

“羊了个羊”游戏为啥能够火遍全网

□ 科普时报记者 罗朝淑

时报特稿

近日，一款名为“羊了个羊”的堆叠式消除游戏火遍全网，让几千万游戏玩家在“痛并气愤着”的心境中继续着“舍我其谁”的轮回角逐。

“第一关、简单的九宫格构图，简单的三种元素，随随便便能消掉。但进入第二关后，无数人脸上的笑容都会微微凝滞，九宫格突变成了浴室的马赛克地砖。底下还有几摞堆叠在一块儿的牌，让人回忆起蜘蛛纸牌时的慌张。”“第一关瞎玩都能过，第二关玩瞎了都过不去。”“羊了个羊其实是全国优质‘骡驴’选拔大赛”……网络上，关于“羊了个羊”的各种段子让人忍俊不禁。

即时满足感堆叠成瘾

“这款游戏属于合成堆叠式消除游戏，很像‘消消乐’。第一关采用简单的九宫格构图，以清新简约的暖黄色为背景，简单的三种元素，让人感觉特别容易上手，在没有任何防御心理和压力的情况下，轻松地进入游戏。”高级心理教师曹大刚在接受科普时报记者采访时介绍，这款游戏第一关属于小学生入手级别，然后第二关就突然跨度到研究生水平的难度，但每次挑战都不会让你绝望，会给你多种复活的机会。比如，可以通

过看30秒广告或推送朋友圈等，拯救你于“水深火热”之中。而玩家的内驱力会促进其中枢神经的正反馈，获得即时性的满足感，给身心带来一种欲罢不能的刺激与快感，形成一种成瘾机制，促使自己不断继续下一个循环。

曹大刚说，这款游戏采用快餐消费式结构，每个环节不拖沓，满足了现代人追求简单、快捷、纯粹的心理，不会让你陷入无尽的懊恼中。因为游戏总是给你复活的机会，导致你即使失败也不甘心，不放弃。

四大因素让游戏爆火

一是大打怀旧风。这款游戏的暖绿色背景和简约的卡通形象，唤起了成年人心底的怀旧情怀，仿佛回到了青少年时期，那种因为被父母严控游戏、严控动画片而倍感憋屈的心理感受一下就涌了出来，突然想要有种要找回我自己的报复性体验。

二是激活了个体的成就动机。游戏玩家抱着“我也试试看，没准我就是传说中的0.1%”的心态，每次将过关消息分享到朋友圈都会获得一片点赞，极大地满足了个体的成就感。

三是激发了个人的群体归属感。“羊了个羊”使用了最常见的地域攀比心理。一点进游戏，页面最醒目的便是省份名字。根本不给你犹豫或选择的机会，就强行把你和地域身份绑定。曹大刚说，通过设置地域捆绑，可以激发一个人的集体荣誉感和群体归属感。即便是现

实中弱小的人，也渴望在这款游戏中以强者的身份出现，为集体出把力，为家乡作一份贡献，更多地实现自我价值。

四是利用了“羊群效应”，用“领头羊”带领“羊群”走向“牧羊人”设定的目标。“羊群效应”又被称为“从众心理”，是指人们经常受到多数人影响，而跟从大众的思想行为。“羊群效应”很容易导致大众的盲从行为。这款游戏利用了人们的从众心理去俘获更多的游戏玩家，让人们自己也是适应社会潮流的现代人，跟朋友之间有共同语言，没有被社会边缘化。

玩家会陷入循环怪圈

游戏设置中，玩家会经历五个环节的心理历程。第一个环节是第一关顺风顺水带来的极度自信。第二层是游戏突然卡壳带来的应激。此时的玩家心理是，一定要加油！我们省的人又不是弱智！实在过不了关还可以用道具！第三层是道具用完后的祈祷。玩家心理表现为，我还可以通过看广告、分享来复活。第四层是“意想不到”带来的愤怒。最后一层是游戏失败带来的自责和不甘。翻开一张牌，发现还藏着很多牌，本来怀着侥幸心理，以为绝对能赢的玩家，玩到后面突然发现，槽位已满，游戏失败！于是开始怀疑人生，产生自责和对内攻击。认为自己如果再小心点就可以成为0.1%的天选之子！曹大刚分析，这种不甘心会让玩家产生“再来一把，这次稳赢”的想法，再次进入下一

