

今天你“捉妖”了吗

■本报记者 张晶晶

口袋妖怪 Go(Pokémon Go)正在以远超任何一种流行事物的速度席卷全球。很多人都想象不到,儿时动画片《宠物小精灵》中萌萌的卡通角色,如今会活生生地出现在自己的房间里、社区的大马路上,或者其他意想不到的地方,更无法想象在十几二十年后,还会为儿时的卡通角色而疯狂,甚至成为了现实版“火箭队”,痴迷于抓精灵。

口袋妖怪 GO 由知名老牌游戏厂商任天堂与美国奈安蒂克实验室(Niantic Labs)联合推出,作为一款宠物小精灵养成游戏,口袋妖怪 Go 借助增强现实(AR)和 GPS 定位技术,玩家只要拿着手机走上街头,就能通过摄像头实时拍摄的画面,发现各种各样躲藏在现实世界中的小精灵,并通过捕捉、训练、升级的方式进行游戏。当收集到的精灵达到一定数量之后,就能组队和其他玩家一起参加比赛。

与之前任何一款 AR 设备或者游戏相比,口袋妖怪 Go 对于 AR 的使用和实现都要更加完美,可以说是真正把增强现实带到了现实世界中。

为“捉妖”疯狂

口袋妖怪 Go 于 7 月 5 日在美国发布,如今已经成为了安卓和苹果软件商店中排行最高的手机软件之一。

7 月 7 日,口袋妖怪 GO 正式发布一天后,在美国安卓手机上的安装量已经超过了此前火爆的手机交友应用 Tinder;上线仅仅 5 天,在安卓和 iOS 设备上的下载量就已超过 750 万次;发布不到一周时间,在美国的用户数已经超过了社交媒体巨头——推特。

流量对比分析网站 SimilarWeb 的数据显示,美国大约有 3% 的智能手机用户在 8 日打开了这款应用,推特在同时段的打开率也不过 3.5%。截至 7 月 8 日,口袋妖怪 GO 用户日均使用时间 43 分钟 23 秒,遥遥领先于 WhatsApp、Instagram 和 Snapchat 等社交应用。

自发布以来,口袋妖怪 GO 已经刷新了美国苹果应用程序商店的多项纪录。其中包括在 4.5 个小时内成为下载排名第一的免费游戏;在 14 个小时内成为最受欢迎的应用程序。

美国科技博客 TechCrunch 7 月 11 日报道称,Pokémon Go 自发布以来,已经被下载了 750 万次。SimilarWeb 网站的分析显示,这款游戏玩家平均每天在线时间为 43 分钟。可以说,整个美国都已经为“捉妖”而疯狂。



“口袋妖怪 Go(Pokémon Go)正在以远超任何一种流行事物的速度风靡全球。它不仅能够带来抓捕的乐趣,还能有健身的效果,促进人与人之间的交流。”

为什么喜欢捉小精灵

不管是在已经开服的国家和地区,还是未开服只能通过其他手段一解眼馋的国家和地区,晒已经抓捕的小精灵都是朋友圈中很有“逼格”的一件事情。

身为程序员兼一家创业公司兼跑步狂热爱好者的司涛在第一时间下载了口袋妖怪 Go,在跑步上班的路上,在公司被代码的间隙,他都会打开手机寻找一下周围有没有小精灵潜伏。他在采访中告诉《中国科学报》记者,自己从来都不是游戏发烧友,但是这款游戏确实非常有趣,宠物小精灵的形象本来就是儿时的记忆,借助于 AR 形象更加萌萌,“抓捕的过程、看着自己‘战利品’累积的过程都非常愉悦,只可惜国内玩家要玩儿的话需要各种复杂的设定。”

国家二级心理咨询师、“鹿星”心理互助空间创始人包大英分析说,口袋妖怪 Go 以及其他很多游戏会受到狂热追捧,很大原因是满足了人们的占有欲。“人总是想获得更多的东西,无论是金钱、名誉,还是游戏中的奖章、战利品,

或者小精灵,拥有越多总会带来更多的愉悦感。虽然这种愉悦感可能呈现边际递减的趋势。”

为了研究玩家心理,游戏公司和科学家曾开展一系列研究,游戏分析咨询公司 Quantic Foundry 总结出了六种核心动机:行动感、社会经历、控制感、沉浸感、创造力,以及取得成就的体验等。

尤其是其中最后一种动机,游戏中的成就其实不能为现实世界中的玩家带来什么实际的东西,但是人们还是喜欢获得更多的积分、奖章或者小精灵。2015 年发表在期刊 Computers in Human Behavior 上的一篇研究指出,在两款几乎相同的游戏面前,玩家更倾向于选择能够获得“奖章”的那一款。

