

“捏捏”玩具博主自曝患癌，网友反映有各种不适多款产品甲醛超标，“捏捏”还能玩吗

一种捏后能回弹的玩具“捏捏”走红，成为年轻人缓解压力的热门选择。然而，近日一位解压“捏捏”玩具博主自曝患癌的消息，令公众对于“捏捏”玩具潜在健康风险的担忧进一步加剧。

该博主在社交媒体上发文透露自己罹患肾癌，并宣布将暂时停止更新与“捏捏”玩具相关的视频内容。该博主最新更新透露病情称：肾脏有部分坏死，即将进行手术。

据了解，其账号长期以展示捏捏玩具的揉捏过程为主，部分限量款产品曾被炒至上千元高价。

虽然该博主在文案中并未提及具体的患癌原因，但在评论区，有网友怀疑其患癌原因与长时间接触“捏捏”有关——“肾癌与二甲苯有关，之前有测评捏捏测出二甲苯”。

网红解压玩具“捏捏”成健康隐忧

“捏捏”最早起源于日本，外形多为食物、动物等可爱的造型，其手感和记忆海绵类似，捏时变形，放手后又会慢慢恢复原状。

据媒体此前报道，由于部分“捏捏”采用纯手工制作的模式，制作周期长、数量稀缺，因此一些热门版本的“捏捏”被炒到了数百乃至数千元的高价。

目前，在某社交平台上，#捏捏乐#话题的浏览量已经突破52.5亿次；而另一短视频平台上，“捏捏乐”相关的视频播放量则达到了160.6亿次。在一些电商平台上，“捏捏乐”的销量急剧攀升，不少商家的月成交量都在万单以上。



玩具店里的“捏捏”玩具

曾购买过“捏捏”玩具的葛先生在接受媒体采访时表示，孩子在直播间被“捏捏”玩具可爱的造型吸引，便购买了几款尝试。“刚打开包装就有股刺鼻气味，我还以为是材质问题加之密封包装储存，可能会逐渐消散。”但令葛先生没想到的是，随着孩子不断揉捏，刺鼻气味愈加浓烈，“让人感到不舒服，甚至有些恶心、头晕。”

在一些社交平台上，亦有不少网友反映，收到的“捏捏”玩具玩久了会出现喉咙痛、烂手指等症状。此前，还有多位卖家因制作“捏捏”导致身体不适而选择闭店。“一捏眼睛就会很疼，还流眼泪，身上也有长一些小红点。”

有“捏捏”甲醛超标数十倍

据悉，“捏捏”的制作材料通常

为硅胶和色膏，以及聚氨酯(PU)、热塑橡胶(TPR、TPV)、聚氯乙烯(PVC)、热塑性硫化橡胶(TPV)等化学材料。从化学角度来说，许多物质在混合过程中，都不可避免地会产生挥发物。

有媒体报道称一些解压玩具如果使用的TPR材料不合格或者生产过程控制不严格，玩具可能会邻苯超标，也可能因着色剂引入有害物质及其他不符合法规的物质。

而多家机构经过检测发现，“捏捏”玩具普遍存在甲醛和总挥发性有机物(TVOC)超标问题。

广州市消委会2020年委托深圳市计量质量检测研究院对包含“捏捏”在内的37款解压玩具进行的测评显示，超七成产品不达标。

知名测评博主“老爸评测”于2024年8月对这些爆火的捏捏玩

具进行了评测，抽检产品中甲醛释放量超标最高达46倍，总挥发性有机物(TVOC)超标最高达50倍。部分产品使用起泡胶、水晶泥等材质，新开封时刺激性气味明显，长期接触可能引发胸闷、头晕等症状。

更需引起警惕的是，一些低价“捏捏”玩具往往采用工业级PVC、劣质硅胶或再生塑料制作，可能含有过量塑化剂(如邻苯二甲酸盐)、甲醛、重金属(铅、镉等)。长期接触或被儿童啃咬后，有害物质可能通过皮肤接触或误食进入人体，影响内分泌系统、肝脏功能，甚至对儿童生长发育造成危害。

“捏捏”怎么玩才健康？

- 一选**
选择正规渠道购买包装完好的产品。建议选择大型超市、品牌玩具店或官方认证的网店等正规渠道。
 - 二看**
查看标签标识和警示说明。购买时应查看产品外包装上是否标注有产品名称、生产厂家、执行标准、主要材质或成分等关键信息，明显位置处是否有警示语标志、说明或安全警示等信息。
 - 三嗅**
避免购买具有刺激性气味的“捏捏”解压玩具产品。
 - 四关注**
加强监护和看管。儿童玩耍时，家长需加强看护，防止儿童啃咬或舔舐，在玩后要及时洗手。
- 据广州日报

