

“几元绕开限制”，谁在诱导孩子沉迷网游？

新华社“新华视点”记者 姜伟超 王俊杰 马莎

一些孩子沉迷网游，学习生活和身心健康受影响。近年来，国家多次出台政策，相关情况得到明显改善。

但“新华视点”记者近期调查发现，网络平台上，仍有一些商家宣称“几元绕开限制”“不设防畅玩”，诱导孩子过度使用甚至沉迷网络游戏。

有学生经常课后、熬夜玩网游

国家新闻出版署2021年下发《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务。

但记者近期走访多地发现，一些学生经常在课后、半夜等时段玩网游，且连续玩好几个小时。

放学时段，记者在多地中小学附近看到，学生三五成群聚在一起，握着手机玩网游；有的学生明明在等车，车来了却不走，非要打完这一局才行。

颜未霖是兰州一所中学的班主任，他班上有近三成学生在非规定时间段玩网游。这个学期以来，他已经好几次看到学生凌晨在社交平台上分享游戏动态，动态更新持续到两三点。

初二学生范文越(化名)告诉记者，他和同学假期几乎每天都玩网游，时不时玩到后半夜。“有人一天持续玩了8个小时，还有人通宵玩。”

资深游戏玩家小王注意到，早中晚不同时段，玩网游经常遇到未成年队友。“从聊天对话感觉对方不像成年人，一问果然在上小学或中学。”

此外，不少孩子为网游“氪金”。

今年4月，安徽一名9岁孩子在小程序上玩游戏，一天时间充值7000多元。扣款记录显示，一个小时内，每隔几分钟就有一笔充值扣费，单笔最高648元，最频繁的时候一分钟内支出3笔648元扣款。

记者在黑猫投诉平台搜索发现，未成年人游戏充值相关投诉达3万多条，不少投诉涉及的充值金额过万元。

北京互联网法院2024年审理涉及未成年人游戏充值和直播打赏案件400多起。据了解，根据此前判例，诉讼中要求返还的平均标的金额是8万元。

“几元绕开限制”“不设防畅玩”的背后

根据相关规定，所有网游必须接入防沉迷实名验证系统，所有网游用户必须使用真实有效身份信息进行游戏账

号注册并登录，网游企业不得以任何形式向未实名注册和登录的用户提供游戏服务。

记者调查发现，部分小程序类游戏未落实实名认证，甚至无需登录，点开即玩。“我和同学经常玩这个，不需要实名。”范文越指着一款互动小游戏说。

记者随机选择几款小程序类游戏，其中两款出现“访问社交平台账号信息”弹窗，记者点击拒绝后仍可继续玩。

“如果玩的网游需要实名认证，上网花钱租或买个账号就行。”多名初中生告诉记者，之所以能熬夜玩、大额充值，是因为在网络平台上租购了成人游戏账号，没有时长、时段、充值等限制。

电商平台上，租售游戏账号相关商品6000多个，最低只需要几元钱。记者咨询多个商家，均未被问及是否已成年，还有商家表示账号已经实名，无防沉迷限制，放心玩。

记者花12.88元购买了一个游戏账号，按照客服指引，未经人脸识别顺利登录。客服告诉记者，账号为虚拟实名，关联随机生成的虚拟成年人身份证号。记者使用该账号玩游戏、充值均无限

制。据介绍，关联身份证号虽为随机生成的虚拟信息，但一些游戏系统的身份信息验证渠道尚不完善，不能有效验证身份证号的真实性。

多方合力织密防护网

《第六次中国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，2023年我国未成年网民规模上升至1.96亿人，未成年人互联网普及率达97.3%，互联网已经全面融入当代未成年人的日常生活和学习当中。

“未成年人处于成长成才的关键时期，沉迷网游带来的影响不容忽视。”颜未霖说，有学生因此成绩大幅下降，还有的出现偏头痛、心悸以及情绪等健康问题。

去年1月1日起实施的《未成年人网络保护条例》规定，网络产品和服务提供者不得为未成年人提供游戏账号租售服务，否则将视情况处以不同金额的罚款，暂停相关业务、吊销相关业务许可证等处罚。

