



头戴帽、腰系裙、脚蹬靴 这种蘑菇有剧毒不要采!

“连续的阴雨天气过后，蘑菇也冒出了头。在成都，龙泉山、青龙湖等地成了近期热门的“捡菌子”地。但要当心，在蘑菇迷人的小伞下，可能潜藏着致命的危险。

这不，7月20日，就有成都小伙儿中招了。他晒出了自己的经历，在龙泉山捡到野生蘑菇后，回家吃完一个小时候左右，就出现了头晕、呕吐等反应，他立即前往医院，所幸治疗及时未出现大的危险。

小伙伴们在外出游玩时，看到路边有好看的菌子时，那得小心了，不是什么菌子都是美味的，它也可能是“毒药”。



鹅膏菌的特征图



淡红鹅膏



卷边桩菇



亚稀褶红菇



热带紫褐裸伞



裂丝盖伞

四川是我国野生菌主要产地之一，野生菌分布很广，其中，阿坝州和甘孜州最多，其他地区，如成都的周边山区也多，广大丘陵地区也有少量野生菌分布。

常见的野生菌品种有牛肝菌、鸡枞菌、松茸、鹅膏菌、松乳菇、黑虎掌、大脚菇、鸡油菌、鸡冠菌、松露等，数量多达几十种。其中有些有毒，有些无毒，所以野外的蘑菇不要随意采摘。

全世界已知蘑菇种类有14000余种，我国已知蘑菇种类估计在4000种以上，其中具食用价值的仅1/4，具药用价值的仅1/10。毒蘑菇，又称毒蕈(xùn)或毒菌，是指人食用后会引发中毒甚至死亡的大型真菌。

在毒蘑菇中毒病例中，含鹅膏类毒素的蘑菇致死率非常高，最为危险，这类毒素目前发现存在于三大类蘑菇中：鹅膏属，如致命鹅膏、赤脚鹅膏、淡红鹅膏、黄盖鹅膏等，这个属的蘑菇外形有“头戴帽(有菌盖)、腰系裙(有菌环)、脚蹬靴(有菌托，赤脚鹅膏除外)”的特点；盔孢菌属，这种蘑菇多在秋季出现，长在枯木或富含木质的土里；环丙菇属、肉褐鳞环丙菇，与四川最多见的含有胃肠道刺激毒素的大青褶伞长相类似，但后者出现症状迅速，前者食用6小时后才会出现不适反应。

毒蘑菇的毒素成分各异，中毒后出现的症状也不相同。常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏性皮炎7种类型。

食用毒蘑菇中毒后，轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，以及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状，严重的可出现溶血、肝脏和肾脏损害，甚至导致死亡。在中毒事件中，最常见的是胃肠炎型和神经精神型，而主要引起死亡的是急性肝损害型和横纹肌溶解型。

蘑菇中毒的潜伏期较短，一旦食用野生蘑菇出现不适，无论症状轻重，都应尽快就医。如意识清醒可立即催吐，若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐，以免引起窒息。一起食用过毒蘑菇的人，无论是否出现中毒症状，都应该及时就医，避免错过最佳治疗时机。

近10年来，四川每年都有因误食毒蘑菇而导致的中毒事件，其中不乏有人员死亡，且呈逐年上升的趋势。

“平时看到野生菌，不要随意去采食，尤其是颜色鲜艳的，一般都是有毒的。”成都市农林科学院都市所研究员曾先富介绍，一般没有相关知识的人，是不容易分辨有毒或者无毒的野生菌，如果想要食用野生菌，一定要去市场买，千万不要自己采食，以免误食后造成意外发生。

即便是正规渠道购买，食用野生菌也务必要煮熟。可食用的野生菌种类很多，做法也多种多样，比如松露和松茸就有生吃的吃法，这样安全吗？“菌类都不建议生

吃，一定要煮熟后食用。”曾先富说，就算可食用的菌类，生吃也还是有一定食物中毒的风险，可能造成轻微腹泻等症状。

“松茸、松露这种食材，最好煮熟后食用，如要生吃也务必在专业人士指导下进行。”曾先富介绍，有些菌类虽然可以食用，但仍有点毒性，如牛肝菌等就必须经过长时间烹调确保煮熟后才能食用，如果烹饪时间不够，食用后仍可能有中毒风险。再如市场上常见的鸡腿菇，如果烹饪时间短，食用时还在喝酒的话，也容易引发轻微中毒。

华西都市报-封面新闻记者 田之路
综合四川疾控公众号等
图据四川疾控公众号

野外的蘑菇不要随意采摘

食用蘑菇出现不适尽快就医

可食用的菌类最好煮熟后吃