这就说明了为什么总有人费尽心思要拿到朋友圈每日步数的第一名。心理学家,the PsychologyofGames.com 网站作者杰米·马迪根(Jamie Madigan)分析说,成就体验也是口袋妖怪 Go 中的核心游戏机制,“你要不断抓到更多的小精灵,才能获得更多的资源来训练它们,并让你抓到的小精灵升级。”

另外一个有趣的视角是口袋妖怪 Go 唤醒了

品味

在击壤中玩出高尚

■ 敖莹

击壤是远古先民玩的一种极简单又随处可见的投掷游戏。据《帝王世纪》记载:“帝尧之世,天下大和,百姓无事。有八九十老人,击壤而歌。”击壤游戏是指老人劳作之余,手持一块土坷垃,后退三四十步,与土坷垃拉开距离,用树枝或工具画一条横线,人站在横线上,手持土块或树枝投掷土坷垃,击中或击碎那块土坷垃为赢。

汉代邯郸淳《艺经》中记载,“壤”不再是土坷垃,而是木制的像鞋样的定型道具。三国时吴国人士盛彦曾在《击壤赋》中说:“论众戏之为乐,独击壤之可娱,因风托势,罪一杀两。”击壤在那个时代是第一大运动。

击壤这项游戏因器具简单、有趣,长期在民间流传,并演出多种形式,较为人们熟悉的是抛砖,也称飞砖,用白话来说就是打瓦,即以砖瓦替代壤。20 世纪的“文化大革命”时期,尚是少年的笔者热衷于玩一种叫“得(dei)柴”游戏,该游戏亦从击壤演变而来,只是壤变成了木柴,另外不是划线而是划圈,玩者各出一块木柴放入圈中,有一人则拿自己的一块木柴去投掷圈中的木柴,把圈中的木柴击出即可把击出的木柴据为己有,未击出则换人再击。那个物质贫乏的时代,城市家家烧火用的劈柴是凭票供应的,玩这个游戏的高手,能靠游戏给家里挣出一冬天的柴火。

《高士传》说尧出游于田间,路遇“壤父”击壤于道旁,一边击壤一边歌唱。汉代王充《论衡·艺增》记载击壤老人唱的歌谣:“日出而作,日入而息,凿井而饮,耕田而食。帝力于我何有哉?”也就是我们今天所看到的《击壤歌》。这首淳朴的民谣描绘的是在上古尧时代的太平盛世,先民过着无忧无虑的生活,太阳出来就开始干活,太阳落下就回家休息,开凿井泉就有水饮,耕种田地就有饭吃,帝王的权力和我有什么关系呢?这反映了农耕文化的显著特点,是劳动人民自食其力的生活的真实写照,是对劳动的赞颂。

但历代王朝的学者在解释这首歌时却有另外的解释:老百姓能过上这种闲适的生活,正是和尧帝的开明统治有直接关系,有先贤评论云:“能使民安其作息,饮食即帝力也。得末句翻空一宕,调便流逸。”到了唐代,击壤出现了新玩法,称之为木射,其法为置竹笋状木柱于地,十柱上赤书有“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”十字,另五柱上墨书“慢、傲、吝、贪、滥”五字。红黑字柱相间并排,竖于场地一端。游戏者站在另一端依次持木球从地面滚射木柱,击倒红字柱者为一分,击倒黑字柱者负一分,十个轮回为一局,一局计分定胜负。如若感觉不过瘾,玩上三五局也未尝不可。笋状木柱上所刻的十五个字,是古代伦理道德对人臧否的基本准则,汉儒董仲舒提

出“五常”,即以仁、义、礼、智、信为重要的道德规范。唐代韩愈把“五常”视为“五德”,认为五德是一个人先天就有的,并由此把人自然地分为上中下三品,品是不能改变的。而十五柱球活动就反映了唐代以其立意为代表的伦理观,即把“五德”扩充为十,并在其对立面之上,寻出五个字,以非常坚决与鲜明的态度区分优劣、存褒贬。游戏与教化连在了一起。

而西方在 3 至 4 世纪的德国教堂,出现了一种仪式,人们在教堂的走廊里放置九根柱子,象征叛教者与邪恶,然后用木球滚地打击这些柱子,称为“打击魔鬼”,教会宣称:击倒木柱的人可以为自己消灭、赎罪,没有击倒木柱的人则更应该虔诚相信上帝。后来贵族在自己家里也开始玩这种游戏,称之为“九柱戏”,若干世之后,九柱戏脱离了他原有的宗教束缚,它的趣味性得到张扬,渐渐成了风靡全球的一项令人愉悦的游戏——保龄球。而中国的木射到了南宋就落了,吴公武在《郡斋读书记》中说他看了唐人陆龟蒙写的《木射图》一书,并已在感慨没有后人玩了。

