

沉迷网络游戏、直播打赏、短视频……

刷手机停不下来，仅仅是自制力差吗

近期，一些未成年人沉迷网络直播的事件引发社会关注：山西太原一名 8 岁男孩，登上家长的社交平台账号，迷上观看游戏直播，3 天打赏 1.7 万元；安徽黄山一名 12 岁女孩，用家长手机号登录直播平台，为配音主播刷礼物，短时间消费近 3000 元……

不只是未成年人。刷短视频，动辄花 3—4 小时；熬夜打游戏，影响工作学习；沉迷看直播，掏空积蓄争当“榜一大哥”“榜一大姐”……随着社交媒体、直播行业飞速发展，不少人出现成瘾症状。医学领域怎么界定成瘾？导致成瘾的因素有哪些？如何应对？

判断成瘾的标准有哪些？

有人将这类行为归结于贪玩、自控力差，认为只要下定决心管住自己，就能戒掉网瘾。实际上，家人指责、患者自责，戒掉网瘾难有成效。

“成瘾不是单一的自制力问题，而是一种精神心理疾病，涉及心理、神经生物、社会文化等多重因素，需要个体、家庭、社会共同干预。”北京大学第六医院特诊科主任孔庆梅介绍，2019 年，世界卫生组织在最新一版《国际疾病分类》（ICD—11）中，首次把“游戏障碍”即通常所说的“游戏成瘾”纳

入精神和行为障碍。

孔庆梅介绍，成瘾是指“对一种行为的控制能力受损”，如物质成瘾，滥用酒精、药物等；行为成瘾，沉迷网络直播、游戏、短视频等。

判断是否成瘾有 3 个标准。失控感。控制不住地去使用某种东西。

耐受性。起初使用一小时就能感受到快感，逐步要两个小时甚至更长时间才能维持原先的快感。

戒断症状。不使用的时候会产生一系列身心变化，如心慌、手抖、乏力、出汗以及情绪低落、焦虑、注意力不集中、心烦等。

哪些群体容易成瘾？

在孔庆梅接诊的病人中，有两个成瘾患者让她印象深刻。

一个是 11 岁的男孩，比较贪玩，假期住在爷爷奶奶家，经常玩游戏。开学后回到母亲身边，受到严格管教，不料越管教孩子越逆反，后来干脆不上学，整天躲在屋里玩游戏，母子冲突愈发激烈。就诊时，孩子自诉学习压力大，情绪不太好，玩游戏能让自己高兴。“我当时的建议是母亲要调整养育方式，看到孩子沉迷游戏背后的情绪问题。”孔庆梅介绍，这个孩子经过心理治疗后，情况



▲ 资料图片

有了较大改善。

另一个患者是 30 多岁的男性，直播打赏数百万元，甚至变卖家中财产。家人采取种种措施，包括不让其接触手机、减少生活费、送管教机构等，都不见效。就诊时，该男子称父亲比较严厉，他对此不满，就想着跟父亲对着干，家人越是反对，他就越要去做。“这个患者‘成瘾’既有自身原因，也有家庭原因。我建议他的父亲也做出相应调整，与儿子加强沟通，改变打压式教导方式，多给予正向激励。”孔庆梅说，该男子经过心理治疗，逐渐戒掉网瘾，后来结婚生子，恢复了正常的工作生活。

孔庆梅观察到，成瘾患者中青少年偏多。一是青少年阶段大脑发育不成熟，自制力差，容易对网络成瘾。二是青少年

心理发育尚未成熟，容易缺乏自信、自我价值感低，他们希望通过游戏或者直播打赏获得成就感。三是家庭教育可能存在问题，例如父母过分控制，未能随着青少年的身心阶段发展调整养育方式，导致亲子关系紧张；或者父母陪伴较少，尤其父爱缺失对男孩的身心成长影响较大，这也是男性青少年更容易出现成瘾行为的原因之一。

老年患者成瘾的主要原因在于生活孤独、自我价值感低。在直播间打赏时，主播嘘寒问暖、热情有加，满足了一些老年人的精神需求。感受到了自我价值，他们就会深陷其中，无法自拔。

怎样预防成瘾？

孔庆梅提醒，成瘾属于疾

病状态，需要医学干预。不能简单地将其看作贪玩、自制力差，不宜用贬低、指责、打压等方式来管教。应经过专业医疗机构诊断，根据诱发因素、成瘾程度制定干预方案，主要有认知行为疗法、动机式访谈、家庭治疗等干预方式。

如何预防成瘾？孔庆梅建议，首先有意识地控制上网时间，上网前明确上网目的，主动邀请亲友对自己的网络行为进行监督等。其次丰富自己的生活，加强体育锻炼，避免因空虚无聊而一直刷手机。探索调节情绪的积极方式，如冥想等，从而逐步减少个体的上网时间，而非强制暴力戒断。还可以建立良好的人际关系，增加线下交往交流，获得来自他人的情感支持，实现自我成长，这不仅可以有效避免成瘾，也有助于应对人生中的困难挑战。

