

"

不可否认，游戏是一种运动，是运动就会有运动损伤。不同的游戏方式，运动损伤也不同。

日，热敷，伤湿止痛膏伺候。

记本托架来缓解腕部压力，也有利于保护颈部。

相同部位的劳损和疼痛。但这种情况还属少见，简单的应对方式就是放弃这类游戏。

型，使用颈枕等方式调整。

粗又大的毛，很多手机的毛也比住天堂的好使。

中，如果是那些操作幅度过大的游戏，例如体育类游戏，引起肌肉酸痛是一定的。但是小幅度、

不要求速度的操作，一般不会引起过多运动损伤。但第二类操作，需要调动上肢和手部大量小肌肉群，进行相对比较精准的定位操作，很容易引起疲劳。两类操作共通的问题是，比起普通手柄，肩部更多参与操作，因此需要特别注意。

玩儿游戏，共同受累的是眼睛，有关这方面，前人已经说得太多，在此就不赘述了。

下面介绍一下玩家常用的几件法宝：

普通护腕：腕部防御力 + 5，可以叠加使用。

腕环：腕部防御力 + 1，魅力 + 1，可以多个串连使用，可以缠绕保护指关节，MM也可用来绑头发。

腕垫：腕部防御力 + 3，打字、鼠标都能用。

笔记本架：全身防御力 + 10，打字舒服了，屏幕抬高了，眼部、颈部、手部都能获得保护。

以上纯属个人经验，无照行医，包不死，不包好。同样的减肥药，郭德纲吃了抹平大肚子，某女士吃了拉肚子，请大家务必慎重！