有意思的是,东西方相似的运动游戏,都赋予神圣的道德含义,在游戏中力推教化,这真是心有灵犀一点通呢。

20 世纪初,西方一些文化学者如荷兰人约翰·赫伊津哈,就对游戏进行了研究,他在《游戏的人》一书中定义游戏是“在特定时空中展开的活动”;“游戏呈现明显的秩序,遵守广泛接受的规则”;“游戏带来‘欢欣鼓舞、手舞足蹈、心旷神怡’的情绪”。但是“游戏没有物质的功利性,也并非‘时势必需’”,“游戏是生活现象的浓缩”。

遵循赫伊津哈的思路剖析游戏的性质。游戏是在特定时空中展开的一项娱乐活动,进入游戏要遵守规则,不遵守规则就无法进行游戏。在此,遵守规则即是学习生存本领,为进入社会进行准备;反过来说,学习本领和熟悉社会都是通过游戏规则实现的。因此遵守游戏规则就是在被教化,娱乐与教化共存于游戏之中,所以游戏是娱乐与教化的融合,这种融合实质是娱乐与教化的对立统一。

许多道德家也在利用游戏规范人们的道德,这种教化是潜移默化影响,不是课堂的灌输,更不是家长喋喋不休的说教,而是把教化融入娱乐之中,应该说相当高明的。



健康

透视压力之下的梦幻世界

■杨秋玲



梦是一个神秘的话题,甚至带有迷信的色彩。正因为如此,梦更需要让大家所了解。这两天我反复做一个梦,我梦见站在舞台上,张开嘴,却发不出一点声音,然后一身冷汗地从噩梦中惊醒。找寻原因是这些日子,我正在准备一场公开的演讲。正所谓日有所思,夜有所梦。

说起梦,就不得不说睡眠。睡觉可不是眼睛一闭一睁,这一晚上就过去了这么简单,而是一个非常复杂的过程。

正常人在刚刚入睡时眼球几乎不活动,我们称它为非快速眼动睡眠期,它又可以细分为入睡期、浅睡期、熟睡期和深睡期。大概经过 60~90 分钟后,眼球开始很快地像钟摆一样来回活动,但这时人并没有醒,如果在这个时候叫醒他,他多半会说正在做梦,这个时期,我们称之为快速眼动睡眠期,大概持续 10~15 分钟。

正常人的睡眠就是非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠交替的过程,一晚上大约循环 4~6 次。梦是在睡眠时产生的影像、声音、思想或者感觉,有时候就像一部无厘头的电影,我们每个人都像是导演,又是演员。那么,你的梦是喜剧片多还是恐怖片多?统计资料显示,80% 的梦与负面情绪相关。

在梦中,大脑会感受到身体不舒服发出的信号,帮助我们更好地了解身体状况。比如,肺有毛病的人会梦到被人掐住脖子喘不上来气,有心脏病的人会梦

到从高空掉下来。

另外,梦能反映精神压力,大家都可能听说过鬼压床吗?就是在将要睡着或者将要清醒的时候,突然感到四肢完全不能动弹,也发不出声音,可是头脑却十分清醒,过一会儿才好转。

事实上,哪有什么鬼,这种现象在医学上称之为睡眠瘫痪。它的科学解释是当人从一个恐怖刺激的梦境中惊醒过来,虽然意识清醒了,但是管理四肢活动的功能还没有恢复,这种现象在有强烈的精神压力的人身上更容易发生。

对梦有更深层次解析的是弗洛伊德。他提出,压抑在内心深处的潜意识会通过梦的形式浮现出来。

现实中,我们每个人都承受着来自工作、学习、生活等方面的压力。

在此,与大家分享一个简单而有效的放松治疗法,可以配合音乐进行。将身子向后靠,全身放松,聆听轻柔的音乐,轻轻地闭上眼睛,双手放在肚脐的下方,慢慢地感受手掌的热气,舒展眉头,微微笑,深吸一口气,吸气时腹部渐渐隆起,慢慢地呼气,把身体里所有的烦恼和压力都呼出去,再深吸一口气,慢慢呼出去,放慢呼吸的节奏,最好将呼吸和心跳控制在 1:4,也就是说一次深呼吸心跳跳动四次,将心跳慢下来。

这时候,或许你就会感受到眼前是一望无际的大海,内心也感受到了前所未有的平静和安宁。

(作者单位:北京协和医院)

药知道

随着生活节奏的加快,失眠已经成为困扰很多人的“头等大事”,本应该是进入梦乡的时刻,很多人却翻来覆去、辗转反侧就是无法入睡。为了能够美美地睡上一觉,不少人会选用安眠药来达到助眠的效果。但安眠药应该如何科学地服用才能更好地达到助眠效果,减少药物的依赖性呢?