轮，如此往复。而在这个没有尽头的游戏里，玩家越努力就会越烦躁。

学会断舍离

这款游戏不失为一次成功的营销。但游戏还能走多远，就看它的热度能持续多久，而热度的持续，则取决于玩家会在什么时候意识到自己着了“牧羊人”的道。当游戏玩家的即时感到满足了，就会逐渐意识到自己消耗着本该休息或工作和学习的时间，做着徒劳无意义的事情，此时就会觉醒。

曹大刚建议，无论是成年人还是青少年，对待新生事物，首先是不跟风、不盲从，避免陷入“羊群效应”；同时冷静分析自己与游戏的链接点在哪里，哪些环节让自己欲罢不能，是否因为在生活中也有同样感受，于是把缺失的情绪投射到游戏上；另外，一旦发现玩游戏时自己进入一种应激状态，情绪高涨，一心想获胜，甚至情感被游戏操控，对学习和生活产生了很大的影响，就要果断止损，与游戏断舍离，必要时还可以找心理咨询师或心理老师聊聊。

观看相关视频请扫二维码



秋分之时庆丰收

□ 高桃芝

豆棚瓜架

巧了，今年的9月23日，正是秋分，也是“中国农民丰收节”！

当太阳到达黄经180度时，直射地球赤道，这天地球上昼夜均分，白天黑夜各占12小时，因此被命名为秋分。作为二十四节气的第十六个节气，秋分一般是在公历每年9月23日前后。古籍《春秋繁露》说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分正好在秋季的中间，有着“平分秋色”的意思。

过了秋分日，白天逐渐变短，黑夜逐渐拉长。自然界的阳气由疏泄趋附向收敛闭藏转变，古人认为凡起居、饮食、精神、运动等方面皆不能离开“收养”这一原则，提醒人们要重视内守，养精蓄锐，为严寒的来临

做准备。

古人把秋分总结为三候：“一候雷始收声，二候蛰虫坯户，三候水始涸。”此时，因阳盛而发的“雷”逐渐收声；蛰居虫蚁以土封洞，防止寒气入侵；同时，空气中的水汽逐渐“干涸”，夏日的湿润要等来年，气候上则表现为少雨。入秋以来，北方降水开始减少，而南方在秋分后也逐渐进入少雨时期。

许多地区在秋分这天有吃秋菜的习俗。秋菜是一种野菜，乡人称之为秋碧蒿。每逢秋分时节，全村人都会在凉快的秋风中去田野采摘秋菜，与新鲜鱼片放在一起熬制成“秋汤”，其用意为强身健体、阖家安康。因而又有谚语：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”

“秋分到，蛋儿俏。”在秋分日择一个光滑匀称的新鲜鸡蛋，轻轻地放在桌子上将它竖起来。其原理，据说是在秋分这一天，地球

地轴与公转轨道平面处于一种力的相对平衡状态，因而鸡蛋就容易竖立。

据考证，我国很早就以“秋分”作为耕种的标志。“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”这是流传华北地区的农谚，道明了播种冬小麦的时间。此外，人们对秋分节气的禁忌也总结成谚语，如“秋分只拍雷电闪，多来米价贵如何”“秋分不割，霜打风磨”……

秋分前后“银棉金稻千重秀，丹桂小菊万径香”，各地五谷丰登、瓜果飘香，那忙碌的秋收，更红火，更喜庆，更壮观。农民也在秋耕、秋种中将勤劳致富的美好祝愿再次播下。秋分时节，农民收获了“春生夏长”的硕果，开启了“秋收冬藏”的篇章，一年辛劳所获颇丰，三季农忙即将休歇。

