



# 玩3D游戏晕到吐？

## 小心“电子晕动症”找上门

8月20日，备受游戏玩家期待的国产大型3D游戏《黑神话：悟空》发布后爆火。然而，就当玩家们沉浸在游戏通关时，知名网络游戏主播“张大仙”在直播试玩过程中突然遭遇“3D眩晕症”，成为这款游戏的“全球首吐”。

话题一出冲上热搜。有网友表示“见过晕车的，第一次见晕游戏的。”也有网友表示，“完全感同身受”，自己玩游戏时也有过类似经历。

什么是“3D眩晕症”？玩3D游戏时如何防晕眩？

### 1/ 玩游戏真的会晕到吐？

首先可以肯定的是，玩游戏，特别是玩3D类、VR类游戏，真的会晕，而且一点也不亚于晕车和晕船。要搞清楚这到底是什么回事，我们先从熟悉的晕车说起。

#### 晕动症

我们平时所说的晕车、晕船、晕飞机，被称作晕动症，它的成因跟感官不匹配有关。

举个例子，当人坐在行驶的汽车上的时候，人的身体跟车辆是相对静止的，所以人眼看车内的物体并不能感觉到自己在运动。

但是我们耳朵中的前庭系统能感受运动，并且在行驶的汽车上，前庭系统是可以感受到晃动和加速、减速的。

这样一来，眼睛收集到的信息和前庭系统收集到的信息不匹配，产生了冲突，导致人出现头晕、恶心、呕吐等症状。

#### 电子晕动症

早在上个世纪中期飞行模拟器诞生的时候，人们就发现，飞行员在使用飞行模拟器训练的时候，就会出现晕模拟器的症状。

后来，随着沉浸式的电子游戏和VR设备的出现，它们也引起了类似晕动症的情况，后来人们给这样的晕动症起了个名字，叫电子晕动症，或者叫虚拟现实晕动症。

玩3D游戏眩晕呕吐，就属于电子晕动症了，它的形成也跟感官不匹配有关，但情况与晕车、晕船略有不同。

在玩3D游戏的时候，眼睛看到的画面来自电子屏幕，屏幕上的画面在不断移动，所以眼睛传递给大脑的信号是“我们正在运动”。但耳朵中的前庭系统捕捉到的信号是，我们的身体正坐在沙发里一动不动呢。

这时候，眼睛和前庭系统传递的信息又相互矛盾了，造成了感官不匹配，引起了和晕车、晕船一样的症状。

所以，如果你的小伙伴在玩游戏时玩着玩着吐了，并不是说游戏不好玩，他可能是有电子晕动症。

### 2/ 电子晕动症能否缓解？

如果你或者小伙伴有电子晕动症，又想玩3D或者VR游戏，有没有什么缓解办法呢？这就要从影响电子晕动症的因素说起了。

#### 视野和沉浸感

玩游戏的时候，视野越大，玩家的沉浸感会更好，更容易把自己带入“黑悟空”的角色中去。但这样的沉浸感，反而会加剧电子晕动症的症状。

在开头提到的“主播玩游戏玩吐了”之后，也有热心网友提醒主播把游戏的全频模式改成窗口模式，这其实就是在缩小视野，这样做确实是能够起到一定效果的。

另外，你也可以坐得离屏幕远一些，让视野里融入一些房间里的物件，减少游戏画面的占比，同时可以把房间里的灯打开，照亮周围的环境。

总之就是减少自己的沉浸感，让大脑意识到，自己并不是在跟BOSS对战，而是舒舒服服地坐在椅子上。

另外，如果你有比较严重的电子晕动症，在设置游戏画面的时候，可以适当降低一些游戏的帧速率。虽然这可能会让游戏画面看起来不那么平滑流畅，但能让自己不会那么快就感到头晕恶心。

不过这似乎也从侧面印证了，《黑神话：悟空》的游戏画面和沉浸感做得还是相当不错的。

#### 视角

有研究发现，对于使用VR设备的游戏来说，玩家的视角也会影响电子晕动症症状。

在玩游戏时候如果一直看着水平方向，眩晕感还相对好一些，但如果在玩游戏时候，有3%的时间低头看自己的脚，那眩晕感会明显加重。如果你有电子晕动症，在玩VR类游戏的时候，尽量减少低头向下看这样的动作。

还有一项研究显示，在模拟驾驶类的VR游戏中，使用“司机视角”和“乘客视角”引起的电子晕动症严重程度也不一样，司机的第一人称视角带来的症状更加严重。

照这么看，《黑神话：悟空》没有使用VR设备，采用的视角也是第三人称视角，这已经算是“晕动症友好”了。

#### 游戏时长

玩游戏的时间，会影响晕动症的症状，时间越长，电子晕动症的症状也会越严重。

这很好理解，就和晕车、晕船类似，在车上和船上待的时间越长越晕。所以在玩游戏的时候如果感到眩晕想吐了，就应当停下来休息一会了。

### 3/ 吃晕车药，有用吗？

除了前面的方法，吃晕车、晕船药，也是可以缓解电子晕动症症状的。

不过需要注意的是，如果要吃药，建议在吃之前咨询医生。对于异丙嗪、茶苯海明、茶海拉明等一代抗组胺药物，需要提前30分钟到两小

时吃，等晕了再吃，就已经晚了。

最后有必要提醒一下大家，如果你出现了电子晕动症的症状，应该注意休息，而不是硬撑着吃晕车药打游戏。毕竟对我们来说，玩游戏还是为了娱乐放松。

据“科普中国”