

近来，一股“养砖头”的新奇风潮在年轻群体中悄然走红，成为新晋的低成本解压方式。不同于养猫养狗、绿植盆栽等传统爱好，一些年轻人不用买精致花盆、昂贵绿植，也不用购置各种设备，只需在路边、河滩、池塘边、拆迁空地拾旧砖块，用外卖盒当作简易托盘，每日喷洒清水养护，静静等待砖面滋生苔藓。

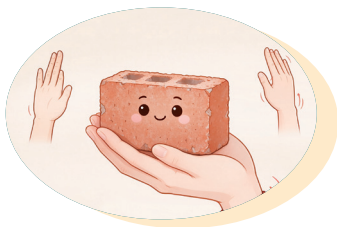
不少网友戏谑“白天职场搬砖谋生，夜晚居家养砖自愈”，凭借零成本、慢治愈的特点，这一爱好迅速刷屏社交平台。不过，医生提醒，看似治愈的“养砖头”爱好背后，潜藏着多重健康风险，如果不当养护或接触，可能诱发过敏、呼吸道感染、接触性皮炎等健康问题。

“养砖头”背后，藏着年轻人的解压密码

记者在社交平台上发现，不少网友分享了自己的“砖头养成记”：有人记录青苔从星星点点到铺满砖面的过程，有人给砖头“种”上其他绿植一起“养”，还有人给砖头搭配小摆件做成微景观……

26 岁的白领阿琪说道，她之前在网上无意间刷到别人“养砖头”，便根据网友的经验分享，在徒步的时候选择了一块湿度较大且已经长出一些苔藓的砖

“养砖头”很解压很治愈？ 莫忽视健康风险



▲ AI 生成

头，带回家放在盘子里，盘子里倒入浅浅一层水就行了。“刚开始整个砖头上的苔藓看着比较干瘪，养的过程中会不断有新的、绿油油的苔藓小苗长出来，挺有成就感，挺治愈的。”

入职 3 年的小川，如今每天下班后最放松的事，就是给砖头喷水。他说：“它不掉毛、不拆家，不用铲屎，看到它心情就会舒畅。”

有人分析认为，“养砖头”之所以走红，契合了当代年轻人的情绪解压需求。快节奏的职场生活让不少年轻人压力倍增，而养护苔藓砖块的过程安静治愈，无需刻意打理，看着砖面慢慢覆上绿意，能有效舒缓焦虑情绪，成为年轻人的一种放松和治愈方式。

苔藓需要潮湿环境，却暗藏健康风险

“养砖头”虽然让不少人感到愉悦，却暗藏健康风险：苔藓生长需要高湿度，而高湿度恰恰是真菌繁殖的温床。

湖南省人民医院急诊二部

副主任医师靖颖霞解释，苔藓本身并不直接致病，但潮湿的苔藓和砖体表面持续处于湿润状态，为曲霉菌等真菌提供了绝佳的生长环境。真菌孢子大量繁殖后，在给砖头喷水、挪动砖头位置时，这些肉眼不可见的微小孢子便会弥散到空气中，通过吸入途径进入鼻腔、气道。此外，从外面捡来的砖头，表面还可能携带破伤风梭菌、军团菌、葡萄球菌等，它们的孢子有的可以通过气溶胶被吸入呼吸道，如果恰好皮肤有破损，则可能通过皮肤微小裂口侵入体内。

真菌孢子壁上的蛋白酶本身就是强效的真菌抗原，可能诱发过敏反应。真菌孢子通过

鼻腔到达气道，就可能引发过敏性鼻炎，出现阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞等症状。如果过敏原接触到眼结膜，还会引发过敏性结膜炎，表现为眼睛发痒、发红、流泪等。对于本身有哮喘、慢阻肺、支气管扩张等呼吸系统基础疾病的人群以及免疫力低下、长期使用抗生素或抵抗力较差的人群，长期接触真菌还可能导致真菌在体内定植、生长，进而产生菌丝，形成侵袭性感染，侵犯呼吸道、肺部，出现反复咳嗽、咳痰等症状，甚至会侵犯颅脑组织。

其中，曲霉菌引起的呼吸疾病，如侵袭性肺部曲霉病可能持续数月，比一般呼吸疾病的治疗周期更持久，且容易被当成“感冒”而忽视。

可科学“养砖头”，不能盲目跟风

面对“养砖头”的现象，靖颖霞提醒，可科学“养砖头”，兼顾解压需求与健康安全。

别徒手摸。捡砖头时需佩

戴手套和口罩，避免徒手接触未知污染物，减少与尘土的接触以及孢子的吸入。捡拾砖头后，先用清水彻底冲洗、刷洗砖块表面，完全晾干后再进行养护。操作结束后，应及时洗手、洗脸，必要时可用生理盐水清洗鼻腔。

放对地方。砖头养护位置优先选择阳台等通风良好的区域，不要把砖头摆放在卧室、床头等密闭居住空间，避免风扇、空调直吹砖体，防止真菌孢子扩散到整个房间。

控制湿度。控制好砖头的湿度，别让砖头长期湿漉漉的，托盘不留积水，适当晾晒，减少霉菌滋生。一旦出现黑、灰绿色霉斑或明显霉味，要整块丢弃。

及时就医。若“养砖头”过程中出现反复打喷嚏、皮肤瘙痒、持续咳嗽等不适症状，要立即停止接触，观察症状是否缓解；若不适症状持续不退，要及时前往医院就诊，主动告知医生“养砖头”的经历。

