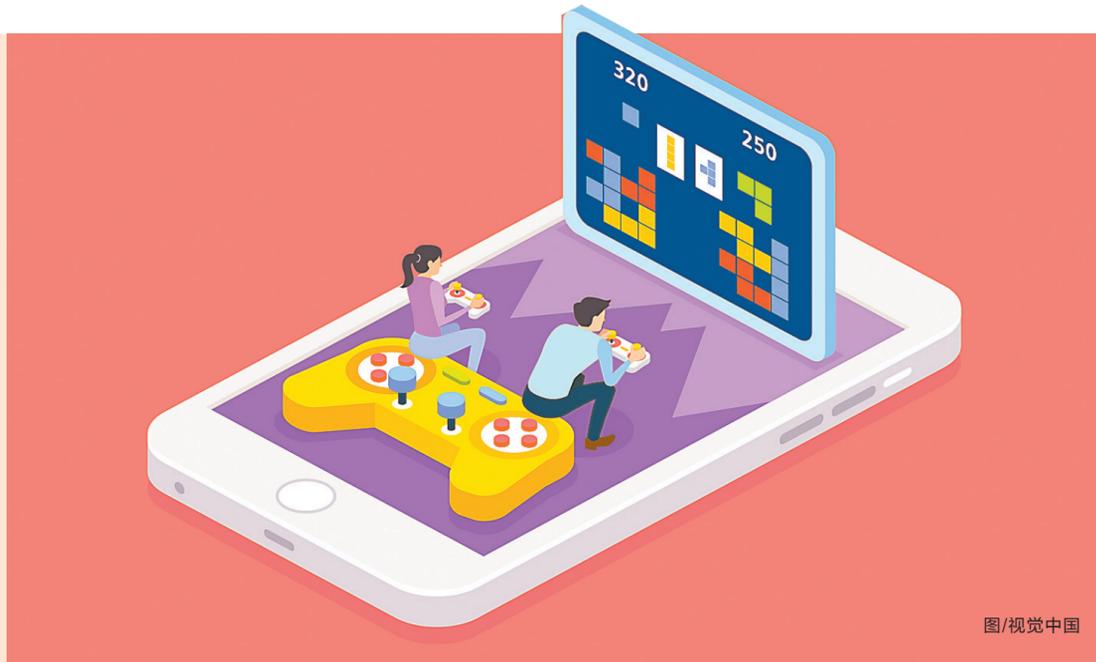




近日,以中国经典名著《西游记》世界观为架构的国产游戏《黑神话·悟空》全球上线,迅速霸榜多个游戏平台。这也让不少家长如临大敌,青少年游戏沉迷问题再次成为社会关注热点。拔掉网线、没收零花钱、限制游戏时间……是否能够成为“防沉迷”的解决之道?羊城晚报记者采访游戏业内人士、心理医生、家庭治疗师,听听他们怎么说。



图/视觉中国

青少年游戏沉迷的背后是……

羊城晚报记者 陈辉



张雪辉



古知新



张柏芳

1 游戏制作人:游戏里的奖励机制,让多巴胺分泌
讲述者:古知新(前游戏制作人,从业十余年)

羊城晚报:不知你青少年时是否很爱打游戏?你从业和喜欢打游戏有关系吗?
古知新:我在青少年时期是非常喜欢打游戏的,但因为我的考试成绩一直都不差,所以家里人对我打游戏抱着不反对的态度。我在假期的时候可以一玩就是一整天。玩游戏作为一种兴趣爱好一直持续到现在,我从事游戏行业一定和这个爱好高度相关。由于从小接触很多优良的国外游戏作品,并且特别关注业界消息,所以我在行业里面几乎从客服运营、宣传推广,到产品策划每个岗位都做过,每个职业阶段都非常得心应手。因为我自己就是玩家受众群体,特别知道痛点在哪,用什么手段可以高效击中。
羊城晚报:以你对游戏的了解,尤其是你做游戏策划这个工作后,你觉得男性(特别是青少年)能抵挡得住游戏的诱惑吗?
古知新:游戏的设计有其独特的机制,的确会吸引青少年,不分男女。
在国外,游戏被评为“第九艺术”。一款好的游戏,包含好的声音表现、好的剧本内涵,以及好的玩家互动——这和包括电影、话剧、音乐剧在内的任何其他艺术的形式完全一致,即由一群各个领域的精英合作打造的心血结晶,所有

