

我国网民规模8.29亿,其中学生占比达25.4%。一些青少年沉迷网络,游戏障碍首次被列入成瘾行为障碍

“鸵鸟少年”如何走出网络虚幻世界

解放调查

●关注青少年心理健康系列调查●

■本报记者 黄杨子

今年2月28日发布的第43次《中国互联网发展状况统计报告》显示:截至去年12月,我国网民规模达8.29亿,以中青年群体为主。20至29岁年龄段的网民占比最高,达26.8%;网民职业构成中,最多的是学生,占比达25.4%。伴随着互联网基础设施建设日益完善、入网门槛进一步降低,还有一个触目惊心的事件:11岁学生打赏网络主播花掉近200万元;泸州17岁少年痴迷游戏但手头没钱,对邻居实施持刀抢劫。

去年6月,来自10余个国家的世界卫生组织(WHO)精神与行为障碍领域的专家在沪研讨:过度沉迷网络游戏,究竟是否属于精神疾病?会上,游戏障碍,即通常所说的游戏成瘾,首次在全球范围内被列入国际疾病分类(ICD)精神与行为障碍章节。这意味着,在今年年中将发布的ICD-11中,游戏障碍将与合成毒品、酒精、烟草、咖啡因、非法药物等共同列入物质使用及成瘾行为障碍。长宁区精神卫生中心院长沈颖说,“游戏障碍的背后,或许是个人情绪的障碍、家庭关系的障碍,其成年后被诊断为心境障碍、人格障碍的概率也会上升。”

在网络世界里的“鸵鸟少年”们,如何才能走出网络构筑的虚幻世界?

游戏障碍有了客观标准

“目前因为游戏障碍前来问诊的患儿及家庭并不太多。”长宁区精神卫生中心临床一科主任杨道良介绍,只有出现家庭关系紧张、学习成绩下降或明显的情绪障碍,家长才想到寻求医疗机构帮助。

今年2月,网传临沂市杨永信网戒中心关停,多年来其采用的“电击治网瘾”备受争议。一位不愿意透露姓名的家长说,“上海也有类似的网戒中心,都是民办机构,但好在没有使用电击疗法,大多还是以军事化管理来约束孩子的行为,也就是以行为矫正为主。”

“考试没考好,就是你平时打游戏的结果!”这样的话,杨道良在门诊中听过无数次。“网络、游戏早已渗透大众日常生活。孩子成瘾与否,家长不能简单从学习成绩上来判断。”他还记得,2009年,我国就曾计划出台网络诊疗标准。当时,专家组之一的中南大学精神卫生研究所高雪屏博士表示,“每周上网40小时以上即可认为是网瘾,成瘾者主要以玩游戏为主”,引起一片哗然。十年过去,游戏障碍有了更客观准确的评价标准:第一,患者对游戏失去控制力,如无法控制时间、程度;第二,游戏占主导地位,即优先级高过所有其他日常事物;第三,游戏行为对个人、家庭、社会交往等产生负面影响;第四,持续此状态超过12个月。杨道良解释,该评价标准更多从社会功能上进行判断,而非简单粗暴的“一刀切”,“毕竟网络已成为大众生活的基础需求,适度的劳逸结合无可厚非。”

编者按 近年来,青少年由于心理疾病而导致的社会事件屡见不鲜。如何守护青少年心理健康?家庭、学校、医院和社会需扮演何种角色?本报推出“长宁区精神卫生中心青少年心理健康调查”系列报道,为青少年心理疾病防控治疗带来新思考。

原来,男孩在家中与父母沟通极少,在外经商的父亲常年不回家,而有了妹妹后,母亲对他的关注也渐渐变少,“你要给妹妹做好榜样”的话更是让他感到压力。“这是很典型的三角化家庭关系,父亲功能缺失,其他两名主要家庭成员结盟,男孩转而寻求外部事物,即网络游戏。”季卫东解释,“三角关系”是家庭治疗的基本概念之一,平衡的结构可以保证孩子健康成长,而不平衡的结构会使孩子深陷其中,无法独立健康地发展自我。“他将游戏作为现实关系的投射,因此在治疗中,我们先建立关系,通过游戏来讨论关系,再延伸到家庭关系。”目前,男孩已随母亲回到家乡,基本恢复了正常生活与学习。