“‘养砖头’本身并无危害，关键在于把控卫生细节与养护环境。年轻人追求情绪治愈的同时，需兼顾身体健康，摒弃盲目跟风心态，科学规避风险，才能让爱好真正成为舒缓压力的生活调剂。”靖颖霞说。

（据《长沙晚报》）

『食品级』不锈钢， 如何辨真伪



▲ 资料图片

“我在拼多多平台某厨房用品专营店购买了一款 316 不锈钢炒锅，不到半年就生锈了。”近日，一名网友在网络留言。

304、316 等 300 系不锈钢以耐腐蚀、不易生锈著称。显然，网友买到的材质并非真的 316 产品。近段时间，关于真假 304、316 不锈钢的问题引起热议。有网络视频博主用光谱仪检测网购的“304、316 食品级”不锈钢餐具炊具，发现实为 201 锰钢。不少网友购买检测液自检家中的不锈钢制品，同样发现虚标为 304、316 不锈钢的冒牌货。

广西南宁市的林女士说，她今年 1 月在拼多多平台上买了一款 304 不锈钢蒸锅。收到后，检测液点上去很快“变红”，按照标示应为“201 锰钢”。

“商家介绍页面说通体为食品级 304 不锈钢，下单时我还向客服再次确认过。”山东读者李女士告诉记者，近日她在淘宝平台购入一款不锈钢油鼓，收货后却发现，油鼓内壁与外壁材

质检测结果不一致，并非整体 304 不锈钢。

“一般来说，304 和 316 不锈钢之所以耐腐蚀，是因为其中添加了镍，316 还额外添加钼，这些金属价格昂贵。”上海市消费者权益保护委员会副秘书长唐健盛介绍，目前市场上，不锈钢板材价格 201 每吨 8000 多元，304 每吨则在 1.4 万至 1.5 万元，316 每吨高达 3 万元。因此，有不良企业以次充好，以便宜的 201 不锈钢冒充 304、316 出售，通过虚标牌号、模糊标注等方式牟取暴利。

如何鉴别 304、316 不锈钢？从事不锈钢生产行业 37 年的中国钢铁工业协会不锈钢分会执行会长王清洁介绍，市面上通用不锈钢检测液依靠显色反应粗略区分镍含量，部分专用试剂可以筛查高锰含量，合金元素分析光谱仪测量较准确，但价格较贵。

不过，王清洁表示，选购不锈钢食具其实更重要的是看有无“食品接触用”标志。他介绍，根据 GB 4806.9—2023《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》，判定一款不锈钢制品能否接触食品，合金元素迁移量是最核心的法定指标。

“只要合金元素迁移量达

到标准，不管是 200 系、300 系还是 400 系不锈钢，理论上都能够符合‘食品接触用’的要求。而如果不符合合金元素迁移量指标，即使材质是 304，依然不能做食品容器。”王清洁还表示，每种不锈钢都有自身的适应性，虽然没有一刀切禁止 200 系，但 200 系耐腐蚀性偏弱，不建议用于长期盛放酸性、高温食品的容器，仅适合短时接触清水类制品，例如普通洗菜盆。而餐刀等食具因为硬度要求高，一般会使用 400 系马氏体不锈钢，而非 304 或 316 材质。因此，挑选不锈钢食具，不能“唯 300 系不锈钢论”。

王清洁还指出，判断产品是否具备完整规范标识才是最直观可靠的辨别依据。他介绍，按照强制性食品安全国标相关要求，销售外包装应当标注“食品接触用”，同时标明不锈钢材质相关信息，可以直接标注不锈钢牌号或统一数字代号，产品需要标明符合标准。建议消费者优先挑选外包装 3 项信息齐全的产品，如果产品价格远低于市场正常区间，又缺失完整标识，大概率存在材质造假风险。

针对目前较多使用 200 系锰钢冒充 304、316 不锈钢餐具

的情况，唐健盛表示，这属于典型以次充好、以不合格产品冒充合格产品的违法行为，依据消费者权益保护法，经营者存在消费欺诈，消费者可主张价款 3 倍赔偿；产品虚标材质不符合包装标注标准，销售者必须履行修理、更换、退货义务。

不过，消费者买到虚标不锈钢餐具，维权并不容易。前文中广西的林女士表示，经过交涉，平台“退货退款”，但拒绝“假一赔三”；山东的李女士与商家沟通后，商家以需要联系供应商为由，让维权陷入僵局。

专家建议，食品接触用不锈钢关系千家万户，这一问题需要监管部门、电商平台、线下商场等各方协同发力。监管端需要持续深化专项整治，扩大线上线下不锈钢产品抽检覆盖面，重点核查标识完整性、金属迁移量检测报告等。建议电商平台完善商品准入管理，将带有 CMA（中国计量认证）资质、合金元素迁移量检测的合格报告，作为食品接触用不锈钢商品上架的重要审核条件；督促商家主动公示产品合规检测资料，优化线上纠纷快速处置机制，保障消费者权益。

（孙立极 张玲溪）