

当孩子迷上“羊了个羊”怎么办

今日女报 / 凤网记者 刘驰锋

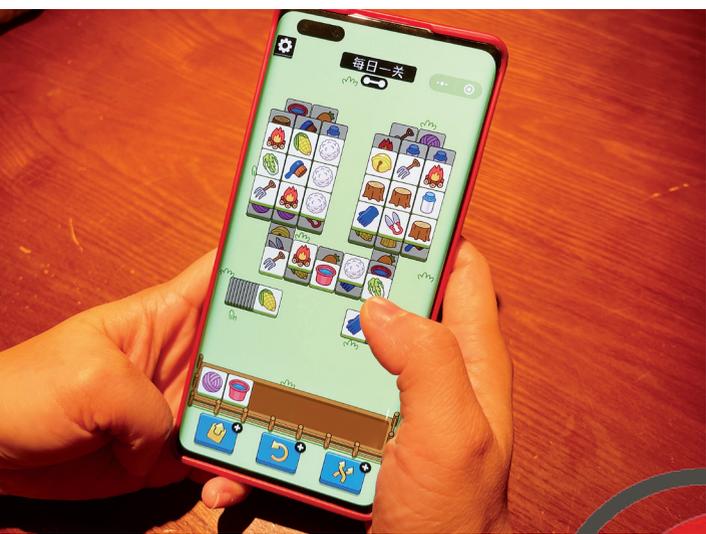
近日，小游戏“羊了个羊”火上热搜，席卷社交平台。

这些天，来自长沙的胡女士发现，自己上小学四年级的女儿也迷上了“羊了个羊”，在家不但抱着手机玩，而且和她聊天的主题也变成了游戏。更让胡女士吃惊的是，女儿说班上同学都在玩这款游戏，谁不玩就掉队了。

显然，“羊了个羊”让成年人上瘾的同时，也让孩子开始“上头”了。截至今日女报 / 凤网记者发稿前，“羊了个羊”话题在微博上的阅读量高达 31.8 亿次，讨论次数达 39.6 万，面对不少中小学生对这款游戏沉迷的情况，家长们不禁有了忧虑……



扫一扫，
说出你的看法



当心眼睛“拉警报”

除了沉迷游戏外，孩子长时间近距离用眼，甚至熬夜玩游戏而诱发的各类眼部疾病，也是家长们应注意的问题。

“熬夜会打破人体生物钟的平衡，导致激素分泌紊乱，进而影响到泪腺及睑板腺分泌功能。”长沙市第四医院眼科副主任医师黄晶表示。



孩子沉迷“羊了个羊”，家长急坏了

“第一关难度幼升小，第二关直接是考清北。”有网友这样评价“羊了个羊”的游戏难度。据悉，这款游戏的简介为“超难的消除小游戏，通关率不到 0.1%”。

“妈妈，我们班同学都过不了第二关，大家都气坏了！”看着女儿张口闭口都是游戏，胡女士感到不安又无可奈何。“没想到小学生也流行玩这款游戏，看着她有空就要拿着我的手机玩，真担心她上瘾。”

“其实，我身边的同事在玩，我觉得这个游戏确实有让人上瘾的机制。”针对胡女士的忧虑，湖南省第二人民医院酒瘾网瘾科主任周旭辉坦言，这款游戏能让玩家如此沉迷，是因为游戏中的“成瘾机制”。周旭辉说：“我们通常提到的‘老虎机效应’是种心理效应，产生于虐待和操控的关系中，指受害者即使经常想过要离开也还是会保持现状。就像我们玩‘羊了个羊’，即便知道这全看运气还会浪费时间，然而‘才下手头，又上心头’，总觉得下一把说不定就通关了。”

周旭辉认为，孩子之所以爱玩“羊了个羊”，究其原因这款游戏操作简单，而且能满足一定的心理需求，“游戏有着以小博大、反馈及时、网络社交、适时奖励等特点，这才让玩家‘痛并爱玩着’”。

除了游戏本身外，孩子们爱上这个游戏，也不排除好奇、跟风等因素。

周旭辉表示，在互联网时代，只要是当下流行的游戏，都容易被孩子关注，尤其是这种操作简单、容易上手的游戏，“不仅是学生，很多成年人甚至老年人都玩得乐此不疲、废寝忘食”。

所以，家长大可不必“谈游戏色变”。“对于游戏成瘾这个概念，很多家长是理解不到位的。”周旭辉说，事实上，很多孩子只是喜欢玩游戏，根本没到“成瘾”的程度，家长应以身作则，予以引导。“当孩子在真实生活中找不到价值感时，就容易被游戏吸引。家长真正应当做的，不是去‘堵’游戏，而是去思考怎样在家庭教育中给予孩子价值感，帮助孩子建立自尊、获得自信，学会自律、自觉。”周旭辉说。