不过,长宁精卫中心科科长主管干事张静洁坦言,目前游戏障碍尚未有系统诊疗指南,“虽然有了症状的评价标准,但具体案例很大程度上仍依靠医师经验;此外也不同于抑郁、焦虑等发展成熟的疾病,游戏障碍涉及药物、心理、行为等阶段的综合治疗,在步骤、时长、剂量等方面也亟待有更完善的研究。”

孩子在游戏里寻求成就感

去年,长宁精卫中心接诊了一个千里迢迢前来问诊的家庭。“我们当地没有专业的心理治疗师,请你们救救我们一家!”走投无路的母亲从西南某市带着12岁的儿子前来。孩子从边上课边打游戏,到拉着其他同学和妹妹一起打,“我们试过没收手机拔掉网线,他就发脾气摔东西,电视机都被砸坏了。”母亲说。

长宁精卫中心副院长季卫东说,第一次门诊的45分钟里,男孩几乎一半时间都低着头专注游戏,“你在玩什么?说不定我们也能讨论一下。”这句话,终于让男孩抬起了头。“后来他告诉我,自己在游戏里是战队的小头目,和队员们关系很好,还有安全感,存在感和成就感,不像在现实生活里一事无成、经常被否定。”

不能用手机代替家长的陪伴

“一个有意思的现象是,不少陪孩子前来诊疗的家长也几乎长时间低头对着手机屏幕。”张静洁说,现实生活中,手机代偿家长陪伴功能的场景比比皆是。去年,中国社会科学院大学青少年工作系教授发布《青少年成瘾行为调研报告》,其中显示在玩游戏的手机上,留守儿童要高于非留守儿童——“每天玩4至5小时”分别是18.8%和8.8%、“每天玩6小时以上”分别是18.8%和8.2%。这一触目惊心的对比,更从侧面反映出一些家长的“懒惰”正是造成孩子寻求网络空间的重要原因之一。

去年底,上海交通大学医学院附属仁济医院放射科周滢团队在北美放射年会上带来研究

报告:游戏障碍患者的大脑对奖励的敏感性增高,而对惩罚的敏感性降低,导致他们为了获得即时奖励而忽视长期的严重负面结果。同时,团队还在男孩的静息态脑功能中发现,左侧额上回眶部的功能异常可能导致他们的行为冲动性增加,与此同时,男孩的脑功能普遍比女孩成熟得晚,这也解释了为何从生活和临床诊疗中发现男孩较女孩游戏障碍患者更多。

“在网络时代,家长监护权的内涵与外延也在持续变化。如何让这代网络原住民健康成长,家长应该是第一责任人。”季卫东说,家长不应该低估家庭环境对孩子成长的影响,“在人生的第一所学校,家长应帮助孩子‘扣好人生第一粒纽扣’,以身作则,正确引导,若发现孩子的异常状况,可在更早阶段寻求专业医务人员帮助,有效改善预后。”

“严肃游戏”帮助守住底线

“目前,全球范围内还缺乏游戏障碍大样本流行病学调查数据,既往研究表明,游戏障碍流行率约为0.7%至27.5%,但这一数据还需充分细化。”季卫东直言,除了家庭、学校及医疗机构外,青少年游戏障碍需要得到更多行业部门的重视,“这是社会问题。”上海市精神卫生中心成瘾研究专家赵敏透露,目前医院正在开发针对青少年游戏成瘾的手机系统,集评估、预防、干预功能于一体,可快速有效地检测青少年是否存在网络游戏成瘾问题,并对高危人群进行科普教育,对成瘾患者进行线上控制力训练。

“既然游戏无法从生活中消失,那何不换一个角度思考:趋利避害,让游戏变得有益?”2004年,美国召开第一届“严肃游戏峰会”,严肃游戏(serious game)就此进入公众视野,“它也叫功能游戏,以教授知识技巧、提供专业训练和模拟为主要内容,虽具有传统游戏的特征,但最终目的是寓教于乐。”季卫东介绍,预计2020年,全球功能游戏市场总规模将达54.5亿美元,“除了欧美日韩等国家地区,我国几大游戏运营商也在开发布局严肃游戏。我们希望,防沉迷系统兼容、信息共享、时长限定等功能真正将‘游戏’和‘成瘾’分开,守住安全健康的底线。”

华东理工大学研发出国家一类新兽药,让多宝鱼告别抗生素

鱼儿「泡泡澡」就能免疫病害

本报讯(首席记者徐瑞哲)作为我国年产量最多的四大海鱼品种之一,多宝鱼多年前曾因违规用药、药残超标,成为食品安全事件“被告”。日前,用在多宝鱼身上的一种“绿色疫苗”,获批创新等级最高的国家一类新兽药。华东理工大学历经十多年研发的国内外首创成果,让小鱼苗“泡泡澡”就可免疫它们一生面临的重大病害之一弧菌病。这不仅使多宝鱼“翻身”,还使国产海水养殖动物疫苗从单联苗走进多联苗的“生态优先”时代。

