

美味野菜有风险，怎样安全吃？指南来了！

开春“打野”，挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。一些网友甚至表示，“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味，但误食野菜引发的中毒、过敏等问题，必须引起高度重视。

最近，有网友发视频称，自己错把有毒的“漆树芽”当“香椿芽”食用，“已中招”。今年第一批食用“野菜”的受害者，用自身经历再次提醒，食用野菜务必谨慎。



云南省德宏傣族景颇族自治州芒市村民用山花野菜制作的菜肴。新华社发 张仁韬 摄



云南省昆明市大观寨新农贸市场，商家在写标价。新华社发 梁志强 摄

当心有毒植物“撞脸”野菜

春天来临，积蓄了一冬力量的野菜，蓬蓬勃勃，可着劲儿生长。在滩涂、树林、湿地乃至路边，随处可见它们的身影。

“普通人亲近自然、享受田园生活时，千万不能随意采食野菜。”湖南农业大学园艺学院教授黄科说，“有毒植物‘撞脸’可食用野菜的种类，起码有上千种。作为专业人士，也很难通过肉眼准确辨别。”

黄科说，常见的容易被当做野菜的有毒植物，主要有毒芹、毒蒿、断肠草等，它们外观分别与水芹、艾蒿、金银花非常接近，极易混淆。

北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞说，有些野菜存在毒素蓄积问题，比如许多人都爱吃的香椿，本身就含有亚硝酸盐，久放后毒素含量会急剧增加。因此，新鲜香椿食用前，务必要沸水焯烫，存放时间也不宜过久。

安全吃野菜有“四不”

“野菜虽好吃，但即便是无毒野菜，也不宜敞开来吃。”毕研霞说，野菜若食用不当，极易引发身体不适，甚至危及生命。

据专家介绍，多数野菜纤维粗硬且含量高，容易刺激胃肠黏膜，连续过量食用会加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等，会加重炎症。马齿

苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质，过敏体质者食用后易出现皮肤斑丘疹、红肿瘙痒、面部刺痛等不良反应。

专家建议，食用野菜需遵守以下原则：

“四不原则”。不熟悉的野菜不吃；受污染的野菜不吃；存放过久的野菜不吃；不长期、过量食用野菜。

清洗彻底、焯水。食用野菜，需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1-2分钟，以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克，每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇，胃肠功能较弱、肝肾功能不全，以及过敏体质者要慎食野菜。

野菜中毒应急处置“三步法”

北京友谊医院急诊医学科副主任医师芦照青说，野菜中毒属于食物中毒，潜伏期通常很短，少数情况下可长达数天，需密切观察是否出现心律失常、肾功能异常等症状。

专家介绍，野菜中毒症状主要包括剧烈呕吐、腹泻、腹痛等，有些还会伴随头晕头痛、呼吸困难、心慌气短等症状。

如遇野菜食用中毒，可按这“三步法”处理：

立即停食，催吐排毒。患者意

识清醒且吃下野菜不超过4-6小时，可先大量饮用温水200-300ml，用手指刺激咽喉部催吐，尽量排空胃内容物。

尽快就医，带上样本。样本能帮助医生快速判断毒物，开展针对性治疗。

开放气道，防止窒息。在等待急救时，应让患者侧卧，防止呕吐物堵塞气管，密切观察呼吸心跳。

专家提醒，切不可盲目“解毒”。在没有确诊前，不要喝牛奶、

豆浆等，以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药，强行止泻可能导致毒素滞留，加重病情。

新华社北京3月18日电（记者 李佳巍 周勉）



安徽省黄山市歙县坑口乡新安江畔，村民准备将采摘的野菜带回家。新华社记者 张端 摄

春季养生正当时，专家给出“健康锦囊”

新华社北京3月18日电（记者李恒 刘祯）春风送暖，万物复苏。春季不仅是万物生发的季节，也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。3月18日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位专家围绕春季常见的健康问题，提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升、人体代谢逐渐活跃，正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出，春季养生应以“生发、舒展”为主，适合“动起来、暖起来”，但要循序渐进，不建议采用大运动量锻炼、暴

汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗，会带走体液与能量储备，容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调，运动以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用摩腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外，专家提醒家长，不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治，要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，调理脏腑机能，实现科学减

重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示，盲目使用寒凉的药物会把邪气留在体内，导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久，或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况，应及时就医。

随着气温渐升，花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷指出，很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起，其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散，极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒，区分花粉过敏与普通感冒，可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连，鼻涕从头到尾都是清水样，很少有发热症状，持续时间长；感冒则伴有发热、乏力等症状，通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏，很多人对此表示疑惑。专家指出，一是由于全球气候变暖，花期延长，导致空气中的花粉暴露量持续提升；二是现代人压力较大，熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态，更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议，花粉过敏患者

要及时做好防护，尽量减少在花粉浓度高的时间段外出，远离花草树木密集区域。如果外出，要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻，关闭门窗，打开空气净化器。

此外，专家提示，花粉过敏是一种慢性过敏性炎症，即使症状暂时减轻，鼻腔黏膜炎症仍可能存在，过早停药会导致症状反复、病情加重，甚至引发过敏性鼻炎、鼻窦炎，还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药，遵医嘱全程足量用药，维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。