长过度宠爱、没能对孩子相关能力进行有效培养有关。同时，处于青春期的孩子，如果在学业或人际关系上受到挫折，又难以从学校、家长或其他方面获得尊严感和荣誉感，也容易陷入游戏成瘾问题。

“换个角度看，孩子沉迷游戏，其实可能是在向家长们发出呼救——‘请给我有温度的爱’。”刘艳表示，当人的本能需求没办法被满足时，作为一种自救性行为，可能会去网络世界里寻求刺激，“这不是病理现象，而是一种代偿行为和方式。”但是，随着在网络世界中所处的时间越来越久，孩子会越来越漠视与外在真实世界的连接，最后会逐渐用一种脱离的方式来处理外在世界。这时，外在世界对孩子而言像是梦一样，网络世界才像是真正的生活。

良好亲子关系是游戏成瘾的最佳“解药”

“游戏成瘾的治疗较为复杂。”杨可冰介绍，对于成瘾的戒除，治疗以心理治疗和行为疗法为主，包括行为替代、家庭治疗、团体治疗等，如若涉及抑郁症等共病，还需要配合药物治疗和物理治疗。

“心理治疗是治疗游戏障碍非常重要的治疗方式，能够有效地戒除网

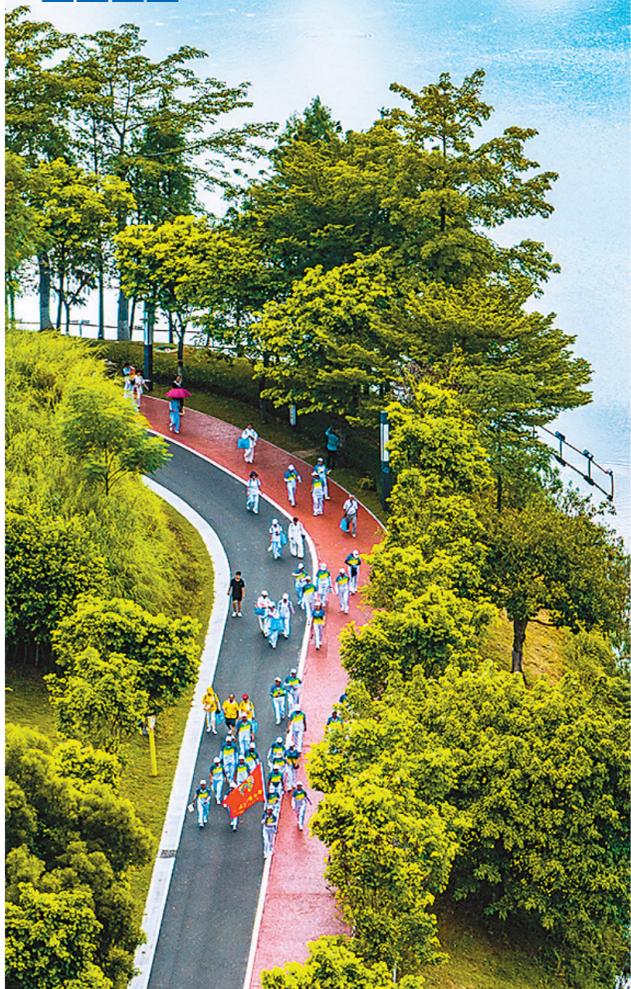
瘾。”刘艳表示，对大多数游戏障碍患者而言，沉迷游戏只是外在行为和结果，更深层次的原因是其现实关系出了问题，孩子们没有被真正看见和尊重，或是其正常需求没有被满足，或是其没能很好地应对现实的压力和困难。因此，游戏障碍患者需要在心理治疗师的帮助下，找出真正导致其产生沉迷游戏行为的心理层面原因，通过系统干预帮助孩子重新与现实连接起来。此外，儿童青少年的游戏障碍还常伴有情绪障碍、注意缺陷多动障碍等精神心理疾病，这些情况需要配合药物治疗的方式。

“治疗游戏障碍的根本目的是戒除网瘾，从而健康地使用网络，而非拒之千里。”杨可冰说，如今家庭独生子女情况较多，孩子使用电子产品排解孤独感的情况难以避免。孩子如果正常完成学业任务，可以适当玩游



6月13日，江苏省海安市公安局墩头派出所民警走进辖区小学，开展未成年人预防网络沉迷和网络陷阱的安全教育，引导乡村儿童树立正确的上网观，做到文明健康上网，增强网络安全意识。周强摄（人民视觉）

健康视线



8月8日，广西壮族自治区梧州市玫瑰湖公园，健步走爱好者汇聚一起，欣赏绿道沿线的美景，享受运动带来的愉悦。何华文摄（人民视觉）

医说新语

炎炎夏日，提防“疯狂的结石”

张轶西

炎夏酷暑，正是胆结石高发期。这主要因为夏季人们喜食生冷、辛辣等食物，不少人还有吃夜宵的习惯，不健康的饮食习惯让胆囊超负荷工作。在消化科或普外科的诊室内，经常看到因为肚子胀，或者突发上腹痛的患者来就诊。这种疼痛多在吃油腻食物、进食过多或者是工作压力大、精神紧张时出现。而这些症状，常常是胆囊内小小的结石所引起的，那么究竟什么是胆结石？该如何预防呢？