多宝鱼学名“大菱鲆”,最容易感染“弧菌病”,鱼嘴发红,内脏充血。多宝鱼患上弧菌病,相当于得了败血症,引发病死。针对这种病原体,华东理工大学生物工程学院教授张元兴团队从弧菌基因组中分离出新的毒力基因片段,构建起新型的减毒活疫苗菌株。张元兴表示,由于活疫苗携带任何外源基因的片段,并且对多宝鱼自身基因也无任何影响,因此不存在转基因之嫌。此次完成新药注册,获颁“国内国外无先例”的一类新兽药证书,标志着国际上首例被行政许可的可海水鱼类弧菌病基因工程疫苗诞生,也代表着我国水产疫苗研发的综合技术水平跻身国际前列。

有意思的是,这种基因缺失的活疫苗能有效激发起细胞和体液免疫,让多宝鱼幼鱼经过简单的浸泡操作,完成规模化的免疫接种。在课题组进行的田间预试验中,1万尾大菱鲆幼鱼在简单浸泡免疫给药1到3分钟后,即可实现弧菌病3个月80%以上的有效免疫保护力。免疫后,经国家产品质量监督检验中心检测,鱼体内残留细菌毒性安全指标优于国家标准。不仅是多宝鱼,石斑鱼、大黄鱼、牙鲆等海水鱼均可接种,从而具备免疫保护力。

“目前中国海水鱼疫苗屈指可数。”团队核心成员刘琴教授介绍,挪威三文鱼疫苗的研发已发展到7联苗,日本也实现了3联苗。截至去年,国外商品化疫苗产品覆盖鳕鱼、鲑鱼、鲈鱼、鲟鱼、鳊鱼等17个工业化养殖鱼类,涉及全球40个国家和地区,疫苗接种已成为挪、美、韩、日等国海水养殖业病害防控的标准化技术。现阶段,华理团队在布局之前自主研发的爱德华氏菌活疫苗与弧菌基因工程疫苗的联合应用,推动国产海水养殖动物多联苗“免疫疗法”,加快向“无抗”绿色养殖模式转型升级。两苗联用后,多宝鱼的养殖死亡率有望控制在10%以内。

“从来没在这么好的场地上打过球,刚上场真有点紧张!”

今日看点

看迷你世界杯小组赛,玩市民篮球节嘉年华

男篮世界杯,上海准备好了!

■本报记者 秦东颖 姚勤毅

“五一”假期,2019国际篮联篮球世界杯迷你世界杯小组赛(上海赛区)暨上海市篮球节嘉年华在东方体育中心举行。来自徐汇、黄浦、静安、杨浦区的四支青少年代表队,分别身披迷你美国、迷你日本、迷你土耳其、迷你捷克的战袍,为迷你世界杯总决赛资格而战。最终迷你美国(徐汇)队夺得上海赛区冠军,他们将代表上海赴北京角逐总冠军。

篮球世界杯的“模拟预演”

“从来没在这么好的场地上打过球,刚上场真有点紧张!”终场哨响,来自徐教院附中的初二学生王楚晨身披“美国队战袍”,朝着东方体育中心看台上的父母挥手致敬。

“这里好大,里面还有浴室,今天我们也享受‘美国队’的待遇了。”五十四中学的初三学生陈铭杉,和队友们坐在主队更衣室的长凳上,想象着美国队众球星来到这里的场景,“我的偶像是NBA球星库里,说不定到时候他就坐在这里。”

2019年国际篮联篮球世界杯8月31日至9月15日在中国北京、上海、广州、南京、武汉、深圳、佛山、东莞八座城市举行。作为本届赛事举办城市之一,上海将举办包括小组赛和淘汰赛在内的共13场比赛,比赛场地被定在东方体育中心。在上海举办的男篮世界杯E组小组赛,参赛队包括人气极高的卫冕冠军美国队,以及土耳其、捷克与日本队。迷你世界杯可谓一次全方位的“模拟预演”。

2019年国际篮联篮球世界杯组委会副秘书长郑浩彬说,今年国际篮联已经多次派官员来上海实地考察,涉及场馆包装、赛事接待服务、体育展示、安全保障等。“结合东方体育中心的特点,我们已经改造完善了比赛场地。”