2018年起，“镰刀就绪，仓廪可期”的秋分，被定为我国致敬农民、礼赞丰收的

“中国农民丰收节”。正所谓，“秋分到，丰收至”，家乡人在秋分日因地制宜举行“庆丰收迎盛会”为主题的丰收节，让人们在享受农耕文化的精神熏陶之余，以节为媒，释放情感，在那山、那水、那田中传承文化、寻找归宿。线上线下展示农时农事、民俗文化和农产品展销及科技展、“庆丰收”农民健身体育活动、乡村美食、直播带货等各种喜闻乐见的联欢活动，徐徐展开一幅幅绚丽的乡村振兴画卷。“中国农民丰收节”为秋分这个古老的节气赋予了新的深刻含义，更是推动传统文化和现代文明的有机融合，增强人们的自信心和民族自豪感。

“燕将明日去，秋向此时分。”秋期过半，露白风清，正是人间好时节，一切都是刚刚好。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）

石榴：金秋吉祥果

□ 刘婷 程景民

金秋，石榴的红脸蛋闪烁枝头，煞是惹人喜爱。难怪唐代人钟爱石榴红，故戏谑“拜倒在石榴裙下”。石榴自古被视为吉祥果。然而，石榴的美好你了解吗？

西域引入的稀罕物

石榴原产于波斯，公元前二世纪传入我国，是张骞出使西域引入的稀罕物。有晋·张华《博物志》为据：“汉张骞出使西域，得涂林安石国榴种以归，故名安石榴。”

石榴籽彤彤，你挨着我，我挤着你，古言“千房同膜，千子如一”，因而被视为吉祥之物，吉祥果也由此而来。古时候婚嫁，就有在新房里放石榴的习俗，切开果皮，露出浆果的石榴，寓意多子多福，是对新人的美好祝福。也有在中秋佳节之时赠送石榴的，火红艳丽的石榴花、晶莹剔透的石榴籽，其色似火，寓意着人们的生活红红火火，象征着事业蒸蒸日上。

很多人家门前屋后都喜欢栽种石榴树，顺应“门前种三树，家兴旺三世”，夏时赏花，秋时吃果，实用又好看。闲暇时，坐在院子里喝茶，抬头就能见到满树红彤彤的石榴花以及硕果累累的红石榴，心情自然美好。古时出门难，出门多离别，庭中种植石榴，寓意“停留”。希望回家的人留下团圆，盼望离家的人早日归来。中国人内敛含蓄的情感，或许都如此这般藏在草木花间，真挚而又浪漫。

石榴全身都是宝

石榴性味甘、酸涩、温，《本草纲目》记

载：“榴者，天浆也，止泻、化痰、清渴、祛火”，也是治气虚不摄肺弱喘嗽之要药。从现代药理来看，石榴还有不同的疗效。

生津止渴。秋季气候干燥，人体常表现出诸多“津亏液少”的秋燥，石榴味道甘甜，生津润燥，正合时令。石榴属于浆果一类，含水量丰富，口渴时来上一个，滋味真是不赖。

增强免疫力。石榴的营养十分丰富，含有维生素C、蛋白质、有机酸、糖类、B族维生素、叶酸、胡萝卜素、维生素E，以及钙、铁、磷、钾、镁、锌、锰、钠、硒等，能及时补充人体所需的营养成分和缺失的微量元素，有很好的保健作用。

保护心血管。石榴含有多种氨基酸和微量元素，有抗胃溃疡、助消化、软化血管、降血脂、血糖和胆固醇等多种功能。《临床营养学》的一项研究证实，如果每天喝一杯石榴汁，连用两周，可以减缓氧化过程，减少已沉积的氧化胆固醇；即使停止饮用，这种神奇的功效仍可持续一个月。该项研究结果表明，石榴汁预防和缓解动脉硬化引起心脏病的效果比红葡萄酒、番茄汁更佳。

美容护肤。石榴含有丰富的维生素C和维生素E，平均每100克石榴的可食用部分中，总维生素E的含量可达4.91毫克。维生素C能增进血液循环、祛斑。维生素E有抗氧化作用，能起到延缓衰老和协助细胞及组织修复的作用。

