

为什么采蘑菇“老经验”总害人

在长沙市疾控中心工作人员的流调工作中,一个令人揪心的现象反复出现:90%以上的野生蘑菇中毒者,都坚信自己的“采菇经验”不会出错,可正是这些被奉为“圭臬”的老经验,最终将他们推向了中毒的深渊。这些看似靠谱的想法,背后全是致命的误区,每一个都藏着无法挽回的风险。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 梅玫
通讯员高颖 马迪辉 陈典
指导单位:长沙市疾病预防控制中心

误区一

我小时候经常采,不会认错

很多中毒者都有着几十年的采菇经历,总觉得自己对山林里的蘑菇了如指掌,凭借小时候的记忆就能分辨有毒与否。可他们不知道,蘑菇的生长受气候、环境变化的影响极大,甚至会受到新物种入侵的干扰。过去常年采食、确认无毒的林子,如今可能因为土壤成分改变、气候异常,长出剧毒蘑菇;即便还是同一片林子,不同年份、不同季节生长的蘑菇,也可能因为环境差异发生细微变化,让人难以分辨。所谓的“老经验”,早已跟不上环境的变化,更无法应对复杂的蘑菇种类。

误区二

虫子吃的蘑菇肯定没毒

这是很常见的一个误区。很多人看到蘑菇上有虫子啃食的痕迹,就认定它绝对安全,觉得“虫子都能吃,人肯定也能吃”。可事实并非如此,大青褶伞就是典型的例子——它的菌褶里常常有虫子寄生、啃食,但它本身却是毒蘑菇,食用后会引发严重的胃肠炎型中毒。昆虫和人类的生理结构完全不同,对虫子无毒的物质,对人类可能就是致命的毒素。用虫子的“口味”来判断蘑菇是否有毒,无疑是拿自己的生命开玩笑。



误区三 颜色鲜艳的才有毒,灰白色的没毒

“红伞伞,白杆杆,吃完躺板板”的顺口溜,让很多人形成了“颜色鲜艳=有毒,颜色朴素=无毒”的刻板印象。可现实中,很多剧毒蘑菇恰恰是“低调内敛”的灰白色。

比如我们前面提到的亚稀褶红菇

就是灰褐色的,和可食用的“火炭菌”长得极为相似;还有灰花纹鹅膏,通体灰白色,看似普通无奇,却是毒性极强的蘑菇,一旦误食,死亡率极高。仅凭颜色判断蘑菇毒性,无疑是极为危险的做法之一。

误区四 炒熟、煮透、晒干、泡水就能去毒

很多人觉得,只要把蘑菇彻底煮熟、煮透,或者晒干、用清水浸泡,就能破坏里面的毒素,吃起来就安全了。但他们不知道,很多蘑菇的毒素有着极强的稳定性。

比如鹅膏毒肽,能耐受120℃的高

温,即使经过长时间的炖煮,也依然不会分解;而日本红菇、大青褶伞的毒素,不仅耐高温,还耐干燥,晒干后毒性丝毫没有减弱,泡水也无法将毒素完全去除,反而可能让毒素扩散到水中,增加中毒风险。

误区五 银器、大蒜试毒变黑就是有毒

很多人会认为如果银器变黑、大蒜变色,就说明蘑菇有毒。可实际上,毒蘑菇的毒素并不会与银器、大蒜发生反应,也不会让它们变色;反之,一些无毒的蘑菇,可能因为自身含有某些物质,让银器轻微变色,导致人们误判。用这种方法试毒,只会让人放松警惕,最终误食毒蘑菇。

我们必须明确一个真相:目前没有简单易行、快速可靠的毒蘑菇鉴别方法。没有任何一种“小技巧”“老经验”,能够准确区分有毒蘑菇和无毒蘑菇。所谓的“经验”,本质上都是侥幸。而唯一安全、可靠的做法,就是牢记“勿采、勿食、不买、不卖”这八个字,拒绝任何野生蘑菇,从源头上杜绝中毒风险。

预防毒蘑菇中毒“三步走”

第一步 家庭总动员——“四不”承诺

预防野生蘑菇中毒的最有效途径是:不采摘、不食用、不买卖!

1.不采摘:无论在山林、公园、农田还是小区绿化带,看到任何野生蘑菇都绝不伸手。

2.不食用:聚餐、宴席、家庭烹饪中,拒绝任何来源不明的野生蘑菇。集体食堂、学校餐厅严禁加工野生蘑菇。

3.不买不卖:切勿在路边摊、农贸市场购买来源不明的野生蘑菇,包括干制品,更不能为了利益售卖野生蘑菇。没有正规渠道保障,这些蘑菇很可能是“毒源”,在交易流通中扩大危害范围。选购食用蘑菇时,如果怀疑其中混有不同类型的其他蘑菇,不要购买食用,不要轻信个人经验和民间方法来鉴别毒蘑菇。

第二步 学会应急——“保命三招”

专家提醒,误食野生蘑菇后出现疑似中毒或中毒症状,务必立即前往医院就诊,切勿延误24小时黄金救治时间。

1.立即催吐(神志清醒者):用手指或筷子刺激咽喉,尽可能排出胃内食物,减少毒素吸收。

2.留样拍照:保留剩余蘑菇或呕吐物,拍照记录蘑菇形态,这些“线索”能帮助医生快速判断中毒类型,进行精准救治。

3.迅速就医:拨打120或立即送往有中毒救治能力的医院(大型综合医院急诊科),不要迷信“偏方解毒”。如果中毒潜伏期超过6小时,要尽快转到定点医院,接受更专业的治疗。

第三步 主动传播——“5·17要转发”

预防毒蘑菇宣传的最大难点是信息传递不到最需要的人。我们恳请您:

特别提醒老人、外来务工人员、野外作业人员、踏青游客避免采摘食用毒蘑菇。

如果您发现身边有“野生蘑菇交易市场”,请向当地市场监管部门举报。

“5·17”,“勿要吃”。这三个字写出来容易,但要让每个人都刻进心里,我们还需要更多的你加入传播。

生命没有“试吃”机会。

我们理解,采蘑菇是许多人的童年记忆、乡愁寄托,但请不要让记忆变成噩梦。如果您真的热爱蘑菇,请去超市、菜市场等正规市场购买经过安全认证的平菇、香菇、杏鲍菇、金针菇……它们一样美味,而且安全无毒。

记住,所有的野生毒菇,在中毒之前都“看起来无毒”。

今年的“5·17”,让我们共同努力:勿采勿食野生蘑菇,严防严控中毒风险。

长沙市剧毒蘑菇救治 定点医院和急诊值班电话:

中南大学湘雅医院(0731-84327098)
中南大学湘雅二医院(0731-85295555)
中南大学湘雅三医院(0731-88618692)
湖南省人民医院(0731-82278120)
湖南省职业病防治院(0731-85303181)
长沙市中心医院(0731-85667934)