胆结石是指胆汁中胆固醇或胆红素异常高于正常水平而引起胆囊内形成石块的一类疾病。胆结石很常见，据统计全球成年人口中大约10%—20%都会发生胆结石，其中20%的胆结石患者一生中会出现包括胆道绞痛或感染在内的临床症状。临床中，胆结石疾病是指胆囊或胆管中胆结石引起症状或并发症的一类疾病。防治胆结石的出现，需要注意以下几个方面。

首先，肥胖是胆结石形成的重要因素，女性较男性更是如此。流行病学研究还发现，年轻女性肥胖的胆结石发病率最高，所以保持适中的身材可以预防胆结石。其次，如果一个人减肥过快，肝脏会分泌额外的胆固醇，同时脂肪组织中储存的胆固醇迅速动员。人们在减肥时常严格限制脂肪的摄入，导致胆囊收缩减少，伴随的胆囊淤滞有利于胆结石的形成。因此，通过加入少量膳食纤维来增强胆囊排空，可抑制快速减肥人群的胆结石形成。短期禁食会增加胆汁中胆固醇饱和度，

但从长远来看，将导致胆囊淤滞，最终形成胆结石。

第三，多吃水果、蔬菜，少吃肉类有助于预防胆结石的发生。坚果类食物富含单不饱和脂肪，有一定预防胆结石的功效。素食饮食对胆结石的影响，目前研究还没有定论。补充维生素C可以预防胆结石的形成。西方饮食常造成营养过度，即增加脂肪、精制碳水化合物的摄入，减少纤维的摄入，是胆结石发展的主要危险因素。因此，减少总热量摄入具有预防作用。

第四，定期锻炼，除了帮助我们控制体重外，还可以改善与肥胖和胆固醇胆结石相关的脂质代谢、胆固醇代谢等代谢异常。相反，久坐与胆结石变形的风险呈正相关。体育锻炼可以改善高胰岛素血症和高甘

油三酯血症，还可以改善肠道运动，促进胆囊的排空，减少结石的生成。

胆结石重在预防，通过合理膳食、定期运动、规律作息等健康的生活方式，可以在很大程度上避免胆结石的形成。当出现胆结石的相关症状时，也不必紧张，建议及时到医院接受检查评估，尽早治疗。（作者为首都医科大学附属北京友谊医院普外科主治医师）

延伸阅读

我们常听到“不吃早饭容易得胆结石”，是真的吗？从医学角度看，不规律进食早餐有增加患胆结石的风险。不规律的进食会导致胆汁在胆囊中淤积，胆囊无法及时排空，进一步导致胆囊淤血、胆汁中胆固醇饱和度的增加。因此，规律的饮食模式（即按时吃早餐、减少晚餐与下一餐之间的间隔），可以改善胆囊淤血和胆汁的胆固醇饱和度，一定程度上减少胆结石的发生。

本报北京电（王子秦）8月4日，2023年中国过敏防治周系列学术活动在北京协和医院学术会堂启动。今年的8月7日至13日是我国第八个“中国过敏防治周”，主题是“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。

炎炎夏日，正值中国北方花粉症哮喘症状的高发期。“花粉作为气道过敏的主要元凶之一，在哮喘的发病中起到重要作用。”中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态反应科主任医师尹佳在中国过敏防治周启动会上说。

据尹佳介绍，哮喘集中发作时间在8月下旬到9月初。随着全球变暖，

北京协和过敏培训云学院成立

世界各地花粉季延长，花粉产量增加，同时雷暴等极端天气使得花粉具有更强的致病性，导致哮喘频发。流调显示，鼻炎合并季节性哮喘患者占53.4%。总体来看，过敏性疾病在中国呈现显著增高趋势。“面对庞大的过敏人群，治疗手段跟不上，过敏医生特别是专科医生尤为稀缺。”她说。

对此，北京协和过敏培训云学院应运而生。云学院是集继续医学教育、直播授课、精品课程、多学科协作、实践基地、在线答疑和社区互动功能为一体的医学数字教育平台。

北京协和医院变态反应科主任关凯任北京协和过敏培训云学院首任院长。他介绍，云学院已经拟定“2023—2025追光计划”：集中力量搭建协和特色的核心过敏专业课程体系；面向行业引进优秀教师资源与优质学科内容，补充与完善云学院教学资源；组

建国内与国际顶级的专业学术委员会，为云学院教学质量提供坚实保障；开展有响应力的学术论坛与峰会；发展协和过敏人才培养实践基地为依托的学科联盟，面向广大基层医疗机构与医学院提供人才培养支持；引入先进的医学人才培养模式，借助数字化、数据化等先进技术手段辅助人才培养与教育的创新。

尹佳表示，针对目前过敏专科需要大力发展的现状，北京协和医院和北京协和医学院将联合中国医师协会变态反应医师分会、国家过敏性疾病临床研究中心开展多层次医学人才培养，满足多层次人才培养需求。