兰州大学管理学院副教授王洪鹏

山东青岛：工地趣味游戏迎端午



5月29日，工人在参加“好运投壶”比赛。

当日，中铁建工青岛火车北站地下空间项目部组织工人开展“乡音话端午 幸福粽相伴”班组主题日活动。工人们通过分享各自家乡端午节习俗，参加投壶、射五毒、吃粽子等趣味活动，迎接端午节的到来。

新华社记者 李紫恒 摄

非自杀性自伤行为的替代疗法

成卡片放在笔袋里。训练特定求助术术：“我现在需要有人陪我去散步。”“能帮我拿一下应急盒吗？”关键是要让孩子知道，求助不会招致批评或过度反应。

四、可视化承诺工具：用彩色便签制作“安全里程碑”，每坚持三天就贴一颗星，准备温度计图案的记录本，0-10分标注每日情绪强度，在达到8分时启动预先商定的干预措施。这些可视化工具能让孩子直观看到自己的努力成果。

五、定期复核调整：每周固定时间检查契约执行情况。如果孩子连续两周达成目标，可以协商增加15分钟的游戏时间作为奖励；若出现反复，则一起分析压力源，调整替代方案。重点在于让孩子感受到被尊重，而非惩罚失败。

替代性应对方案

当自伤冲动来袭时，可启动多维度应对策略。

1. 生理调节方面准备专用冰袋，握持至掌心产生轻微刺痛感(不超过3分钟)，配合可调节幅度的震动按摩仪，从低频新增强度并同步深呼吸节奏，通过转移身体感

知阻断冲动；

2. 感官干预则配置个性化应急盒，内含薰衣草精油棉片平复焦虑、弹力握力器释放肌肉紧张、薄荷糖刺激味觉清醒，同步实施“五感安抚法”——聆听白噪音、触摸毛绒玩具、嗅闻柑橘香、含服冰块、凝视视花筒，多重感官刺激快速降低情绪强度；

3. 情绪宣泄环节提供红色水溶性颜料与专用画本，允许用力涂抹象征伤口的痕迹，或使用可擦写笔记本记录痛苦思绪后，通过擦除、焚烧等仪式化行为释放压力；

4. 行为替代训练可在手腕佩戴宽版橡皮筋，冲动时轻弹皮肤至泛红即止，同时设计10分钟高强度运动方案(开合跳30秒+深蹲15次+高抬腿30秒循环3组)，利用运动产生的内啡肽自然缓解负面情绪，形成安全有效的情绪出口。

护理沟通与预防体系

护理沟通遵循四步递进策略。

1. 实施去污名对话：用“感谢你愿意分享痛苦”替代指责性话语，发现新伤口时以“愿意谈谈当时感受吗”开启沟通，在消毒过程中同步进行健康教育：“表皮28天完成代

谢，这个伤口约两周愈合，我们共同记录结痂过程”，将护理操作转化为自我关怀实践；

2. 通过探索性提问“划手臂是为释放压力还是渴望被关注”，引导记录情绪日记，精确标注自伤前1小时内的触发事件，同时在卧室设置可视化“能量地图”，每成功应用替代策略即贴粘激励贴纸，并组建3-5人保密性同伴小组，定期分享经验；

3. 复发预防需制定“三日安全计划”——首日梳理情绪诱因清单，次日设计三个场景应对方案，第三日模拟家庭冲突等高压情境演练，对连续七天未自伤者颁发刻名徽章，建立动态安全评估表，在考试周等特殊时期启动加强监护；

