

玩游戏的过程中,上一秒还在感叹游戏制作精良;然而,玩了一段时间,不少玩家有点忍不住恶心想吐了。

中国第一款3A大作《黑神话:悟空》上线快一个月了,其高品质的视觉效果和深度的文化内涵赢得了全球玩家的广泛赞誉,相关内容持续霸屏海内外多个社交媒体的热搜榜单。然而,在享受这场视觉盛宴的同时,不少玩家却在游戏过程中产生了3D晕动症,出现了恶心、头晕等不适症状,甚至有博主在直播玩《黑神话:悟空》时出现呕吐等不适。

对此,同济大学附属同济医院神经内科中心主任医师何育生提醒,面对3D晕动症这一挑战,应科学应对。在享受游戏乐趣的同时,更要注意自己的健康问题。

悟空,为师晕了怎么办?

【文/青年报记者 顾金华 图/受访者提供】



链接 LINK

何育生

同济大学附属同济医院神经内科中心主任医师

1990年开始从事神经内科临床与教学工作,先后在多家大学附属医院神经内科工作和学习,具有较丰富的工作阅历和经验。主要从事脑血管疾病、头痛和头晕、神经危重症、认知障碍及神经心理疾病及神经科疑难杂症的临床实践与临床研究工作。

执业理念:医者仁心、大医精诚。

擅长:脑血管疾病、头痛与眩晕、认知障碍与神经心理疾病。

专家门诊:周二全天

特需门诊:周五上午



3A游戏大火,但有人玩到吐

“多看一眼就爆炸,我已经开始有点流虚汗了,有点顶不住了。溜了溜了兄弟们,晚点玩。”近日,某热门游戏主播在直播玩这款最新上线的爆火3A游戏《黑神话:悟空》时,因为“晕3D”而感到十分不舒服受到关注。不久后,该主播在网上发了晕车药和晕车贴的图片,并配文:“(用药后)我觉得我又可以了!”

与此同时,记者在各大社交平台搜索发现,玩这款游戏后感到类似“晕车”症状的人不在少数,很多游戏玩家在体验后也出现了类似的情况,直呼“晕3D不配拥有黑神话”。不过,不仅仅只是《黑神话:悟空》,这种第一人称视角的游戏,包括观看3D电影后,不少人也会有眩晕、恶心、呕吐等症状。

为什么玩个游戏,也会玩到恶心想吐?“在玩这类网络3A游戏时,玩家虽然处于静止状态,却又处于身临其境的动态游戏场景中。”何育生告诉记者,眼睛看到不断移动的画面,会通过视神经把这些“正在运动”的信号传递给大脑的皮层,部分视觉信息通过视神经上传至视神经核,再投射到前庭神经核和脑干网状结构。然而,内耳中的前庭感受器(半规管)却捕捉不到身体的实际运动,这种视觉与前庭系统的信息不匹配便诱发了眩晕感,这属于一种视觉诱发性眩晕。

事实上,其实这种视觉诱发性眩晕在生活中也不少见,比如坐火车时注视车外移动景物可能诱发头晕和眼球不自主跳动(眼震);两辆距离很近且同向平行行驶的列车,车上的乘客如果紧盯着另外一辆列车,便会产生运动错觉和头晕感等。

针对网上流传的“屏幕画面太真实导致大脑混淆”的说法,何育生强调,画面逼真只是诱因,真正的原因在于视觉与前庭系统之间复杂的交互作用,以及

视觉通路信息的复杂投射与处理。玩游戏时,玩家的注意力高度集中,眼睛紧盯屏幕,如果3D画面不停地快速切换,就有可能产生视动性眼震,出现眩晕感。同时,过度复杂的视觉刺激可导致恐惧、头晕及恶心呕吐等。

科学应对,守护健康游戏体验

虽然3D晕动症可能是一种生理反射现象,可见于正常人,但更多见于前庭性偏头痛及前庭功能减退患者。同时,患有心理疾病、高血压等疾病的人群,也比常人更容易产生3D晕动症。何育生提醒,如果3D晕动症产生的次数越来越频繁且症状不断加重,应及时到医院就诊检查。

想要体验,可玩了又恶心,那么容易“晕3D”的人有没有什么好方法解决?何育生表示,产生3D晕动症一般具备几个条件,包括动态3D场景占据整个视野、虚拟场面快速切换、近距离画面视觉冲击以及视觉疲劳。对于网上流传的一些治疗3D晕动症的“土方”,例如“屏幕中间贴一张小纸”“用窗口模式把画面调小”“降低画质”等,其实本质上就是在视野内添加了一个静态的参照物、减轻视觉冲击。这些手段虽然可以缓解头晕,但却大大降低了3D游戏的真实感和愉悦感。而对于服用“晕车药”、贴“晕车贴”等,通过依靠药物来坚持继续玩游戏的人,专家提出,这些药物治疗可能在短期内可以起到一定的效果,但长期药物治疗反而会引起前庭功能障碍。

要想科学应对3D晕动症,专家建议,玩家首先要控制游戏时间,避免长时间注视屏幕,每次最多不要超过45分钟,特别是患有偏头痛、前庭性偏头痛以及持续性姿势——感知性头晕的人群更应谨慎。其次,熬夜、劳累的时候不要玩类似的游戏,千万不要想着

“累了一天,打游戏放松一下”,这样反而更容易引发3D晕动症。此外,增加前庭功能训练,如反复摇头转头、站立旋转等,可以有效减少3D晕动症的发生。

此外,何育生强调了保持适当距离的重要性,近距离观看屏幕不仅会加重视觉疲劳,还会增加眩晕的风险。因此,玩家在享受游戏乐趣的同时,也应该注意保护自己的视力与身体健康。一旦感到不适,应立即停止游戏,让大脑和身体恢复同步。

《黑神话:悟空》作为国产3A游戏的里程碑之作,无疑为玩家带来了前所未有的游戏体验。然而,面对3D晕动症这一挑战,专家提醒更应理性对待,科学应对。在享受游戏乐趣的同时,更要注意自己的健康问题。