抗炎饮食火遍全网，光会吃还不够

越来越多研究表明，慢性炎症是许多疾病的推动因素之一。找到病因，我们就要对症下药。

减少炎症，不仅可以减缓生物钟，让我们活得更久；还能减少罹患癌症、糖尿病、肥胖、抑郁症的风险，让我们活得更健康。近年来，“抗炎饮食”蔚然成风，被各大超模和博主争相吹捧，它究竟是流量密码，还是真的可靠？

肠癌术后每天腹泻五六次原因竟然是爱吃红烧肉

56岁的林娜(化名)是一位结直肠癌患者。在手术治疗后，她每天要腹泻五六次，体重不断下降，人慢慢消瘦，不得已，她走进浙江省肿瘤医院临床营养科负责人、副主任医师陆怡的门诊。

陆怡了解到，林娜虽瘦，但平时极爱吃红烧肉、五花肉。高糖高脂的饮食习惯是妥妥地在“促炎”。“促炎饮食包括精制碳水、高糖的食物；高脂饮食及含反式脂肪酸的食物；红肉及加工肉类；酒精四类。”陆怡解释，精制碳水、高糖的食物，如冰淇淋、糖果、蛋糕等，会导致体内胰岛素、肾上腺素、糖皮质激素升高，进而提高炎症因子水平。

培根、火腿及热狗等加工肉类在煎、烤、炸的过程中会产生杂环胺、多环芳烃等致癌物质，会升高体内多种炎症因子的水平及增加患癌风险，同时长期大量摄入也会

导致心脑血管病及代谢性疾病。

酒精不仅会加重肝脏的代谢负担，还会杀死肠道中许多有益的细菌，破坏肠道屏障结构诱发炎症反应，危害健康。

检验结果也印证了这一点：林娜的C-反应蛋白类等炎症指标比较高。由此，陆怡给林娜制定了一个“抗炎饮食”方案，爱吃的红肉和油炸食品替换成三文鱼、鲑鱼、秋刀鱼类，既增加了蛋白质摄入，又补充了omega-3脂肪酸，烧菜用山茶油、亚麻籽油、橄榄油类等富含不饱和脂肪酸的油。

这样坚持了三个月，林娜的多项指标显著改善，炎症指标的C-反应蛋白下降明显，这得益于日常增加三文鱼、亚麻籽油等富含omega-3脂肪酸的食物，有效抑制了炎症反应。

她的体重从49公斤回升到了51公斤。通过抗炎饮食，改善了体内的炎症水平，减少了蛋白质的分解，减少了肌肉流失。消化系统功能明显好转，腹泻从每日五六次减少到一两次。此外，她的口腔溃疡完全愈合，因为抗炎饮食蔬菜水果中的可溶性膳食纤维益生元促进肠道有益细菌增殖，修复破损的肠道黏膜，改善了消化道反应。体能体力状态、食欲和免疫力显著改善。

如何科学管理抗炎饮食 拒绝“科技与狠活”

面对“病从口入”的现实问题，

我们该如何正确管理呢？

中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会、中国营养学会社区营养与健康管理分会、中国营养学会临床营养分会联合发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》，从抗炎饮食角度和我国居民膳食特点，给大家提供了一参考答案。

“抗炎饮食不是一种具体的食谱，而是一种饮食模式。它特别青睐新鲜水果和蔬菜，全谷物、优质蛋白质、部分香料及富含omega-3脂肪酸的食物；提倡减少加工食品、红肉和酒精的摄入。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科副主任医师吴定亭说。

全谷物，如小米、红薯、燕麦等杂粮富含可溶性膳食纤维，还有抗性淀粉，可延缓餐后血糖升高。它在人体中发挥多种重要的生理功能，如促进新陈代谢、抑制肠道炎症、修复肠道屏障功能、增强免疫力。建议成年人每天摄入全谷物和杂豆类50~150g，相当于一天谷物摄入的25%~30%。

西兰花、草莓、蓝莓、番茄等深色果蔬富含维生素C、花青素、胡萝卜素、番茄红素等抗氧化物质，可消除体内自由基，减轻炎症。建议每天300~500g蔬菜，200~350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