4. 指导家属实施家庭环境改造，将刀具存入密码锁盒、浴室使用实行陪侍制，在应急盒增配皮肤修复膏，制定标准化危机应对流程：发现自伤行为立即执行“止血处理—情绪安抚—制订后续计划”三步法，使用“我感受到你的痛苦，现在我们可以做些什么”等预设话术，设立家长专属减压区，配备解压玩具与指导手册，每周保障2小时自我照顾时间，防止焦虑传导。

自伤不是叛逆的标志，而是心灵发出的紧急信号。通过建立安全契约，我们为孩子架起一座跨越情绪深渊的桥梁；借助替代策略，我们帮他们找到打开心锁的新钥匙。(宿州市第二人民医院 张亚楠)

小网球打出国际赛事“旗舰店”

(上接一版)

“小球训练基地挂牌后举办了一些国际网球比赛，但‘赛事三天热’的问题也逐渐暴露出来，简单的几场赛事形成不了实质性效益，我们通过对运动员、教练员的走访调研，了解到土耳其、突尼斯等国家的沿海旅游城市每年都持续性举办多场赛事，这样能让整个基地围绕赛事‘活’起来。”安徽省小球训练基地主任李缨在采访中告诉记者，为了活跃小球训练基地，发挥好场地价值，她提出了连续举办多站国际赛事的申请。

2024年11月，国家体育总局根据金安区方面的申请，结合小球训练基地的旅游资源，提出了赛事度假村模式，以争取更多赛事资源。与此同时，国家体育总局和省、市、区层面达成共识，决定在网球领域开展深度合作。

行动是最好的答案。自2025年3月开始，一直持续到11月，南山安徽省小球训练基地将举办18站ITF国际网球巡回赛，2站ITF国际青少年网球巡回赛、2站中国青少年网球巡回赛，以及1站中国大众网球城市挑战赛等一系列丰富多彩的赛事和活动，涵盖职业、青少年、大众等各级别，构建一个国内最完整的赛事体系，打造“全国网球赛事训练基地”品牌，金安国际网球公开赛历经磨砺与成长，实现进一步升级和扩容，破茧成蝶。

“活”起来的“网球小镇”

“业内第一反应很是惊讶，这么多赛事，可以不要到处跑，职业运动员很开心，相对稳定的场地，吸引很多教练和球员。”张欣说，小球训练基地的活跃，不仅在体育运动方面取得了突破，还带动了经济社会的发展。

一组酒店入住的数据，足可以看出赛事活动对当地商业带动的牵引力：参加金安国际网球公开赛的球员和随行人员主要入住酒店包括金网假日酒店、六安斯维登度假公寓、维也纳酒店等，其中金网假日酒店在比赛期间43间房入住率为100%，六安斯维登度假公寓57间房，入住率达50%，还有部分运动员训练期间长租住公寓。

此外，租住民宿相对宽松，自主安排生活也比较方便，基地附近的民宿也得到了运动员们的青睐。这也进一步带动了周边商业旅游业的兴盛，就连基地旁边一家不起眼的小超市，都因为赛事的兴起，把营业规模扩大到了原来的5倍。

“我们通过调研，不断提升赛事服务能级，譬如，生活上，在提供饮食多样化的同时，设置咖啡馆等休闲场所，尤其是在体育服饰和器材配备上，非

常走心地提供了大尺码运动鞋等配套设备，受到运动员的欢迎。”李缨说，比赛间隙还组织运动员进校园、社区、商圈、茶园等活动，不仅丰富了运动员的业余生活，还以网球为纽带，传播了六安地域特色文化，也推动了网球运动的普及，让网球运动在大别山区孩子们的心里扎根。

不仅如此，免费现场观看比赛，也带动了市内和合肥等周边城市体育爱好者前来观看，既助推了比赛的热度，也活跃了周边商旅消费。

多点开花的体育产业

“我们安徽有辉煌的竞技体育历史，金安区也一直很重视体育，坚持政府主导，这是金安能够把小球训练基地做强做大的关键。”方正说，体育发展是多维度参与，如果纯粹让市场来运作抵御风险能力就相对较弱，政府主导，能够实现资源最大化利用，实现体育发展的健康可持续。为此，体育局作为区政府组局局一直保留，目的就是引导和发展好体育事业。

