## 

游戏玩家"职业病"的成因和防治

游戏

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/04 18:09

记得很久以前,某游戏刊物上登过一幅大照片,上面是一双玩家的手,粗糙,脱皮,手指上缠满了胶布。这幅照片颇有点"伤痕,男子汉的勋章"的意味,毕竟那个时候,没有互联网,没有电子竞技,要想炫耀自己有多骨灰,有多强,也只有晒截图、晒存档等几个有限的方式,因此,这种晒照片也就不足为奇了,这跟小混混动不动就亮伤疤、露文身有异曲同工之妙:"看!俺是混过黑社会的!

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。

大多数TV游戏,使用手柄操作,拇指最关键,如果不小心将指甲减太短的话,操作起来会导致指甲前端剥离,那可是非常疼痛的,相信大多数玩家都有体会。这属于急性损伤,过几天就会修复,不会有大碍。如果像我一样,玩儿游戏玩儿了十几年,游戏机用过十几台,就有可能导致拇指的骨科症状,主要表现在拇指前端第一指节内侧的关节和骨骼部位疼痛,这种疼痛是接触性的,平时没事,但端咖啡杯、摘菜等动作,使这个位置接触了其他物品,就会产生剧烈疼痛。防治的办法也简单,少用手柄,热敷,伤湿止痛膏伺候。

至于PC游戏,首当其冲的是使用鼠标的右手,"腕尺管综合症"大家应该都知道,网上有很多资料。我个人的体会的症状主要是,手腕疼,微肿,疼痛在夜间会加重。暂停使用鼠标和键盘就能减轻,根治的手段是手术,但如果症状不严重,建议保守治疗。使用腕垫或护腕能够一定程度减轻症状。其实,使用键盘也能导致"腕尺管综合症",尤其是使用笔记本键盘,建议长期用笔记本的时候,使用笔记本托架来缓解腕部压力,也有利于保护颈部。

至于左手,稍微好一点,除非某些游戏故意破坏它,譬如有些游戏的快捷键的设置不太合理,什么Ctrl+啦、Shift+啦、F12345678啦……手指操作范围跨度太大,会让某些手小的MM吃不消,引起手指间部位的劳损和疼痛。但这种情况还属少见,简单的应对方式就是放弃这类游戏。

PC游戏还会造成颈椎问题,这个网上也有比较多的资料,关键是掌握好桌子,椅子和自己身高的比例,调整到最舒服的状态,如果是在公司,桌椅已经没法改变,可以采用将显示器适当垫高,增加厚椅垫,使用颈枕等方式调整。

玩掌机,因为姿势的原因,肩、颈部的负担会比较重,其他基本上跟使用手柄差不多,重量太重、按钮过于靠近边缘的掌机(大家应该知道我说谁了吧?),会加重手腕和肩部的负担。NDS是个特例,因为用笔操作,负重都在左手,很容易疲劳。NDS的笔,在设计上是个败笔,过于短和细,成人使用很不舒服,时间长了,容易引起拇指、食指间关节处肌肉疼痛。防治的方法就是换笔,市面上有很多又粗又大的笔,很多手机的笔也比任天堂的好使。

最后是Wii,我玩儿Wii没多久,所以对它能够造成的劳损性伤害体会不深。Wii的操作可以分为两大类,一类是手柄在空间的位移,一类是手柄自身的旋转(均指右手手柄)。在第一类操作为主的游戏当中,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!

https://www.chubun.com

2025骞 0鏈 6鏃 12:20:20 - 2