真正美好的东西都是能吸引人的。对于青少年来说,好的游戏是一扇窗户,可以打开想象力,在艺术的集大成里遨游。我相信从这一点来说,家长们更愿意让青少年接触游戏。
真正让青少年沉迷的本质,是游戏里面的数值体系,也就是游戏里面的奖励机制。无论任何游戏(实体、电子游戏)真正会让人产生多巴胺分泌的都是奖励机制。游戏的奖励机制特别简单正向,只要投入时间,动动手指头就能获得,加上声光特效,放大了奖励的感受。青少年身心尚未发育完全,加之社会经验缺乏,会对这种奖励(正反馈)非常着迷。
羊城晚报:帮助青少年预防游戏沉迷,你有什么建议呢?此前,你辅导过游戏上瘾的孩子吗?
古知新:我虽然没有辅导过游戏上瘾的青少年,但我知道青少年对游戏上瘾的点在哪里,所以我觉得为孩子制造“高级乐趣”才是带领孩子脱离低级乐趣的关键。而对于上瘾的孩子来说,贸然让他们

脱离游戏,会产生剧烈的戒断反应,不懂处理情绪的孩子更容易产生逆反心理。
我建议家长可以用游戏+户外、游戏+运动、游戏原理+现实联动的方式来逐步把孩子的眼光引到现实世界上来。但这个不容易,很多家长还没弄清楚游戏沉迷背后的基本原理,或者家长自己也沉迷在工作、兴趣中(这何尝不是一种快乐正反馈导向),无暇他顾。
羊城晚报:你刚才说到“游戏原理+现实联动”,如果把学习按照游戏的方式来设计,设计关卡、过关有奖励……有没有可能让青少年爱上学习?
古知新:绝对认可!奖励式的教育,一定是最棒的教育!我们会发现一些学霸孩子,对学习非常感兴趣,也是基于同样的原因——解开一条方程式、分析对一个历史题目,会获得高分和周围人的肯定,对他们来说也是正向反馈,带来的结果是,他们以此作为驱动力,增大在学习中的投入。
羊城晚报:最近 Nature《自然》杂志)子刊有个研究,认为每天适度玩游戏对心理健康有积极影响,超过3小时则有害健康。你怎么看这个研究结论?用限制游戏的时间可以帮助孩子预防游戏沉迷吗?
古知新:其实当我们的生活有足够多的板块要应对时,我们自然就会分优先级,工作的、家庭的、运动的、其他爱好的。游戏会成为一个次要选择,在生活中的优先级往后排。换句话说,如果所有的次序都解决了,游戏还是可以作为一种获得快乐的方式,成为

2 心理医生:有青少年用游戏逃避个人和家庭问题
讲述人:张柏芳(广东药科大学附属第一医院精神心理科主任医师)

门诊中,我们会接诊到一些沉迷游戏的青少年。他们中有的有过度玩游戏影响了心理健康,但大部分是本身存在心理问题或家庭问题,把打游戏变成暂时缓解、逃避问题的方法,最终形成“借酒消愁愁更愁”的死循环,还有一小部分是家长严格限制孩子玩游戏,强制断网、断电,于是孩子报复性地沉迷在游戏

中。
通常有游戏沉迷的青少年来就诊,我会先全面评估他(她)的心理状态,找到沉迷游戏背后的心理原因,一般都是有家庭问题或者人际交往问题的,然后着手处理这些问题。不过这些问题处理起来挺难,因为家庭问题需要全家人来治疗,往往家长不配合,有时孩子好一些了,家庭没有变化,孩子又打回原形。我们建议孩子和家要一起治疗。

3 家庭治疗师:沉迷游戏背后有个孤独的内心
讲述人:张雪辉(广东省心理咨询师协会副会长、国际心理学院认证家庭治疗师)

对于《Nature》子刊的研究结果“每天适度玩游戏对心理健康有积极影响”,我是认同的。
许多家长把游戏当作洪水猛兽,这肯定是一种误区。许多家长在青少年时代是玩跳皮筋、下围棋等线下游戏,但现在是网络的时代,线下游戏较少。当然,打游戏也要适度,这个研究通过科学方法,找到了玩游戏有益心理健康具体的时间点“1到2小时最佳,超过3小时反而有损健康”,可以供家长们参考,免得谈游戏色变。
古知新:不是非非常认可,因为这只是从非非常统的角度来分析。玩一些非常轻度的小游戏,可能30分钟已经觉得到头了,而玩一些剧情推进类的游戏,可能3个小时我还觉得非常沉浸。所以要看孩子正在玩什么类型的游戏,以及要看孩子自己实际的精力、时间缺口而定。当然家长可以和和孩子约定,2小时是“使用手机(或电脑)”的时间,做什么他自己定,但建议不要明确是“玩游戏”这个动作,不然只会制造不必要的概念纷争。
羊城晚报:你自己是如何做到避免游戏沉迷的?
古知新:其实当我们的生活有足够多的板块要应对时,我们自然就会分优先级,工作的、家庭的、运动的、其他爱好的。游戏会成为一个次要选择,在生活中的优先级往后排。换句话说,如果所有的次序都解决了,游戏还是可以作为一种获得快乐的方式,成为