对于未来体育产业体系的构建，方正表示，将持续完善基础设施，做强配套提升，推动医疗、康复、科研、生产等体育相关产业一体化发展，完善赛事体系，做好“体育+”各类融合，实现体旅兴区，进一步推动体育运动推广普及，把老区群众尤其是孩子们在电视上看到的运动变成可训练的现实。

“金安区将继续瞄准国际网球巡回赛，做好梯度承接，这与金安区发展实际相吻合。后续将吸引国少队、国青队、省队等前来集训，促进相互交流，并且向省队和国家队输送人才，推动网球运动蓬勃发展。”张欣告诉记者，金安国际网球巡回赛这么多年办下来，热度持续上升，级别也不断提升，这为金安体育产业生态体系的成熟和完善积累了经验。

据了解，在落实体旅兴区的战略下，金安区已连续举办多届大别山国际马拉松赛事，持续推动系列游泳场馆建设和培训，促进游泳健身运动普及化大众化。未来将利用体育公益金的支持，在羽毛球馆训练现有成绩的基础上，通过提升基础设施，承接全国羽毛球比赛，让小球训练基地优势更加凸显，并最终形成丰富的体育产业化体系。

“强健身体要从娃娃抓起。”该区还通过社会学、赛学联动、亲子运动等方式，利用竞技体育特有的精神魅力、激励和带动作用，让体育运动乐趣从小萌芽，推动竞技体育和群众体育相辅相成，让更多人在体育强国建设中获得健康、汲取力量，并成为推动体育强国建设的一分子。

消化系统『通』关秘籍

生，缩短寿命。

便秘好发哪些人群

1. 老年人随着年龄的增长，身体代谢速度变慢，加之活动量减少，造成胃肠蠕动减慢，容易出现腹胀、便秘等问题。

2. 久坐不动的人也是便秘的好发人群之一，长期久坐或久坐的人，常见伏案工作者、司机、长期卧床的病人，也见于现在的“低头族”，长时间玩手机的人。由于缺乏运动造成肠道肌肉松弛，肠道蠕动能力明显减弱，这样就容易形成便秘。

3. 有不良排便习惯的人，有些人因为工作压力增加或排便环境的改变，有了便秘后不能及时排便，长时间憋大便会使直肠的感觉神经变得迟钝，最终形成习惯性便秘。

4. 饮食不健康的人群，长期的吸烟饮酒，常吃高糖高蛋白高脂肪食物，每天饮水量小于1000ml，比较容易诱发便秘。这些不健康饮食习惯形成致癌物质及有害代谢物增多，污染肠道环境，杀死肠道内有

益菌，最终导致有害菌增多，危害肠道健康。

如何科学预防便秘

1. 调整饮食结构，减少精细加工食品，如面包、甜点、油炸食品，增加膳食纤维摄入，如燕麦、苹果、香蕉、绿叶蔬菜、坚果等，建议成人每日25至30克，避免胀气。适量摄入酸奶、泡菜、纳豆等发酵食品，或遵医嘱补充益生菌制剂，有利于建立良好的肠道微生物环境。

2. 充足饮水，每天至少喝1500至2000ml水，晨起一杯温水可刺激肠道，加快代谢。

3. 养成规律排便习惯，晨起或餐后尝试排便，每次不超过5分钟。适度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每日30分钟，促进肠道蠕动。避免久坐，每坐1个小时起身活动5分钟。

4. 保持良好的心理状态，压力过大会抑制肠道蠕动，可通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松。

5. 避免滥用通便药物，长期使用刺激性泻药(如番泻叶)可能导致肠道功能紊乱，损伤肠道神经，加重便秘。

6. 若长期便秘伴随腹痛、便血、体重下降，需要及时就医，排除肠梗阻、肠癌等疾病。

(六安市人民医院 潘坚)