市民共享顶级大赛资源

由本报主办的“带你去看世界杯”——2019年上海城市业余联赛·上海市篮球节嘉年华在迷你世界杯期间同时举行。除了看比赛、看表演,与球里面对面,还能亲身参与丰富多彩的篮球游戏,并有机会获得世界杯



迷你世界杯赛场,不乏精彩而激烈的对抗。

本报记者 邵剑平 摄

门票。

家住奉贤区的钟女士特地跟丈夫和5岁的女儿来到活动现场。“相比通过电视,现场看比赛的冲击力要强多了,我女儿在看台上一直兴奋地手舞足蹈!”

记者在现场还偶遇了女篮国青队主力丁康辰的父亲,当天他和自己刚接触篮球不久的儿子一起参与活动,“儿子一直以他姐姐为榜样,今天看到NBA传奇球星,再次受到鼓励。”

丁爸爸口中的NBA传奇球星就是卡隆·巴特勒,当天他空降东方体育中心点燃全场,现场球迷在他的指导下上演技巧挑战赛。“篮球带给你们的不仅在赛场上,更在将来人生中所需要的专注和纪律性,会让你们终身受益。”巴特勒与现场观众分享篮球心得,并为现场观众抽取篮球世界杯和NBA中国赛球迷门票等奖品。

场内,“南北KOL篮球挑战赛”在职业导

师、CBA球员刘炜、张兆旭的带领下,为观众献上血脉贲张的3对3,1对1、投篮挑战赛。场外,篮球世界杯吉祥物“梦之子”成为球迷争相合影的主角,参与投篮挑战、力量挑战、2K篮球游戏、合影挑战等体验通关,还有机会赢得篮球世界杯纪念品等幸运大礼包。

上海正在建设国际体育赛事之都,F1中国大奖赛、ATP1000上海网球大师赛、国际田联钻石联赛上海站等世界顶级赛事相继落户上海。申城在打造世界级精品赛事品牌的同时,通过对接业余比赛和嘉年华活动让更多普通市民参与其中。迷你世界杯和上海市篮球节嘉年华的举办,也让普通市民共享世界顶级赛事的优质资源。

在上海,将篮球进行到底。2019年篮球世界杯中国本土形象大使刘炜在嘉年华现场向全世界发出邀请:“上海准备好了!就等你来!”

马术冠军赛第二个比赛日争夺激烈

18岁中国骑手杀入大奖赛创历史

本报讯(记者 龚芸芸)2019上海浪琴环球马术冠军赛昨天展开第二个比赛日的争夺,年仅18岁的中国骑手张佑搭档Caesar在1.55/1.60米比赛中以6罚分、88.15秒夺冠,在45对人马组合中最终排名第31位。张佑也成为赛事中1.60米浪琴表大奖赛设置资格赛以来,首位顺利通过资格赛获得大奖赛资格的中国骑手。

根据比赛规则,在本场比赛获

得前35名的骑手将获得1.60米浪琴表大奖赛的参赛资格。张佑凭借第31名的排名顺利获得参赛资格。年仅18岁的张佑是中国参加这项赛事年龄最小的骑手。今年2月,在2019年浪琴表香港马术大师赛五星级1.60米浪琴表大奖赛的赛场上,不满18周岁的张佑以第13名的成绩完赛,创造了中国骑手在五星级1.60米大奖赛的历史最好成绩。

近千支队伍报名,优胜队将参加国际邀请赛

上海青少年三对三篮球赛开赛

昨天是五四青年节,一场属于青少年的篮球盛会在申城拉开大幕。MAGIC 3上海市青少年三对三篮球赛开幕式在源深体育中心篮球公园举行。

MAGIC 3上海市青少年三对三超级篮球赛,是一项面向全市青少年的普及性赛事,在上海学习和生活的16—18周岁青少年均可报名参加。赛程分为分区赛、大区赛、总决赛和国际邀请赛四个阶段,经过前三个阶段的精彩对决,选拔出4支男子组优胜队伍参加由NBA、CBA明星领衔的精英训练营,并于封闭集训后与4支国外友好城市队伍进行国际邀请赛。