我特别想提醒家长透过孩子沉迷游戏这个现象,关注孩子内心状况。一个非常沉迷于游戏的孩子,在现实生活中往往是缺少陪伴的或是内心很孤独。
父母陪伴孩子时要注意不要有太多苛责,要帮助孩子接纳自己的不完美。父母可以创造机会让孩子与外界能有更多交流,甚至鼓励他去主动交朋友,同时允许孩子犯错。
同时呼吁父母在陪伴孩子时要用心,不要自己天天玩手机,然后要求孩子不玩。我们不能要求孩子拥有我们自己没有的东西。
消解时间的一个选项。重点是这个人生活优先次序是否摆对,能否自己管理好时间,和对每件事投入的期望值,我觉得这些才是每个家长需要从小向孩子通过言传身教来传递的。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

八月问答:更年期心悸心慌,怎么办?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

问1
方姐:近期感冒后,咳嗽老不好,吃点寒凉食物就半夜咳不停,吃姜会好点,但吃多了又咳不出痰,白痰有泡沫,还总感觉喉咙黏糊糊的。怎么办?
答:像这种感冒后咳嗽持续不愈,多因余邪未尽、肺气失宣所致。进食寒凉食物后咳嗽加重,风寒之邪的可能性较大。姜性温,能温肺散寒,所以进食生姜后症状能缓解,但是进食过多过于温燥,耗伤津液,导致痰变黏稠,难以排出。此时建议可用生姜、红枣、陈皮煮水饮用,温肺散寒、化痰止咳。还可按揉天突穴化痰止咳。

问2
Angela:更年期心悸心慌有什么办法?
答:更年期心悸心慌的原因很多,最常见是阴虚火旺引起的,通常伴有脾气急躁、口舌生疮的症状,在饮食上可食用莲子、百合等滋阴降火的食物;还有可能是由于肝血、心血不足,心脉失养导致的原因,通常伴有头晕眼花、疲倦乏力的情况。可用枸杞子、龙眼肉、大枣来补气养血。

问3
笑语:什么汗属于虚汗?多汗或多虚汗有什么办法?
答:虚汗常指因为气血亏虚等原因而引起不正常的出汗现象,通常表现为皮肤冷而汗出,稍活动即加重,这种情

问4
花花姐:每天晚上两三次夜尿是怎么回事?
答:中医认为,夜尿增多大多与肾阳不足相关。因肾阳虚不能温煦膀胱,令膀胱气化功能失调,就容易夜尿频多。首先睡前两小时要尽量减少喝水。平时可以通过羊肉、巴戟天、覆盆子、菟丝子、山茱萸等补肾缩尿。艾灸肾俞穴、关元穴、气海穴等,也有助于温补肾阳,改善夜尿频多。

你问,专家答!有问题想问德叔团队?欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔团队筛选问题进行回答。
(本期问答专家:岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 何伟炎)

2023年全省完成免费HPV疫苗首针接种63万余人

文/张华 马远珠

“2023年全省已经完成免费HPV疫苗首针接种63万余人。初一女生及家长宫颈癌防控知识知晓率均达92%以上。”近日,广东城乡妇女两癌筛查项目负责人之一、广东省妇幼保健院妇女保健部主任夏建红接受记者采访时表示,政府支持的接种HPV疫苗项目获得较好的效果,期待2030年实现“90-70-90”的阶段目标。

国家提出加速消除宫颈癌计划

近年来,宫颈癌发病率持续增高并呈现年轻化趋势。宫颈癌防治专家认为,宫颈癌的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染,通过为适龄女性接种HPV疫苗、开展宫颈癌筛查、及时治疗宫颈癌及癌前病变等三级预防措施能够有效防控并最终实现消除宫颈癌。
2018年5月,世界卫生组织(WHO)总干事谭德塞在第71届世界卫生大会上宣布了全球消除宫颈癌的行动计划,WHO建议将宫颈癌作为公共卫生问题予以消除定义为发病率降低至4/10万以下。去年11月份,国家卫生健康委、教育部、民政部等十部门联合发布了《加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)》,明确通过接种HPV疫苗、筛查、治疗等三级防控措施有效防控并最终实现消除宫颈癌。

