疾控大讲堂

# 菌味太美 谨防中毒

## 乐山疾控提醒：不随意采摘、食用野生菌

随着雨季的来临，野生菌进入大量繁殖阶段，自采误食野生菌中毒事件也随之增加。

据统计，2010-2020年四川省共收到各市州上报毒蘑菇中毒事件510起，发病人数高达1905人，死亡31人。

四川省有不少山区丘陵，每当6-8月野生蘑菇生长旺盛的季节，人们为品尝其鲜美的味道常常进行自采或购买。但野生蘑菇种类繁多，有些毒性极大，如果误食，后果不堪设想。

为此，乐山市疾控中心发出风险预警提示：不自行采食野生蘑菇，不吃来历不明或猎奇而得的蘑菇。

不随意采摘、食用野生菌
资料图片 请图片作者与本报联系，以奉薄酬

### 消除认识误区

**误区一：**鲜艳的蘑菇有毒，颜色普通的蘑菇没毒。

**疾控中心：**仅根据颜色与形状不能简单判定蘑菇是否有毒，比如牛肝菌属、红菇属、鸡油菌属中很多颜色鲜艳的蘑菇却是美味的食用菌，而外观为灰白色的灰花纹鹅膏菌却是容易引起误食的剧毒蘑菇。

**误区二：**长在潮湿处或家禽粪便上的蘑菇有毒，长在松树下等清洁的地方的蘑菇无毒。

**疾控中心：**干净的树下一样可以长毒蘑菇，比如鹅膏菌、亚稀褶红菇等一些有毒种类也可以生长在松林中。

**误区三：**有分泌物或受伤变色的蘑菇有毒。

**疾控中心：**有不少毒蘑菇受伤后，不分泌乳汁，也不变色。而有的食用菌，比如多汁乳菇，却可以分泌液体并变色。

此外，很多人认为，表面粗糙、突起，菌柄有环或有菌托的就是有毒的。但事实上，许多毒蘑菇看起来很普通，但仍然有毒，比如丛生垂暮菇。

**误区四：**以前每年都在这棵树上采蘑菇，并没有毒，今年继续采摘食用也没问题。

**疾控中心：**蘑菇生长受自然环境等众多因素影响，不能简单凭借经验判定哪片区域蘑菇是否有毒。

每年因误食毒蘑菇中毒，甚至死亡的人，往往就是每年都凭自己“经验”去采毒蘑菇的人。

### 科学对待勿抱侥幸心理

现在，有市民认为，蘑菇煮熟了就能吃。但要引起重视的是，毒蘑菇生的熟的都不能吃。

毒蘑菇毒素化学性质比较稳定，耐高温、耐干燥、耐酸碱，一般烹调加工不能破坏其毒性，因此切记：新鲜毒蘑菇和煮熟后的毒蘑菇均不可食用。并且，鉴别野生蘑菇是否有毒需要专业机构，目前没有简单易行的鉴别方法，民间流传的一些识别方法经证明并不可靠，不可轻易相信。在有采食野生蘑菇习俗的地区，切勿采集未食用过或不认识的野生蘑菇，人命关天，冒险的事不可轻为。

### 误食毒蘑菇怎么办

**一要拨打急救电话。**立即拨打急救电话呼叫救护车赶往现场，并保留毒蘑菇样品供专业人员救治参考。

**二要催吐、洗胃和导泻。**为减少毒素的吸收，让中毒者大量饮用温开水或稀盐水，随后把手指伸进咽部催吐，可反复多次。

**三要补水。**催吐后，为防止反复呕吐发生的脱水，最好让中毒者饮用盐水和加入食用糖的“糖盐水”，以补充体液的丢失，防止休克的发生。

**四要防止窒息。**对已发生昏迷的患者不要强行向其口内灌水，防止窒息。

记者 戴余乐

# 夏日游泳 安全防护准备好了吗？

炎热的夏季，游泳不失为一种集休闲、消暑、健身于一体的运动，因此备受人们青睐。那么，我们如何实现既锻炼身体，又降低风险呢？来吧，这份夏日游泳防护指南请查收。

文图据新华网