

# 如何防范食用野生菌中毒？

新华社记者 赵珮然 岳冉冉 王贤思

“省食品安全办提示您：不采摘、不买卖、不食用不熟悉、高风险的野生菌……”当云南人收到这样一条预警提示短信，意味着一年一度的“吃菌季”正式开启。

然而，随之而来，食用野生菌中毒的新闻频上热搜：“吃完菌子被人追着满山跑”“狗吃菌后抓小人”……

## 如何防范安全风险？这些野生菌最致命

云南被誉为“野生菌王国”，拥有至少2753种野生菌资源，其中可食用的有900余种，有毒的多达200余种，占全国毒菌种类的一半以上。复杂的地形地貌和丰富的雨热条件，孕育了得天独厚的野生菌资源，也带来了识别与食用上的挑战。

“尤其以鹅膏属菌类最为致命。”中国科学院昆明植物研究所研究员杨祝良介绍，这类菌中既有著名食用菌，也有剧毒品种，仅云南就分布有6种剧毒鹅膏，常生长于松林、栎树林中，因外形酷似可食菌，极易被误采误食。“在国外90%的蘑菇中毒死亡由鹅膏属导致，我国也高达70.5%。”

云南省第一人民医院急诊内科副主任医师王福平表示，野生菌中毒临上主要可分为胃肠型、神经精神型、肝损型、溶血型、横纹肌溶解型等。其中以胃肠道症状最为常见，表现为恶心、呕吐、腹泻等。

“一些致死性中毒患者早期也呈现胃肠型症状，极易被误判为普通肠炎。”王福平说，近日一位84岁老人因误食鹅膏菌出现严重肝损，所幸送医及时，通过“人工肝+胆道引流”清除毒素才转危为安，而与其同餐的两人，因食用量过大，尚未送医便已不幸身亡。

## “熟了就能吃”？吃菌的这些误区要纠正

专家指出，以色彩、有无汁、断面是否变色或生虫来判断野生菌是否有毒缺乏科学依据。经验不能替代科学，误信“偏方”甚至会致命。

“许多毒蘑菇外形与可食用菌极其相似，光凭外观根本无法准确判断。”杨祝良介绍，例如中毒案例中高发的亚稀褶红菇，与被称为“火炭菌”的密褶红菇外形几乎一致，极易混淆，已造成多起死亡事件。

近年来，还有人出于猎奇心理，故意食用带致幻毒素的牛肝菌类。王福平指出，致幻类中毒属神经精神



防范中毒 新华社发 朱慧卿 作

型毒素反应，不仅可能引发幻视幻听，还可能导致行为失控、跌落伤害等极端事件。“有患者曾在地铁上试图强行打开车门，所幸被家属拉住未造成严重后果。”

“毒素不会因为高温就完全消失”“熟了就能吃”的观念同样错误。部分毒素如牛肝菌中的致幻成分可被高温破坏，但像鹅膏毒素即使彻底煮熟仍有剧毒。

“还有一个误区是吃‘杂菌’。”王福平说，不同种类菌子混合烹饪，如果掺杂其中一两种毒菌，不仅难以辨别是哪种菌致毒，也会加重病情，增加治疗难度。

## 如何买得安心、吃得放心、救得及时？

防范中毒，最关键的是从源头做起。“不认识的、不熟悉的、不易分辨的菌子，绝不能食用。”杨祝良说，“‘头上戴帽，腰间系裙，脚上穿鞋’的野生菌一定不要吃。”

相较于自采，选择正规市场购买更为安全。云南木水花野生菌交易中心是专业的野生菌交易市场，交易中心市场部主管瞿占世介绍，为防范毒菌流入市场，市场专设专家团队负责辨识毒菌，强化商户分拣培训，同时与商户联合开展科普教育，向游客和网购者讲解烹饪方法和安全注意事项。

“顾客最常问的就是这个菌子能不能下酒一起吃、炒多久才安全。”从事菌类买

卖多年的商户朱丽蓉说，在直播售卖时，他们会特别注明有风险的菌子，如见手青、红葱牛肝菌等，并反复提醒烹饪方式，“即使是相对安全的牛肝菌，也建议少量多次，不宜暴食，同时不建议饮酒”。

进食野生菌后出现不适要考虑到有中毒的可能性，及时到医院救治至关重要。

王福平建议，第一步是立即催吐——大量饮用温开水或稀盐水，用汤勺或手指刺激咽喉部催吐，减少毒素吸收。随后务必尽快就医，同时保留剩余菌样或拍照，便于医生判断毒素类型并采取针对性治疗。“剧毒菌常有‘假愈期’，早期症状缓解不代表脱险，仍可能在2至3日后出现肝肾衰竭等并发症。”王福平说。

云南省疾控中心营养与食品卫生所所长刘志涛介绍，近年来云南持续强化预警体系建设和公众科普，全省设立1877家食源性疾病监测医院，建立31家主动监测哨点，做到乡镇（社区）全覆盖，实现风险早发现、早干预。2024年，全省野生菌中毒死亡人数降至11人，为近十年来最低水平。

“我们还编制了云南常见野生食用菌名录和云南野生毒菌图鉴，并在今年创新建立了野生菌中毒风险分级机制，将中毒事件数据、公众知晓度、救治能力等指标纳入动态评估，精准推动防控工作。”刘志涛说。

据新华社

# 调适“高考后遗症” 专家教你这样做

新华社电（记者王莹 高爽）“多数人更重视考生高考前的心理调适，但考后考生心理变化同样值得重视。”北京大学教育社会学博士、辽宁理工职业大学教授徐祥运说。

据有关心理咨询数据显示，考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加，容易让考生患上多种“高考后遗症”。

沈阳市精神卫生中心主任医师王晔将考后考生常见心理问题分为4种类型：考后焦虑型，表现为考后患得患失，反复对答案仍无法估出大致分数，陷入越担心想得越多、想得越多担心更重的恶性循环；考后抑郁型，多见于平时学习成绩较好的考生，自感发挥失常、陷入自我怀疑；考后放纵型，考后采用“报复性”娱乐的方式犒劳自己，持续昼夜颠倒玩游戏、聚会狂欢；考后茫然型，考生离开紧张的学习环境后不知道应该做些什么，出现因生活目标突然缺失而陷入空虚状态等问题。

针对上述心理问题，专家对考生提出如下建议。“如感焦虑，应允许情绪流动，可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪；如感抑郁自责，应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待；放纵有度，‘狂欢’几天尚可，后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动；多参加有益活动对抗空虚，高考后的长假是自我提升的好时机，可学习机动车驾驶、乐器等新技能，参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。”徐祥运说。

此外，与考生接触最为密切的家长也应做好心态和行动调整。“家庭是考生心理调适的重要依托，要从压力源变为安全港。家长需密切关注孩子情绪变化、营造宽松的家庭氛围，避免过度追问成绩或施加其他压力；报考院校和专业时，家长可以与考生共同规划，但建议将最终决定权交给考生，避免包办代替。”辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云建议学校、社区等组织心理讲座，为考生提供情感和信息交流平台。

据新华社



新华社发 商海春 朱慧卿 作