针对未成年成瘾患者，父母需要调整养育方式，改变亲子互动方式，少一些指责，多一些鼓励。同时增加青少年日常活动的丰富性，尤其要加强体育活动，还要保证孩子睡眠。学校应提供多元化的课余活动，满足青少年成长过程中的探索与社交需求；普及情绪管理、应对压力等知识，提升他们的心理韧性与弹性。

（据人民网）

喝中式养生水真能养生吗

如今，走进商超，货架上总少不了红豆薏米水、红枣枸杞饮、陈皮乌梅茶等中式养生水。它们身披国潮包装，上面印着“0 糖 0 脂 0 卡”“古法慢熬、药食同源”的宣传语，价格也比普通矿泉水贵出不少。同时，“喝养生水能养生”的传言在网上不时出现。

许多消费者因此认为中式养生水有祛湿、补气、润燥等作用，将其当作日常养生饮品，甚至替代白开水长期饮用。

对此，黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽表示，饮品不等于药品，这类饮料不同于中药汤剂。“在工业化生产中，为了延长保质期、改善口感和控制成本，经过多次稀释、过滤、杀菌后，养生水最终所含的植物化学物质浓度非常低，指望喝几瓶饮料达到祛湿或补气的效果并不现实。”她说。

在门诊中，李雨泽常遇到“把中式养生水当药吃”的患者。她回忆道，曾有糖尿病患者觉得标注“0 糖”“祛湿”的中式养生水零风险，便毫无节制地喝。然而，饮料标注的“0 糖”

指的是零蔗糖，其中依旧含有糖醇类甜味剂。这类添加剂会影响人体肠道菌群稳态，导致部分人出现胰岛素敏感性波动，因此糖尿病患者不可无限制饮用“0 糖”中式养生水。

李雨泽将商家的常用手法总结为以下 3 类。一是偷换概念，将古籍中记载药材的功效，直接套用在稀释后的饮料上，忽略炮制、剂量差异；二是伪科学表述，隐晦暗示饮品能够防病、治病，违反《中华人民共和国广告法》相关规定；三是视觉误导，依靠中药材元素包装营造浓郁的养生氛围，实际内容物只是高度稀释的植物提取液，消费者喝到的和想象的相差十万八千里。

“当下很多年轻人用中式养生水替代白开水，这种做法并不可取。”李雨泽说，《中国居民膳食指南（2022）》推荐成年人每日饮水量为 1500—1700 毫升。白开水是安全、无代谢负担的首选补水来源。中式养生水仅仅是补充，可作为调剂口味的选择。饮用频次控制在每周 2—3 次，单次 200—300 毫升即可。

（据《科技日报》）

凉拌菜清爽开胃，是许多家庭餐桌上的常客。但因其制作过程缺少高温杀菌环节，食材若清洗不彻底或接触不洁器具，易被沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌污染。近日，天津市食品安全委员会发布关于凉拌菜的消费提示，提醒公众安全、健康食用凉拌菜。

凉拌菜食材多不经高温烹饪，仅简单清洗、焯水或熟制后冷却，残存致病性微生物未能被彻底杀灭。在 25℃ 左右的室温环境下，凉拌菜放置超 2 小时，细菌便会快速增殖至危险水平，增加食品安全隐患。

凉皮、米线、河粉以及久泡的木耳、银耳是高风险食材，易被唐菖蒲伯克霍尔德氏菌污染，产生剧毒米酵菌酸。该毒素耐高温、难清除，常规煮沸、高压灭菌等方式均无法将其破坏，误食后危害极大。

在选购环节，应优先选择证照齐全、卫生达标、落实明厨亮灶的正规经营场所。购买预包装凉拌菜须仔细核查生产日期、保质期及贮存条件，优先选择冷藏售卖产品；选购散装凉拌菜，应选择配备防尘

罩、专用取餐工具的柜台，尽量不要购买路边常温裸装凉拌菜，如发现凉拌菜食材色泽、气味异常，切勿购买。

在储存方面，建议现做现吃、按需制备。如需短时间保存，密封后置于 0℃—4℃ 冷藏环境，且须与生鲜食材分开存放，避免交叉污染，冷藏时长不宜超过 24 小时，超时菜品即便无变质迹象也不建议食用。高温天气下，凉拌菜在室温放置超 1 小时，便不建议继续食用。同时，家庭制作凉拌菜须严格做到生熟厨具分开，食材充分煮熟后用凉白开或纯净水冷却，蔬果食材用流水冲洗，带皮瓜果先洗后切，杜绝污物带入食材内部。

凉拌菜制作后未及时冷藏超 2 小时、冷藏存放超 24 小时均须丢弃，若菜品出现黏液、异味、软烂变色等变质现象，切勿侥幸食用。此外，老人、儿童、孕妇及胃肠功能较弱的特殊人群，建议少食或不食生冷凉拌菜，家庭自制凉拌菜须选用新鲜食材，木耳、银耳等菌菇即泡即用，严禁隔夜存放食用。

（据《中国食品报》）

凉拌菜食用须谨慎