项目带动了HPV疫苗接种的积极性

在基层调研时,夏建红发现,珠三角地区家长选择自费HPV疫苗的比例很高,例如深圳地区自费与免费疫苗接种的比例为2:1;广州为1:1。“我们惊喜地发现,免费HPV疫苗的接种项目带动了14岁以上女性接种HPV疫苗的积极性。而且从门诊上看,大家的接种意识和接种率也有很大地提高。”
以往,在预约接种HPV疫苗时,常常感觉苗不够,约不到。其实,从2023年开始,只要在粤苗App上预约,疫苗供应都是充足的。夏建红还指出,项目在全省推进接种一体化也取得一定的成效,比如在基层妇幼保健院,我们在成人预防接种门诊给适龄女性接种疫苗,同时在25岁以上的女性积极推广宫颈癌的筛查。

2023年广东63万余人接种2价HPV疫苗

从2022年9月起,广东对具有广东省学籍、9月起新进入初中且未接种过HPV疫苗的14周岁以下女生实施免费接种。

晕3D怎么办? 医生急支招:提前吃柑橘类水果或姜有帮助

《黑神话·悟空》全球爆发,全球解锁当晚游戏同时在线人数就突破了两百万。然而当晚就有知名网络游戏主播在直播试玩时突然遭遇“3D(三维图像)眩晕症”。虽然其随后发布了晕车药和晕车贴的图片,表示“我觉得我又可以了!”3D眩晕症也因此冲上热搜。
什么是3D眩晕症?玩3D游戏时,应该怎么防晕眩?羊城晚报记者采访了广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科副主任医师林颖。
3D游戏会玩“吐”?“沉浸式”致感官不协调
什么是3D眩晕症?3D眩晕症又被称为虚拟现实眩晕或动态视觉不适,它会导致玩家感到眩晕、恶心,有时还会伴随着头痛、出汗等症状。这些症状可能在游戏结束后持续一段时间,直到身体重新适应现实世界。
为什么会发生3D眩晕症?林颖表示,一般来说,主要是由于感官不协调、视觉疲劳而导致。“不过,不同个体对运动刺激的敏感度不同,有些人天生就更容易受到3D眩晕症的影响。”

“当人在玩3D游戏时,眼睛接收到来自屏幕上的快速移动和变换视角的图像,这些图像模拟了然而,内耳中的前庭系统并没有感受到与视觉信息相对应的身体运动。这种感官信息的不匹配导致大脑接收到矛盾的信号,从而引起眩晕感。”林颖表示,3D眩晕症的根本原因在于我们的感官系统之间的不协调。“在正常情况下,神经中枢能够自动识别出虚拟运动的虚假性并抑制由此产生的冲动;但在高度沉浸式的环境中,这种机制可能会失效。”
同时,长时间盯着屏幕,尤其是在光线不足或过亮的环境中,也可能导致眼睛疲劳,进而加重眩晕症状。
如何应对?吃柑橘类水果或姜有帮助
虽然3D眩晕症在大多数情况下不会对健康造成长期影响,但它确实会影响游戏体验。如何减轻症状?医生推荐4招:
1. 逐步适应:初次尝试3D游戏时,可以先从较简单任务开始,逐渐增加游戏时间和复杂度,让大脑慢慢适应。
2. 调整游戏设置:增加游戏内的视野范围,减少视角的狭窄感。调整游戏画质,减少动态模糊效果。降低游戏画面的细节水平或减少视角变化的速度可能会有所帮助。提高帧率,保证画面流畅。
3. 改善环境:确保游戏区域光线充足,减少眼睛疲劳。保持适当的观看距离,避免屏幕过于靠近。定时休息,每玩一段时间就站起来走动一下。一旦感到不适,应立即停止游戏,闭上眼睛片刻,让大脑和身体恢复同步。
4. 饮食与药物:在游戏前吃些柑橘类水果或含姜的食物,有助于缓解恶心。在必要时,可以在医生指导下使用一些抗晕车药物来减轻症状。
林颖提醒,一旦出现眩晕症状,应立即停止游戏并休息,如果症状持续或加剧,应寻求医生的帮助。

羊城晚报记者 林清清 通讯员 胡颖仪 孙冰倩