保护乳腺。一项医学研究表明，石榴中的植物化学物质可抑制雌激素的产生，具有预防雌激素敏感性乳腺癌的可能。



河南安阳石榴挂枝头。（视觉中国供图）

驱虫杀虫。石榴皮以及石榴树根皮均含有石榴皮碱，对人体的寄生虫有麻痹作用，是驱虫杀虫的要药，尤其对绦虫的杀灭作用更强，可用于治疗虫积腹痛、疥癣等。石榴的好处远不止这些，它真是好看好吃功效又强。

并非人人适合食用

石榴适合口干舌燥、腹泻、扁桃体发炎等疾病的患者食用，但胃炎患者以及泻痢初起者最好别吃。儿童最好少吃石榴，否则容

易引发痰症，并加重急性支气管炎、哮喘痰多等症状。

另外，石榴含糖量多，并有收敛作用，感冒、急性炎症、大便秘结者要慎食，糖尿病患者要禁食。不与海蟹、螃蟹、河蟹同食，会刺激肠胃，出现不同程度的肠道症状。少与樱桃番茄、西红柿同食，以免互相干扰，影响营养素的吸收。

（第一作者系山西医科大学公共卫生专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

营养课进行时

天气转凉，有人想将苦夏食欲不佳损失的营养“找补”回来，即传统所言的“贴秋膘”，但又担心自己管不住嘴，难抵“秋肥”，造成身体负担。那么，秋天膳食如何把握这个度呢？能否做到两全其美呢？

减脂增肌才是目的

我国之所以有贴秋膘的传统，是因为炎夏影响，人们食欲不佳易导致营养摄入不足；或者刻意追求窈窕身材过分控制饮食，造成体重过快下降……无论哪种情况，都需要在入冬之前增强体质，以抵御寒冬。

但现代生活方式相比过去有了很大的变化，是否需要贴秋膘得因人而异。如果已经是超重、肥胖行列的朋友，则建议通过科学膳食来减脂增肌，以改善自身的健康状况。如果这时候再继续贴秋膘，那就与健康生活渐行渐远了。超重、肥胖人群目前在我国不是一个少数，根据2020年出版的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，我国超重人群占总人口的34.3%，肥胖的患病率为16.4%。因此，对于绝大多数人来说，秋天应该是多防秋肥的季节。

当前，我国居民在饮食方面存在的主要问题是能量摄入过剩，脂肪在膳食中提供能量所占的比例过高。烹调用油摄入量超过人均43.2克，脂肪的功能比超过30%，已大大超过了《中国居民膳食指南（2022）》中的推荐量。对于超重肥胖人群，通过秋季饮食主要是达到减脂增肌的目的。

控制能量和脂肪的摄入

减脂增肌膳食的核心在于控制能量、脂肪的摄入，在保障碳水化合物化合物的基础上，适当地增加蛋白质的数量和质量。

一日三餐要均衡，切忌过度节食。虽然节食减肥法能够一定程度地加速体重下降，但节食的同时也阻碍了营养的供给，反而会导致肌肉的流失。总体来说，早、中、晚三餐能量应分别占全天总能量的30%、40%、30%为宜。每餐可在原来的基础上适当地减少一些食物分量，以保证营养供应的同时降低能量的摄入。

营养素摄取要全面，合理搭配是关键。三餐食物应当丰富多样，主食以谷物为主，多种食物相互搭配。食物搭配的原则包括主、副食合理搭配；荤、素搭配；果蔬颜色深、浅搭配等。在合理搭配的基础上，适当地增加脂肪的摄入，还建议多吃含锌的食物，如奶制品、瘦肉、牡蛎、豆类、香菇、核桃等。

食物处理有技巧，适当增加饱腹感。在适当减少能量摄入的同时，可能会因为饱腹感不足而较快地产生饥饿感，此时可适当增加膳食纤维含量高的食物摄入。例如适当增加燕麦、糙米的食用等。此外，水果要鲜切鲜吃，不建议以果汁代替吃水果，这是因为鲜榨果汁会加速水果在体内消化吸收的进程，不利于体重控制。

