

一些玩具成了工作学习必备“搭子”

另类“盘串”真能提升专注力？

最近，“扭扭乐”“感官石”“磁力球”等多款专注力训练神器火了。

长相类似电话线的“扭扭乐”，由多段卷曲的小棒组成，扭动关节可以任意改变形状；“感官石”和“磁力球”则是五颜六色、形状不规则的硅胶小片或小球，表面有凹凸不平的纹路，被称作“人类猫抓板”。这些小玩意儿如今成了成年人眼中最时髦的学习工作“搭子”，有的标明能提升专注力，有的号称能治病。这些神器真有那么神吗？



扭扭乐。



磁力球。



感官石。



从上到下、从左到右依次为磁力球、扭扭乐、感官石。

【现象】

“人类猫抓板”网上热销

“作为一个‘手痒星人’，我一工作就想抠指甲、挠头皮，甚至书本的边边角角也不放过。直到我遇到了它，才知道原来专注力是可以‘玩’出来的！”最近，上班族刘悦在社交平台上分享了自己的办公室新宠“扭扭乐”。她说，自己在工作时很难快速进入状态，总是不能集中注意力。大约两个月前，她看到网友推荐“扭扭乐”可以帮助缓解注意力分散、焦虑等症状，便立刻下了单。

刘悦展示了自己购入的10余根这类玩具，材质大多是塑料或金属的。玩法简单无门槛，用手轻轻搓动，“扭扭乐”就可以自由变出多种造型，可谓是“成年人的手盘串”。“盘着它，手闲不下来了，平时那些乱七八糟的小动作也少了，我能安心工作好久。”她形容，这种简单重复的手部动作，好像能给大脑做按摩，安抚了焦虑的情绪。

刘悦的体验引发了网友的共鸣。不少人在评论区回复：“越盘越丝滑，真的很好玩！”“好用，学习的时候拿着能帮助集中注意力。”“背书的时候习惯拿着盘一盘，都不玩手机了。”有网友主动推荐起自己喜欢的款式和品牌，还有网友建了团购群。有的品牌在网上销量超过百万件。

记者注意到，市面上类似宣称能提升专注力、缓解焦虑的玩具并不少见。例如表面布满纹理的“感官石”和可以随意组合的“磁力球”，它们的种类、型号、价

格各有所不同。大学生于菲有8块颜色不同的“感官石”，包括条纹、斑点、同心圆等款式。“它们是硅胶质地的，弹力刚刚好。拿在手里随时抠一抠，有点儿像小猫磨爪子。”她说，自己平时学习时特别爱撕嘴皮、抠指甲，虽然知道这个习惯不好，但实在忍不住，“有了‘感官石’后，手指忙起来，心里踏实多了。既不会让嘴唇、指甲再受罪，又足够静音，默默在手里盘，也不会影响到自习室的其他同学。”

记者注意到，“磁力球”的设计思路和“感官石”类似，都是通过各种纹理提供不同触感，供使用者边工作学习边揉搓；区别在于“磁力球”是多个球吸在一起，玩法更灵活，相当于趣味版的盘核桃。

【调查】

号称功能强大适用各类人群

除了中青年人，这类专注力训练玩具在中小学生间也很受欢迎。记者在多家商场的玩具店看到，“扭扭乐”等占据了货架的中心位置。在一家主打潮流玩具的店里，一整面货架上摆放着两层琳琅满目的“扭扭乐”，旁边还醒目地标出“人气爆品”的宣传语。

玩具店的工作人员告诉记者，专注力训练类玩具卖得很火，热销款常常断货，补货后也常常在一两天内就脱销，购买者多數是年轻人，也有孩子拉着家长来买。

记者在网络购物平台搜索发现，这类玩具虽然种类繁多，但是宣传语却无一例外地提到了“学

习搭子”“集中注意力神器”“解压”“缓解焦虑”等关键词。有卖家在宣传中声称是“ADHD(注意缺陷多动障碍)必备”。ADHD是一种以注意力无法持久集中、过度活跃和情绪易冲动为主症的神经发育障碍，也称为“多动症”。

也有药店在网上商城售卖“扭扭乐”“感官石”等，标题均直指“ADHD”——称其为“应对ADHD神器”，能缓解焦虑。有的产品号称获得了相关方面的医疗器械注册认证；有的产品在商品详情页上介绍说是国外的一些机构的专利产品，经历数千次研发测试，有大量样本的使用报告。

针对使用人群需求，商家还贴心地“开发”出不同用法：孩子写作业爱分心？儿童款帮助转移手部小动作；学生党刷题走神？学生款触觉刺激大脑；职场人焦虑手抖？成人款缓解压力……虽然种类不同，但是商家给出的原理基本一致：通过触觉刺激大脑传递安全信号，激活感觉皮层，使人更容易进入深度专注状态；有效转移焦虑，自然代替啃咬指甲、抠皮肤等行为。

面对如此“奇效”，一些消费者不断在评论区咨询：“我家小朋友有多动症，会有效吗？”“在写作业时能起到提神作用吗？”“20岁的大朋友能不能玩？”

【分析】

可能存在“安慰剂效应”

“ADHD是一种神经发育障碍，我们应当正视这种疾病，商家不该将其作为销售的噱头。”北京回龙观医院青少年心理病房主任

徐海婷表示，目前从临床观察和现有研究来看，并没有直接证据表明“扭扭乐”“感官石”“磁力球”等专注力训练玩具能改善或缓解ADHD症状。有些商家宣传这类玩具可以促进多巴胺的分泌，这其实也是没有医学依据支撑的。

“对于部分大脑觉醒度不足的患者来说，通过捏、压等改变玩具形状的小动作，的确可以补偿觉醒程度，从感觉上说是提升了专注力。但无论是ADHD患者还是普通人群，在使用此类训练玩具时都可能存在‘安慰剂效应’。一旦失去这种‘安慰’，就可能出现焦虑加剧、专注力不升反降等副作用。”徐海婷提醒，大家在出现注意力不集中时，不必过度焦虑，部分问题可能源于心理压力，尚未达到需要医疗干预的程度。

如何科学地提高专注力？

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神科副主任医师吴元贞建议，首先要有健康的生活方式，保证高质量睡眠，规律进行有氧运动，注重营养均衡。其次，可以通过正念冥想、打造“无干扰”环境、运用“番茄工作法”、实行单任务处理等方式，让大脑保持专注。她举例，“番茄工作法”就是将任务分解为短时段的小任务，符合大脑的注意力节奏，并能有效对抗拖延，“如经过调整仍不能保持注意力集中，对学习、生活产生较大影响，建议及时就诊，通过专业医学评估，积极干预”。

据《北京晚报》报道