

游戏成瘾究竟是为啥?

在日常生活中,我们几乎每天都能看到一些人因为沉迷网络游戏无法自拔从而影响正常生活的新闻,世界卫生组织也已经游戏成瘾列入《国际疾病分类》,由此可见其严重性。那么,为什么人们会对游戏如此迷恋呢?成瘾的原因你了解过吗?本文将一一为你揭晓答案。

其实,家长们没有必要把网络游戏当成洪水猛兽。人们常说,游戏是儿童生来就会的行为,是儿童学习与认识世界的必要途径与重要形式,可见人一生下来就有游戏娱乐的需要。试想,每一代人都有那个时代的流行游戏。古代的琴棋书画、舞蹈击剑、戏剧诗歌、体育竞技;改革开放前的样板戏与秧歌舞;改革开放后的连环画、武侠小说与电影电视剧,直到现在的电子游戏等都是流行的游戏形式。有些

虽然已经升华成了艺术与体育活动,其实仍根源于人类的游戏娱乐需要。

看到这里你可能会问,既然都是娱乐方式,为什么网络游戏看起来比别的娱乐方式都更具有吸引力呢?在网络游戏里,游戏设计者使用了大量的心理成瘾机制对自制力相对较弱的青少年进行“控制”。比如:游戏中通常具有简单即时的赏罚机制;还会利用心理的阶段性目标的设置,让人们愿意在完成一个小目标以后才想停下;在虚拟世界解锁的各项成就带来的成就感、荣誉感以及在成功的不确定性下的不同场境、装备、阶段所带来的神秘感等。

除此之外,在玩游戏的时候,那种个人精力完全投注在某种活动上的感觉让人能够体验到高度的兴奋及充实感,但是,随着游戏的结束,便会伴有

巨大的失落感与焦虑感。为了摆脱这些负性感受,我们会不由自主地投入下一场游戏作为填补。如此周而复始,是一步步沉迷于游戏的开始。

至于应该如何鉴别孩子是否出现了游戏障碍,专家指出,如果孩子经常反复玩游戏,影响了正常的学习和生活,没有其他兴趣爱好或者兴趣爱好变少;为了玩游戏会做一些不符合孩子年龄的事,比如向别人借钱甚至做一些违法的事……这样的症状或行为表现持续半年以上,就需要特别注意了。

综上所述,我们应该客观辩证地看待游戏,既不能一棒打死也不能放任不管,应该在现实生活中找到动力与正性感受,形成良好的生活习惯,自觉地控制游戏时间,找到学习与娱乐的平衡点。



被蛇咬伤时,人们通常都会很慌张,担心会因此丧命。其实,在被蛇咬后,只要掌握正确的方法并及时处理,绝大多数咬伤都是可以治愈的。那么,正确的自救方法是怎样的呢?

首先,在刚被咬伤时,应立即拨打120。如果时间来得及,最好迅速用手机拍下受伤部位的照片,以便医生辨别此蛇是否有毒。此外,在就医前,我们还可以采取一些自救措施:

1、切忌惊慌奔跑。一旦被蛇咬伤,千万不要惊慌乱跑。因为剧烈的活动会加快血液循环速度,增加人体对毒素的吸收,从而加重中毒症状。

2、迅速绑扎。如果蛇咬伤手指、脚趾,则绑扎位置应在手指、脚趾的近心端。如果伤口在手掌、胳膊、大腿、小腿上,则要在咬伤部位的上侧约三分之一的地方绑扎,松紧程度以能够容一指为宜。绑扎完后,每半个小时就要松开2~5分钟,之后继续绑扎,避免局部组织缺血坏死。

3、清理伤口。如果伤口有脓血,则需要用力挤出或采用负压抽吸的方式(如针筒)吸出毒血。注意,不要用嘴吮吸,因为毒素会被口腔黏膜吸收,伤及施救者。吸出毒血后要迅速冲洗伤口,在条件有限的情况下,可用清水或者肥皂水冲洗;若条件允许,可以用2%高锰酸钾溶液、双氧水等冲洗。

最后,在这里提醒大家,6~9月是容易被蛇咬伤的高发期。在这一时段内,应尽量避免在野外长时间逗留。若要外出驻训,应尽量选择干燥、除去杂草和乱石的宿营地,晚上可在营区周围喷洒雄黄等驱蛇药物。要外出劳作的村民或家中有农园的居民,应尽量穿长袖、长裤并戴上手套防护,菜地、花园需经常除草。在山区居住的人更应经常打扫房屋及其周围,保持居住环境干净,减少或清除毒蛇的藏身之所。

被蛇咬伤后该如何自救?