秋刀鱼、鲑鱼、三文鱼等深海鱼，核桃、亚麻籽等含有丰富omega-3脂肪酸，可以软化大脑血管，还能降低机体炎症水平。建议每周最少吃鱼2次，坚果类每周50~70g。

茶叶中的茶多酚、茶黄素等物质能够调控免疫细胞，降低炎症细胞因子的表达。但是不宜大量饮用浓茶，会影响铁的吸收，首选淡茶水。

充足且规律的睡眠 让炎症因子无处遁形

饮食是基础，合理的生活方式是钢筋水泥。“抗炎”，我们不仅要管住嘴，更要管住全身。

在浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)睡眠医学科副主任刘文娟看来，“抗炎饮食”的最强辅助是充足且规律的睡眠。科学研究已经证实，长期睡眠不足容易引发全身剧烈炎症反应。

刘文娟建议，创建规律的睡眠时间表。固定生物钟，避免午睡过长，也避免“过度睡眠”；使用遮光窗帘、耳塞或白噪音机等工具，确保卧室安静、黑暗、凉爽和舒适，创造一个理想的睡眠环境；睡前几个小时避免刺激性活动，如剧烈运动、使用电子设备或饮用咖啡因饮料；白天承受着巨大压力，睡前可进行一些放松活动，如深呼吸、冥想、瑜伽或肌肉放松训练，这些活动有助于减缓压力和焦虑，促进更好的睡眠。

俗话说，养身先养心。刘文娟说，她非常推荐脾气急躁的人换种静态的生活方式，培养一两种兴趣爱好，让身心沉浸其中，让炎症因子无处遁形。

据潮新闻

脸肿胀变形 烧灼疼痛明显 淮安一大爷 挖鼻孔导致丹毒

现代快报讯(通讯员 申琳琳 记者 李子璇)淮安66岁的张大爷(化姓)经常挖鼻孔，近日，他眼睑、双颊、鼻部突然红肿，还发高烧，面部肿胀到眼睛睁不开，烧灼样疼痛明显。

家人立即带他到淮安市中医院中医外科就诊，医院的陈运博士检查和中医辨证后诊断为丹毒、外感风热上犯症。

医生告诉现代快报记者，丹毒是中医病名，由于它会使皮肤突然“鲜红成片，色如涂丹”，指甲在鼻黏膜上来回滑动，极易造成丹毒症状。丹毒最常见的发病部位是下肢，尤其是小腿。发生在面部的丹毒较为少见，一般是由于经常抠鼻子或者挖耳朵，造成破损形成鼻部或耳部感染所致。

医生采用中医外科特色中药膏“五黄化毒膏”外敷，配合清热解毒、消肿止痛的中药口服。入院治疗第二天，张大爷面部皮温趋于正常，眼睛可以微微睁开。一周后，张大爷面部红肿完全消退出院。

医生提醒，据统计，90%的成年人每天至少用手指“光顾”一次鼻孔。然而，你以为是顺手清理门户，实际上可能是指甲在鼻黏膜上留下痕迹。结果，轻则社死，重则丹毒上门。丹毒虽以“毒”命名，却不是病毒感染引起的，而是由细菌引起的一种常见的急性非化脓性炎症性皮肤病。大多数是由乙型溶血性链球菌感染所致，这种细菌常从脚气的糜烂趾缝、鼻炎的黏膜破损处悄悄入侵，尤其偏爱“免疫防线”薄弱的人群。老年群体、熬夜党、酗酒者、慢性皮肤病患者，都可能成为它的目标。



扫码看视频

夏季科学减重 保持良好的饮食管理

不少人换上夏季衣服后发现，肥肉藏不住了，衣服变小了，减重迫在眉睫。如何才能快速减重？减重期间该怎么吃？记者采访了湖北武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非。

熊非介绍，一个人是否肥胖，可通过体重指数(BMI)来衡量，而体重指数(BMI)=体重(千克)除以身高(米)的平方。如果BMI在24到28之间，就属于超重；如果BMI超过28，就达到肥胖的标准。熊非说，良好的饮食管理是减重的基础。减重该如何吃呢？主食要选择提供能量比较慢的，例如紫薯、土豆、杂粮等，这类食物在人体内分解得比较慢，因此消耗人体的能量多，提供的热量少。而米饭、面条、馒头等主食会快速分解成葡萄糖，转化为热量，减重期间需要少吃。科学减重，每天不仅需要摄入碳水化合物，还需要吃鱼虾、牛肉、豆类、鸡蛋等富含蛋白质的食物，补充西兰花、胡萝卜、生菜、黄瓜等高纤维蔬菜。

据《人民日报》