

# 年轻人为什么喜欢“猫抓老鼠”？

锻炼身体、扩大社交圈背后有精神需求



玩家扫码进群

□本报记者 王亚楠 文/图

“游戏开始，请玩家遵守游戏规则。”10月21日19时30分，河滨公园内，50多名年轻人围在一起，各自认领“身份”，扫码进群，将头像换成“汤姆猫”或“杰瑞鼠”，然后打开高德地图定位，随着群主一声令下，各自戴上荧光手环，开始在规定范围内躲藏。这种新型的户外运动式游戏“猫抓老鼠”在年轻人中爆火，微博、抖音、小红书等社交平台上，关于该游戏的规则、攻略等信息层出不穷，相关话题数千条。

这个游戏怎么玩？年轻人为什么喜欢它？10月21日，记者走进“猫抓老鼠”游戏现场，亲身感受它的魅力。



## 释放压力、缓解负面情绪

“猫抓老鼠”虽然深受年轻人喜爱，但心理学和医学专家也提了一些建议。

“年轻人的社交圈小，游戏的趣味和刺激可以释放压力，缓解负面情绪。”市心理咨询师协会专家朱春勉说，“猫抓老鼠”增加了社交机会，符合年轻人追求身心愉悦的心理特征。“不过，大家在社交过程中要谨慎交友，先了解人品，谨慎观察对方的道德情操。一场游戏并不能了解一个人的全貌，它只是提供了彼此认识的机会，年轻人交友还需要时间考验。”朱春勉提醒。

关于游戏中运动的注意事项，市第一人民医院未来路院区骨科五病区主任徐启飞表示，参与任何运动前都要热身，在“猫抓老鼠”游戏中，长时间的奔跑、躲藏可能会在不经意间造成韧带拉伤。他说，在气温较低的情况下，肌肉和韧带会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，而且会导致关节的活动幅度减小、韧带的伸展度降低；长时间运动还会出现关节和腰椎的反复扭转，易造成关节和腰部的韧带损伤，因此在游戏开始前一定要做热身运动。



## 规则简单易上手

25岁的市民芦佳豪是“猫抓老鼠”的忠实玩家，也是鹰城玩家的组织者。今年9月底，他看到外地网友分享“猫抓老鼠”游戏，觉得很有趣，就和朋友通过抖音和朋友圈介绍该游戏，并邀约玩家参与，截至目前，他已组建5个群，成员共计1300多人。“喜欢这款游戏的大多是年轻人，我也没想到会这么火爆。”芦佳豪说，“游戏规则很简单，只需要一部手机就能参与。”

“今天戴红色荧光手环的是‘老鼠’，戴蓝色荧光手环的是‘猫’，中间还有‘小惊喜’。”10月21日晚，游戏开始前，芦佳豪向大家介绍。

考虑到白天上班，组织者把游戏时间定在晚上，一般耗时在一个

半小时以上，“猫”和“老鼠”的比例是1:9，通过高德地图建群，大家可以互相看到对方的位置。“猫”通过位置寻找“老鼠”，如果“老鼠”被抓到，就得变成“猫”，大家根据荧光手环的颜色区分身份，不可以把手环藏起来。参加游戏的玩家要交11元报名费，其中包含99元的安全保险和道具费。

活动结束后，抓到“老鼠”最多的“猫”，凭借拿到的手环数量可以成为“猫王”；没有被抓到的“老鼠”会成为“鼠王”。他们分别获得群主奖励的积木、玩偶等奖品。

“大家注意，‘猎人’开始上场，他们将戴黄色荧光手环捕捉‘猫’，凡被充气锤打中的‘猫’，将变成‘老鼠’，时间为20分钟。”游戏时间过半，芦佳豪在群里宣布“猎人”

出场，“猫”也开始变为被追击对象。“这就是本场游戏给大家的‘小惊喜’，目的是为了增加游戏的趣味性。”芦佳豪说。

据了解，每次的游戏规则会根据现场情况和人数有所不同。参加过多次游戏的耿旭阳说，有时候被“猫”抓到的“老鼠”可以通过深蹲、开合跳等运动复活，“这是一个‘君子游戏’，男生抓到女生，不能做拥抱等亲密动作，拍下胳膊示意即可”。

安全起见，游戏规定只能18岁以上的成年人参加。除了线上报名，也有年轻人现场报名参与。游戏的起点和终点是同一位置，芦佳豪经常拉起印有“汤姆猫”和“杰瑞鼠”的横幅，再放一些气球作为标识，方便玩家辨认。



## 为了社交和减肥

为什么这款游戏可以吸引年轻人？

“我是一名语音主播，工作时一般都坐着，不经常与外界交流。这款游戏规则简单，我很喜欢。”21岁的韩梦琦身材姣好，但长期坐着工作，已出现颈椎痛，“猫抓老鼠”的游戏让她在奔跑和躲藏中得到锻炼，缓解了颈椎的不适。“我喜欢这个游戏的另一个原因是可以交到很多朋友，现在就有几个，我们经常聊天约饭，生活变得丰富多彩。”韩梦琦说。

陶奇林今年24岁，身高1.74米，体重曾超过100公斤，肥胖让他一度很不自信。“我玩了3个月，减

掉了10余公斤，现在朋友多了，感觉心情也舒畅了。”他说。

当天的游戏中，有很多第一次参加的玩家。穆怡莹和朋友在公园玩，看到大家戴着荧光手环奔跑，出于好奇，就和朋友加入了游戏。“这个游戏太有意思了，感觉回到了小时候。群主不定时加入的环节，也让游戏变得更刺激。”游戏结束后，穆怡莹感叹道。

“游戏见人品。”参加游戏的大多数玩家表示，现在的年轻人社交圈太窄，通过网络结交的朋友难免不靠谱，但“猫抓老鼠”让大家线下互动，可以结识很多有趣的朋友。

“游戏中，也有很多单身男女

真的成为CP，这也是游戏的魅力之处。”芦佳豪说，游戏过程中，不允许在对方不情愿的情况下索取联系方式，而且游戏一结束，玩家必须退出高德地图群，关闭定位，“毕竟是晚上玩，这些规则都是出于对人身安全的考虑”。

当晚，游戏结束后，芦佳豪组织大家进行了踩气球游戏。玩家两人一组，一人在脚踝上绑一只气球，另一个人负责保护队友脚上的气球，哪组气球爆炸，就被淘汰，坚持到最后的一组是获胜者，可获得一套加菲猫积木。据了解，玩家有时还会在游戏前组团露营、聚餐，彼此增进了解。



高德地图显示玩家位置