

每年5到9月,是野生蘑菇中毒的“高发旺季”。

这段时间雨水足、气温适宜,山里、路边、绿化带里的野生蘑菇,噌噌往外冒,看着胖乎乎、香喷喷,实则藏着“致命陷阱”。

长沙市疾病预防控制中心特意整理了近几年长沙本地最常见的野生毒蘑菇种类,给大家一份“避坑指南”。大家一定要睁大眼睛、记牢样子,别被这些“伪装高手”骗了。不管它长得多诱人、闻起来多香,只要是野生蘑菇,坚决不伸手、不入口,毕竟误食一口,可能就要遭大罪啦!

潇湘晨报·晨视频记者张树波梅玖
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



灰花纹鹅膏

主要特征
灰色至深灰色、暗褐色至近黑色,表面具深灰色丝状隐花纹。菌柄白色至浅灰色,常被浅褐色鳞片,近顶部有菌环。基部近球形,有菌托。

时间与生境
5-9月份生于阔叶林或针阔混交林地上。

毒性
剧毒!肝损伤型。主要毒性成分为鹅膏毒肽(α -鹅膏毒肽、 β 鹅膏毒肽)和鬼笔毒肽,导致急性肝损害型中毒。是湖南省发生中毒事件最多、中毒人数和死亡人数最多的种类。



裂皮鹅膏

主要特征
菌盖纯白色,有时中部呈米黄色,边缘有时有辐射状裂纹,表面具有细绒毛状。菌柄白色,有时被白色细小鳞片,近顶部有菌环。菌柄基部膨大,菌托浅杯状。

时间与生境
6月份生于阔叶林或者混交林地上。

毒性
剧毒!肝损伤型。主要毒性成分为鹅膏毒肽和鬼笔毒肽,导致急性肝损害。2014-2022年在我国至少发生13起56人中毒事件,其中16人死亡。



小贴士“蘑界”的“黑白双煞”

灰花纹鹅膏和裂皮鹅膏广泛分布于我国南方地区,是经常同时出现在同一片以壳斗科为主的阔叶林或针阔混交林地上的剧毒蘑菇。近30年来,这两个可以造成急性肝损害的剧毒蘑菇在我国造成超过100人死亡,也是长沙市致死人数最高的两种毒蘑菇。因其一黑一白而被形象地称为“蘑界”的“黑白双煞”!

性肝损害的剧毒蘑菇在我国造成超过100人死亡,也是长沙市致死人数最高的两种毒蘑菇。因其一黑一白而被形象地称为“蘑界”的“黑白双煞”!

哪些常见野蘑菇需警惕



大青褶伞

又称铅绿褶菇等。
主要特征
菌盖白色,半球形、后期近平展,中部稍突起,幼时表皮暗褐色或浅褐色,逐渐裂变为鳞片;中部鳞片大而厚,呈褐紫色,边缘渐少或脱落。菌褶初期污白色,后期浅绿色至青褐色或淡青灰色。菌柄圆柱形,污白色,有菌环,基部稍膨大。

时间与生境
5-7月份,群生或散生于草坪、菜地、荒地、锯末堆上,甚至是垃圾堆旁,可谓离人群最近的毒蘑菇种类。

毒性
胃肠炎型,可引起严重的胃肠道症状,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。是我国中毒事件最多、最常见的毒蘑菇之一。



日本红菇

主要特征
一种广泛分布的白色蘑菇,中央下凹,脐状,后伸展近漏斗状,边缘反卷,白色至污白色,表面常具浅褐色鳞片状物,受伤不变色。

时间与生境
6-9月份在阔叶林地上群生或单生。

毒性
胃肠炎型,可以导致严重的胃肠炎型中毒。是蘑菇中毒案例中最为常见的毒蘑菇种类之一,也是长沙市中毒人数最多的蘑菇类型。



亚稀褶红菇

又称亚稀褶黑菇、火炭菇。
主要特征
是一种灰色至灰黑色的剧毒蘑菇。菌盖表面浅灰色至煤灰黑色,成熟后常向上反卷,边缘无条棱。菌肉白色,受伤后易变红色而不再变黑色,菌褶白色,伤变红色,菌褶厚,稍密至稍稀疏,不等长,脆而易碎,直生。该菌与老百姓经常采食的红菇属中的其他种类如稀褶红菇、密褶红菇极为相似,老百姓都称为火炭菇,

很难从外观形态上将它们区分开来。
时间与生境
夏秋季7-9月下旬生于马尾松与栲树等山毛榉科植物的混交林中。

毒性
剧毒!横纹肌溶解型。一旦误食,半小时到数小时会发病,全身酸痛,酱油尿,肌酸激酶迅速升高,如抢救不及时,病死率高达50%以上。2019-2023年全国报道64起197人中毒事件,其中19人死亡。