如何让孩子从游戏中转移注意力？“一方面，家长要帮助孩子制定一个合理的计划，通过阅读、下棋、做家务、外出游玩等方式填充孩子的时间，转移孩子对游戏的注意力。另一方面，让孩子每天坚持运动，能够提高意志力，从而减少对游戏的依赖。”周旭辉如此建议。

同时，眼睛长时间盯着手机屏幕，眨眼频率减少，原本通过眼睑的作用将泪液均匀分布于角膜表面的效能降低，眼球得不到足够的润滑，长此以往会加剧眼疲劳，出现干涩、发红、视力降低和视物模糊等症状，同时会伴有眼损伤。另外，手机屏幕发出的蓝光也可对眼睛造成刺激。



因此黄晶建议，尽量不要熬夜玩游戏，同时，眼睛盯着手机屏幕不要超过 20 分钟。

黄晶提醒，在日常用眼中，我们要牢记“3 个 20”，即每看 20 分钟，要远眺 20 英尺（约 6 米）处至少 20 秒钟（如果条件允许建议休息 10 分钟），简单快速地让眼睛放松。

“在晚间，手机屏幕亮度要调低，室内不要关灯，屏幕亮度应与周围环境亮度相适应。如眼睛干涩，可以通过有意识地多眨眼、多放松、热敷（蒸汽眼罩）等方式改善症状。”黄晶表示，如果症状严重，应及时就医。

■科普

儿童颅内出血的早期表现

文 / 肖雅（湖南省儿童医院危重症医学二病区）

1. 硬脑膜下出血，多为产伤所致。一般在出生 24 小时后出现惊厥、偏瘫和斜视等神经系统症状。出血轻者可无症状，至数月后发生硬脑膜下积液，严重者可于出生后数小时内死亡。2. 脑实质出血。出血多为小静脉栓塞后使毛细血管压力增高而导致破裂出血。如出血部位在脑干，则早期可发生瞳孔变化、呼吸不规则和心动过缓等，前囟张力不高。3. 脑室周围-脑室内出血。往往因缺氧引起，多见于胎龄小于 32 周的早产儿。大多在出生后 72 小时内发病，常表现为不吃、体温不升、呼吸暂停、嗜睡、肌张力低下和拥抱反射消失等抑制症状。4. 蛛网膜下腔出血，大多有产伤史。典型症状是出生后第 2 天发作惊厥，发作间歇情况良好，大多数预后良好。

儿童型股骨头坏死的预防与治疗

文 / 谢桂芝（湖南省儿童医院骨科）

1. 提早预防。只要正确预防就可以避免疾病发生，尤其是在孩童时期的关节类型疾病，比如关节发育不良和脱位的情况，这时家长可以从孩子的体态发现问题，患有这种疾病的孩童走路时会像鸭子的行走姿态，那么就要及时带宝宝去医院检查和治疗。2. 中西医结合治疗。儿童型股骨头坏死可以通过中西医结合的方法进行治疗。从中医方面来说，主要是通过外用内服的方式治疗。外用一些活血通络行气止痛的药膏，口服对症的药物，副作用还较小。此外还可以采取针灸推拿等方法进行治疗来改善髋关节的功能，这些方法能有效缓解疼痛，促进股骨头坏死的恢复。西医的治疗主要是药物治疗，在药物无效的基础上，还可以手术治疗。

幼儿秋季如何预防传染病

文 / 刘芝梅（湖南省儿童医院感染科）

1. 合理膳食，合理安排好作息时间，劳逸结合，饮食上不宜太过辛辣、油腻，注意营养均衡，养成不挑食、不暴饮暴食的好习惯。2. 加强体育锻炼，增强免疫力。3. 定期消毒，打开门窗自然通风，可以改善室内空气质量，是最简单又行之有效的室内空气消毒方法。4. 养成良好的卫生习惯。这是预防秋季传染病的关键，要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。5. 在呼吸道传染病流行的季节，应尽量避免到人口密集、人员混杂、空气污浊的场所去。6. 接种疫苗，这是阻击传染病发生的积极手段。7. 早发现早治疗，由于秋季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适时应及时就医。

小儿脓毒血症是怎么回事

文 / 廖芝兰（湖南省儿童医院重症医学一科）

小儿脓毒血症是病情较重的全身性化脓性感染之一，发病机制是：成团的大量细菌集中在一起即形成细菌栓子，当细菌栓子间歇侵入人体血循环中，并停留于身体某处，引起一系列的临床症状时，称为脓毒血症。最常见的致病菌为金黄色葡萄球菌和表皮葡萄球菌。全身表现为发热、寒战、心率加速、呼吸加快、白细胞计数和分类改变。感染血清的 C 反应蛋白和降钙素原增高。血流动力学心排出量增多、全身血管阻力降低、氧摄取率降低。代谢发生变化，胰岛素需求量增多而血糖升高。组织灌注变化、组织灌注不良、尿量减少。器官功能障碍尿素氮或肌酐增高、血小板减少、高胆红素血症等。家长要注意，饮食不宜过于清淡，夏季孩子的饮食应多样化，应补充鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、猪肝等。