市体育局、市教委联合创办这项赛事,是为了进一步普及篮球运动,传播篮球文化,并将其逐渐打造成为广受青少年关注和喜爱,展现青少年体育精神,具有较大影响力的青少年体育品牌赛事。”上海市体育局局长徐彬介绍。开幕式上,一部讲述篮球与上海的短片《篮球在上海》生动展现上海篮球历史的厚重感;“快闪”形式的表演——《篮球好时光》,以儿童篮球操展示、小学生篮球训练展示、花式篮球表演及啦啦队互动表演为主,动感十足、激情四射;现场还举行了“篮球在上海”文化展,展示篮球运动与上海城市的不解之缘。揭幕战上,前NBA球星卡隆·巴特勒带领的上海中外国际队和上海男篮球员罗汉琛挂帅的交大附中队展开精彩对决,令球迷直呼过瘾。

MAGIC 3上海市青少年三对三超级篮球赛自4月11日启动报名以来,已吸引近500所学校和俱乐部的近千支青少年队伍报名参赛。目前,赛事的第一阶段报名已经结束,第二阶段报名将于5月26日截止。全市青少年篮球爱好者可登录赛事官网或关注“上海体育”微信公众号了解详情。

副市长陈群出席并宣布比赛开幕。



马术赛场外的互动表演。



张佑在比赛中。均本报记者 海沙尔 摄

表彰爱国奋进优秀典型

新一届上海大学生年度人物揭晓

本报讯(记者 徐瑞哲)10名“2018上海大学生年度人物”和10名“2018上海大学生年度人物提名奖”名单日前揭晓。新一届“大学生年度人物评选”自今年初启动,全市高校共推荐65位候选人参评。

10位“年度大学生”中,有活跃在世界舞台“讲好中国故事”的“外语学霸”复旦大学钟雨桐,有心怀科技报国之志长期深入地下2400米实验室研究暗物质的“科研达人”上海交通大学崔祥仪,有热心公益服务的“上海市进博先锋行动优秀共产党员”华东师范大学李孟飞,有照亮生命归途的“临终关怀志愿者”华东政法大学王晓婷,有用专业改变垃圾分类难题的上海工程技术大学吴豪……其他大学生年度人物还有,同济大学李昂、东华大学徐少东、上海大学肖宇龙、上海应用技术大学依帕尔克孜·艾尼瓦尔、上海电机学院孔元元。

自2010年起,市教卫工作党委、市教委每年在全市高校中组织开展“上海大学生年度人物评选”累计评选出“上海大学生年度人物”和“上海大学生年度人物提名奖”各80名,表彰树立一批爱国奋进的优秀典型,在青年人中形成示范引领作用。

83年前从东京寄至上海

萧红致萧军家书手稿入藏上图

本报讯(记者 施晨露)“均:现在我很难过,很想哭,想要写信,钢笔里面的墨水没有了,可是怎样也装不进去,抽进来的墨水一压又随着压出去了。华起来就到图书馆去了,我本来也可以去,我留家里想写一点什么,但哪里写得下去,因为我听不到你那登上楼梯的声音了……”这是1936年7月26日,萧红在日本东京写下的给萧军的信。彼时,萧军人在上海,二萧两地分隔。从1936年7月18日坐船去东京开始,到1937年回国又至北京,萧红给萧军写了42封信。日前,这其中两封信的手稿由萧军长子萧大忠捐赠给上海图书馆,同时包括萧军《晚晴集》前言手稿。

萧大忠说,自1934年来到上海,萧军、萧红受鲁迅先生提携,二文学之路的起步成名均在上海。因此,他特意选择了其中一封萧红自东京寄至上海的信手稿,也称得上是这封信相隔半个多世纪的重新“回归”。这封信件保存至今历经坎坷,1938年,二萧分手,萧红在火车上遗落了这包信件,萧军曾托人带回,但未带到,后来又回到萧军手中,被萧军先后带到延安、东北和北京。经过历次风波,1980年夏天,萧军偶然在楼道柜子里的废纸堆中发现了这批信件,念及与萧红患难6年,感慨万千,整理并为它们作了注释,这就是后来出版的《萧红手稿集注释》。

萧红早逝,加之创作年代的特殊,存世手稿十分稀有。除北京中国现代文学馆存有一小辑诗稿手稿外,几乎再无流传。“这批信件中,3封曾经拍卖,所得款项用于资助二萧故居复建暨相关的文化出版及相关文化研究事业。”萧大忠说,虽然那三封信的成交价超过百万元,但商业目的非家族所愿。此前,萧大忠已代表家族,将部分信件分别捐赠给耶鲁大学、斯坦福大学、牛津大学、香港中文大学等机构,上海图书馆是中国大陆的第一家获赠单位。