利与弊的平衡

失眠就像发热一样,本身不是一种病,只是一个症状,重要的是寻找失眠背后的原因,对于环境、情绪、饮食、疾病、药物等引起的一过性失眠,是生理性的反应,不必紧张,只要消除诱发因素,睡眠即可恢复正常,并非一定要服用安眠药物。

但如果接连几天或者一段时间都存在睡眠障碍,患者应该在消除失眠因素的同时,适当使用安眠药。有研究表明,失眠所导致的记忆缺损和遗忘远远高于安眠药。

但现实中,确实存在一部分人过于依赖安眠药,且用药不规范,最终导致安眠药越服越多,失眠越治越重,最后出现明显的记忆力衰退。

所以,服用安眠药,一定要在专科医生和临床药师指导下,系统规范地服药,减少药物依赖性的出现。

选择适合的种类

那么,患者该如何正确选用安眠药,首先要认识安眠药。安眠药的作用随剂量不同而异,小剂量时产生镇静作用,中等剂量时可引起近似生理性睡眠,大剂量时产生麻醉、抗惊厥作用。其次要分清睡眠障碍的属性。一般睡眠障碍者可分为入睡困难、睡眠浅易惊醒、多梦和早醒等。对入睡困难者,可选用起效快、半衰期短的药;睡眠浅易惊醒者可选用中效安眠药;早醒睡短的病人可选用长效安眠药等。

目前,市面上有很多种安眠药,短效安眠药有佐匹克隆、唑吡坦、扎来普隆、三唑仑、速眠安,该类药物主要用于入睡困难的失眠病人,对以早醒为特点的失眠者无效;中效安眠药有舒乐安定、阿普唑仑、罗拉,适合帮助病人增加睡眠深度,减少夜间醒转次数和做梦频率,同时用以缓解病人的焦虑和紧张不安;长效安眠药有地西泮、氯硝西泮、氟安定、硝基安定,适用于早醒的患者,也常用于缓解病人的焦虑和紧张不安。但这些安眠药忌用于催眠,否则易产生“宿醉”现象,即服药第二天醒来表现出头疼、乏力、眩晕等症状。

不能自行停药

通常患者服用安眠药四五天后需停一天,若睡眠状况有所改善,那么连续服药的天数要慢慢减少,逐渐到隔一天停一天,服一天停两天,直到最后完全停药,或在医师和药师指导下逐渐减少用药剂量。

现实中,有些患者服用安眠药见效后,由于担心药物的副作用,往往会自行停药,以致失眠症状反复发须重新用药。其实,使用安眠药改善睡眠以后,最好要继续服用几天,让已经紊乱的生物钟逐渐恢复正常,然后逐渐减少安眠药的剂量,再停药,否则欲速不达。

而对于一些长期依靠服用安眠药入睡的人,与其说是治疗病症需要这类药物,还不如说是心理上依赖。因此,需要服用安眠药时,一般连续服用某种安眠药最长不超过 4 个月。最好将 2~3 种安眠药交替服用,并辅以精神治疗和适度运动,以减少因长时间服用安眠药产生的依赖性。

警惕药物间作用

此外,安眠药与一些药物合用时安眠效果会增强。比如,一些抗过敏药有中枢抑制作用,与安眠药同服会产生嗜睡、乏力、头晕等不良反应;肌松药与安眠药同服会引起嗜睡、乏力等副作用。

特别需要提醒的是,过量摄入酒精有诱发安眠药中毒的可能。因为酒精对中枢神经初为兴奋作用,之后为抑制作用。由于大脑各部位受抑制不同,初期出现兴奋症状,后期则出现抑制症状,如嗜睡等。而安眠药对大脑有抑制作用,所以酒后服用安眠药,可产生双重抑制作用,使人反应迟钝、昏睡,甚至昏迷不醒,呼吸及循环中枢也会受到抑制,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。

关注特殊人群

当然,在改善睡眠的同时,我们不能忽视安眠药对特殊生理和病理人群的用药禁忌。

孕妇忌服安眠药,因为有的安眠药可能使胎儿畸形,还可能出现新生儿哺乳困难、黄疸和嗜睡。孕期出现失眠时,最好是通过放松心情按时作息等生活方式的调理来达到催眠目的。

哺乳期妇女如果服用安眠药,其药物成分可能转移到母乳内,对新生儿造成不良影响。如果母亲在哺乳期服用安眠药,需避免进行哺乳。

年老体弱者因机体代谢功能差,容易造成药物蓄积,会有头晕和走路不稳等副作用,可能给年纪大、身体较弱者带来危险。此外,老年患者长期服用安眠药,可能会导致记忆力逐渐减退、反应力下降。长此以往,甚至有可能发展为老年痴呆症。

此外,睡眠呼吸障碍者、患有急性闭角型青光眼及重症肌无力的患者、开车或操作机器设备者服用安眠药都可能产生不良的影响。

(本期图片除署名外均来自网络)