运动后出现这些症状 小心是低钾症

入秋后天气变凉,傍晚外出运动的人们多了起来。一些朋友由于运动较为剧烈,没有及时补水,出现了四肢发软等症。专家提醒,剧烈运动后要注意及时补钙、补水,小心低钾症来袭。

钾是人体不可缺少的元素,如果人体缺钾,则精力和体力会下降,耐热能力也会降低,最突出的表现为神经肌肉系统的松弛软瘫,尤以下肢明显。严重时还会导致人体酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常,伴有心血管系统功能障碍。

低钾血症的高发群体一般为青壮年,主要表现为全身乏力、手脚发麻,及时发现及时治疗,一般问题不大,但有些严重的低钾患者会诱发心律失常,甚至出现心脏骤停,这就不能等闲视之了。

引起低钾的原因很多,夏季一般是在重体力劳作以及剧烈运动之后,人体大量出汗而导致钾、钠的流失,这时候如果不及及时给身体补盐水,就容易导致低钾血症。因此,在大量出汗之后及时补充盐水尤为关键,最简单的方法就是温开水加盐分次口服,单纯补充白开水意义不大。当然,适当补充盐水缓解口渴症状即可,过量饮用也会造成高钠、高钾血症。

人在运动的时候,体内产热增加,出汗量增加,失水量也就增加,而且汗为高渗液体,其中的固有物主要是氯化钠,还有少量的钾离子,统称为电解质。运动时大量出汗,带走的不单纯是体内的水,还有体内的电解质。当出现手脚发麻、蹲下猛然站起眼前发黑、肌肉抽筋、头晕、身体或脸部发烫,身体疲倦、感到恶心想吐时,有可能就是身体出现脱水、电解质紊乱症状的信号,应及时补充水分,必要时补充电解质并停止剧烈运动。

怎样预防低钾症?首先,要少喝高糖饮料,特别是碳酸饮料,因为碳酸饮料中的蔗糖、果糖、咖啡因等高热量物质,是引起低钾血症的罪魁祸首。其次,运动时要注意及时补水,以少量多次为宜,淡盐水最好,也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料,但注意不能太甜,避免血糖迅速升高造成血钾减少。出现低血钾症状应及时就医。

食品标签有讲究 你看懂了吗?

在追求健康的时代,人们对食品安全越来越重视。在采购食品时,面对货架上琳琅满目的食品,该如何正确了解食品信息,如何挑选到既安全又营养的食品,成为大众关心的问题,学会读懂食品标签变得越来越重要。那么,日常挑选食品,该如何查看食品标签呢?

一、看“9+”要素

按照《预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)要求,预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号,及其他需要标示的内容。消费者不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的产品。

二、看成分种类

一般食品成分可分为食品配料和食品添加剂两大类,根据国家规定,食品添加剂必须全部列出,并且都会标注在同一个食品添加剂括号内。因此,可以根据括号内的名称数量来判断该食品的添加剂使用情况。

三、看配料表排列顺序

按照国家标准要求,食品中使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明,并按制造或加工食品时的加入量,依从高到低顺序排列,加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列。我们在看配料表的时候可着重看一下排名靠前的配料,这些是食品中的主要成分,这样可以轻松判定食品的性质。例如,在酸奶配料中是把奶放在第一位的,而乳酸饮料是把水放在第一位的。因此看标签上的产品类型、营养成分表中蛋白质含量,以及看“奶”和“水”在配料表里的前后位置,就能区分开两种乳品。

四、看营养成分表

《预包装食品营养标签通则》规定,预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量(“4+1”)含量值及其占营养素参考值(NRV)百分比,“4”是指核心营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,“1”是指能量。“营养素参考值%(NRV%)”表示食品中所含营养成分占全天应摄入量的百分比。

银饰发黑说明体内有毒? 这则谣言别再相信了!

不少喜欢佩戴银饰的人发现,随着时间的流逝,外表光亮的银饰会慢慢发黑。然而,民间流传着这样一种说法,“古代用银器试毒,银器能够检验毒性”,因此,很多人便认为,佩戴的银饰发黑就说明体内有毒。事实真的是这样吗?

银的化学性质比较稳定,其本身是一种不活泼金属,在常温下不会析出,也很少与人体分泌物发生化学反应,可以起到一定的杀菌、消毒作用。尽管银的抗腐蚀能力比较强,但空气中的硫、硝酸和氧化物都对其有一种腐蚀作用。尤其是银可与硫化物发生反应,银饰佩戴时间长了,其表面可能就会形成一层硫化银。因为硫化银是灰黑色的,所以随着时间的流逝和反应的加剧,白

银表面会逐渐由光亮变乌,失去光泽。

生活中硫元素无处不在,空气里、汗液里、煤气中,甚至有些食物里,都含有硫。比如鸡蛋以及鸡蛋制品中,硫元素含量就非常高。如果银饰与物品释放的硫化物长期接触,一段时期后就会发黑,给人以“吸出”人体湿毒的假象。但实际上,这是一种氧化还原反应,是一种正常的自然现象。

此外,银还会与空气中的氧发生化学反应,生成物为黑色的氧化银。但是在日常生活中,这种化学反应的速度非常缓慢。我们佩戴银饰的时间越长,其光泽度就会受到相应的影响。经过清洗和保养后,银饰就又可以变得光亮如新了。

“银针验毒”的原理又是什么呢?古代

的毒药砒霜,主要成分是三硫化二砷,由于提炼技术的落后,砒霜纯度很低,其中掺杂着少量的硫杂质。这些硫元素遇到银会经过反应生成硫化银,所以银针马上会变黑。

那么,银饰变黑后要如何清洁呢?一般而言,我们可以从银器店里购买专门的工具——擦银布。擦银布里加入了抛光粉和取物成分,经过擦拭可使银饰“褪色”;家用牙膏也具备清洁功效,牙膏中细微的研磨颗粒可以祛除部分硫化银残留。但需要注意的是,清洁剂都具有腐蚀性,不能频繁使用;此外,不戴时要将饰品收到密封袋里,防止与空气接触氧化变黑。

本版稿件均据人民网