近江粉褶蕈

也叫黄条纹粉褶菌、奥米粉褶菌。
主要特征
初圆锥形,后展开呈斗笠形至近平展,中部常具稍尖或稍钝突起,浅灰褐色至浅黄褐色,有时带粉红色,光滑,边缘具条纹。菌褶较密,初白色,成熟后淡粉黄色至粉红色。

夏秋季单生或散生于针阔叶林地上。

毒性
有毒,主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状。2019年-2023年在我国发生68起199人的中毒事件,在长沙及周边等地均有中毒事件发生。



牛肝菌

全球已知牛肝菌种类达1000余种,毒性差异较大,可分为:

不可食类:
有毒,可引起腹痛、腹泻等胃肠道症状,严重者可导致死亡。如有毒牛肝菌、新苦粉孢牛肝菌、网孢海氏牛肝菌等。

条件可食类:
必须经充分加热,熟透后毒性方可分解,如著名的中毒后引起神经精神症状(“见小人”等)的“红葱”(兰茂牛肝菌)、“白葱”(粉黄肉牛肝菌)等,生食或未熟透食用均会导致中毒。

可食类:
毒性低或无毒,如美味牛肝菌、茶褐新生牛肝菌、远东邹盖牛肝菌等。普通消费者难以通过外形准确鉴别,建议不采、不买、不食不明品种的野生牛肝菌。若购买或食用条件可食类牛肝菌(如红葱、白葱等),务必遵守:

彻底熟透:烹饪时切片不宜过厚,必须持续煮沸或油炒至彻底熟透,同时确保整体受热均匀。
不混合加工:避免与其他菌类混合烹饪,以免交叉污染或掩盖毒素。

适量食用:每次食用尽量少量,并避免饮酒(可能加剧毒素反应)。

毒蘑菇的“蘑法”攻击

毒蘑菇的毒素成分各异,中毒症状也不尽相同。根据《蘑菇中毒事件中常见类型与处置原则》,常见的中毒类型可分为以下7种:

急性肝损害型——最致命

这类中毒的“主角”是鹅膏属(如致命鹅膏、灰花纹鹅膏)、环柄菇属和盔孢伞属蘑菇。潜伏期通常超过6小时,一般9至15小时才出现症状。最危险的是,患者

在恶心、呕吐、腹泻之后,会进入“假愈期”,症状看似好转,实际肝脏正在被毒素悄悄摧毁。1-2天后,病情急转直下,出现肝功能衰竭,严重者可能因暴发性肝衰竭死亡。

横纹肌溶解型——最疼痛

代表毒蘑菇有亚稀褶红菇、油黄口蘑等。潜伏期10分钟至2小时,6至12小时后患者会出现酱油色尿、全身肌肉

酸痛、肢体无力,这是肌肉细胞大量坏死、释放肌红蛋白的信号,可迅速导致急性肾衰竭甚至死亡。

急性肾衰竭型——最沉默

以假褐云斑鹅膏、欧式鹅膏、拟卵盖鹅膏和丝膜菌属的部分种为代表,潜伏期也超过6小时。早期可能仅有轻微的消化道症状,随后出现少尿、无尿,血肌酐、尿素氮急剧升高。这类中毒往往“悄无声息”地损伤肾脏,等到发现时,肾功能可能已严重受损。

溶血型——最隐蔽

主要由卷边菇、红肉肉棒菌等蘑菇引起。误食后一般30分钟至3小时内即出现胃肠症状,除胃肠道症状外,还会出现贫血、黄疸、血红蛋白尿等溶血表现,严重者可导致急性肾功能衰竭、休克,甚至死亡。

胃肠炎型——最常见

大青褶伞、日本红菇等是“主力军”。潜伏期短,一般在10分钟至6小时内发病,表现为剧烈的恶心、呕吐、

腹痛、腹泻。虽然多数预后良好,但重度患者可能因脱水、电解质紊乱出现休克、昏迷,甚至死亡。

神经精神型——最“魔幻”

裸盖菇属等蘑菇含有裸盖菇素,中毒后会出现幻觉、狂躁、谵妄、意识障碍,仿佛进入“魔幻世界”。此外,丝盖

伞科等蘑菇可引起出汗、流涎、流泪等胆碱能亢进症状。虽然死亡率不高,但患者可能在幻觉中做出危险行为。

光过敏性皮炎型——最“见不得光”

以污胶鼓菌、叶状耳盘菌为代表。潜伏期最短3小时,通常24至48小时发病。中毒后皮肤出现红

肿或疱疹,日光照射后症状明显加重,表现为颜面、四肢突发皮疹,自觉瘙痒。