对于想通过素食达到增肌减脂的朋友，由于不能通过动物性食物获取更多的蛋白质，建议的减脂效率可能会有所下降，因此，建议通过减食多餐的方式获得较少的能量和更多的蛋白质。素食减脂增肌可以通过多吃杂粮米饭、全麦制品等食物补充蛋白质。如果不是全素食主义者，也可以通过适当增加乳制品、蛋类、鱼类的摄入，达到补充蛋白质的作用。

总之，秋季膳食不应该一味地追求贴秋膘，而应该根据自身的健康状况判断是否适合大吃大补。

延伸阅读

常见的减脂增肌菜品

现介绍一些常见的减脂增肌的菜品，帮助大家更好地防秋肥，强身健体。

土豆炖牛腩。主料包括牛腩150克、土豆150克，调味料包括料酒、酱油、盐、白糖、葱姜蒜、花椒少许。牛腩蛋白质含量较高，土豆则含有丰富的淀粉，该菜品能够提供丰富的蛋白质和碳水化合物，有益于肌肉的增长。

荷叶莲子粥。主料包括荷叶1张、莲子50克、糯米100克。此菜品荷叶有助于改善血脂，莲子则具有帮助消化的作用，有益于体脂的降低。

蒜蓉秋葵。主料包括秋葵300克，调味品包括食盐、葱、蒜、姜少许。此菜品中秋葵含有果胶、牛乳糖等，一方面有助于肠道蠕动，另一方面有助于提升餐后饱腹感，进而有助于体重的控制。

（作者系中国农业大学食品科学与营养工程学院讲师）

食补有道

□ 郭晓晖

巧防

秋肥



自古以来，泸定羌族人家就讲究饮食里的汤，比如“滋补养生汤先行”“靓汤润秋燥”……“春养肝、夏补脾、秋润肺、冬补肾”的汤文化更是世代传承。羌族是一个古老的民族，历史记载已有4000多年。据《中国统计年鉴》2021年统计，我国羌族的人口为31万人，主要聚居在四川西北的山区。羌族有本民族语言和文字，在其饮食历史记录中，有不少关于汤的内容。比如菜肴汤，“宰猪将猪骨头剔下剁短，装进猪肚里，先煮制，再挂到户外晾起

来，吃时从中取出骨头熬汤”。再如主食汤，“初一早晨吃酸汤面，因为过年时已吃了大量肉食，可以调剂一下”。此主食主料为面条、西红柿、黄瓜、葱，酸汤面的汤也就成了“素汤”。

每逢秋季，先是感受秋干燥而发病，是偏于热者的温燥；接着感受秋凉燥气而发病，是偏于寒者的凉燥。这温燥、凉燥合起来的秋燥，形成了人容易生病的“多事之秋”。此时，羌族人家主张“越是秋燥天，越要多喝汤”，餐桌上总少不了那碗“靓汤”润秋燥：莲藕排骨汤、山药老鸭汤、百合鸡蛋汤、生姜秋梨汤……含有“汤”字的菜名，常见于羌族餐饮企业的菜谱，特别是“羊肉萝卜汤”“羊肉冬瓜汤”“枸杞羊肉汤”之类以羊肉为主料的汤，端上餐桌后，既是美味佳肴，又滋补养身。

一碗汤窥见羌族羊文化。羌族的

“羌”，上面是个“羊”字，下面是个“人”字，意为“牧羊人”。羊是古老的动物，为六畜之一，不仅是食物，也是药物、衣物的材料。古羌族以牧羊为生，羊贯穿了羌族的整个发展史。羌族对羊注入自己的情感，羊因此成为羌族的符号与象征，逐步演变出独特的羊图腾崇拜。羊文化成为羌族文化的重要组成部分。羌族的祭祀活动，以羊为祭品，因为羊是大吉大利的吉祥征兆，还因为羊肉是最好吃、最鲜美的食物。

汤和汁的区别。羌族老人的经验之谈：秋季“润”养，交给一碗靓汤吧！这汤的本义是热水。在热水里融合了各种原料、调料的美味而形成的汤水，有浓有淡。汤水越多味越淡，汤水越少味越浓。菜肴里的汁，则是炒制菜肴时原料受热释放出来的水分，加上油、酱、醋等流体合成的。在喜欢喝汤的羌族地区，有这样的讲究：痛风患者不适合