

野蒜炒腊肉，咋吃都不够；  
香椿炒鸡蛋，给肉都不换。

春风一吹，从森林到森林公园，  
从田埂到绿化带，无数“打野人”  
拿着不锈钢小铲，拎着塑料袋，  
奔赴一个个野菜根据地。

野蒜、蕨菜、荠菜、香椿、  
马兰头、春笋、马齿苋……在我国，  
可食用的野菜多达数百种，它们  
含有丰富的维生素、电解质、  
微量元素及纤维素。

然而，每年这个时候，医院  
急诊科都会收治不少因为食用  
野菜中毒的患者。上海中医药  
大学附属岳阳中西医结合医院  
急诊医学科奚耀副主任医师提醒：  
野菜不能随便吃，有些野菜  
有一定毒性，误食后轻则恶心  
呕吐、腹痛腹泻，重则危及生命。

### 不是人人都能食用野菜

很多人觉得，野菜是春天的馈赠，是“天然无公害、绿色又营养”的代名词。

鲜美不说，还能“清肠解毒、消肿利尿”，健康标签一箩筐。不过，奚医生告诉记者，野菜也有很多要“忌口”的人群。

像荠菜有健胃和脾、明目清火、利尿解毒的功效，但脾胃虚寒、阴虚火旺及体弱者不宜食用；香椿有涩肠止血、健胃理气、杀虫固精等功效，但慢性皮肤病和阴虚燥热、脾胃虚寒者不宜食用；马齿苋有清热解毒、杀菌凉血的功效，可以抑制血清胆固醇和甘油三酯的合成、预防血小板聚集和血栓形成，但孕妇和脾胃虚寒者不宜食用。

还有蒲公英，有清热解毒、利尿通淋、保肝利胆的功效，含有丰富的谷氨酸、赖氨酸，以及甾醇、菊糖等成分，但是孕妇、哺乳期女性和脾胃虚寒者不宜食用；马兰菜也不适合孕妇、经期、肾功能不全和脾胃虚寒者食用。

### 想享口福得“火眼金睛”

以为大补，实则吃错会中毒。连日来，社交平台频现因“吃错野菜”而进医院的帖子，让人惊呼“挖野菜的尽头是急诊科”。

奚耀举例说，毒芹和水芹，均是伞形科植物，叶片羽状分裂，外形极像，常生长在水边。毒芹茎上有紫色斑点，水芹茎光滑翠绿；闻上去水芹有芹菜清香味，毒芹则有恶臭（鼠尿味）。误食毒芹可引发强烈抽搐、呼吸衰竭。

还有，石蒜（彼岸花）、葱兰和野蒜，都是草本植物，都有地下鳞茎，叶片形态

# 左手野蒜腊肉 右手急诊挂号

医生提醒

这几种“撞脸”野菜有  
毒性，误食可能危及生命



■ 葱兰(左,有毒);野蒜(右,可食用)



■ 毒芹(左,有毒);水芹(右,可食用)



■ 断肠草(左,有毒);金银花(右,可食用)



■ 泽漆(左,有毒);马齿苋(右,可食用)

均为东方IC图

均为细长条形，地上部分很容易混淆。“石蒜、葱兰都是有毒的。区分的话，可以看叶片，石蒜叶扁平带状，质地较厚；葱兰叶扁平条形，质地柔软，常呈丛生状；野蒜叶呈圆柱形或三棱形，中空像葱管。”奚耀介绍，“石蒜与葱兰叶片无特殊气味或仅有青草味，野蒜叶片有浓烈的葱蒜味。”

泽漆（猫眼草）和马齿苋也很像，两者都是低矮草本，叶片较小，常生长在田间地头。可通过看汁液和看叶来区别，泽漆折断会流出白色乳汁，马齿苋汁液透明、无乳汁；泽漆叶片互生、边缘有细锯齿，马齿苋叶片对生、肥厚多汁。

“断肠草（钩吻）和金银花，化儿草和红凤菜（血皮菜），也都容易认错。”奚耀说。

### 出现这些症状及时就医

专家介绍，胃肠反应是误食有毒野菜后最常见的毒性反应，患者会在短时间内（30分钟）出现恶心呕吐、腹痛腹泻，严重者可导致脱水或电解质紊乱。

事实上，有毒野菜的“杀伤力”，光皮肤接触，就让人心生畏惧——皮肤会出现严重红肿或烧灼感。

此外，有些病人会出现流涎、口舌四肢麻木、幻觉、烦躁、抽搐等症状，还有的会发生头晕心慌、呼吸困难、胸闷胸痛、发热寒战等。

奚耀指出，一旦出现这些症状，尤其是有频繁呕吐、抽搐、神志不清等危重表现时，应立即前往医院或拨打120。与此同时，家属可以做这几件事——保留样本，将误食的野菜、呕吐物装入塑料袋中保存，交给医生以便快速鉴定和解毒；催吐，如果患者神志清楚，且无昏迷、抽搐、呼吸困难，可让患者喝300—500毫升温水或淡盐水，再用手指或筷子压迫舌根，刺激咽喉部催吐，排出胃内毒物，但如果患者已经意识不清，严禁催吐，以免发生窒息；保持呼吸道通畅，让患者侧卧，清除口腔内呕吐物，防止堵塞气管。

“特别要提醒，切勿随意服用止泻药或止痛药，以免掩盖病情，干扰医生判断。”奚耀强调。

### 吃野菜遵循“五不原则”

奚耀说，食用野菜时要遵循“五不原则”。

一是不熟悉的不吃，特别是野生菌要坚决不采、不买、不吃；二是不干净的不吃，长在公路边、工业区内、污染区附近的野菜不要采食，其可能富集重金属和有害物质；三是不过量吃，即便是可食用的野菜也应适量品尝，不宜长期大量食用，尤其是肠胃功能较弱的人群；四是存放过久的不吃，采摘的野菜尽量在半天内食用，不吃隔夜野菜；五是不能替代日常蔬果和药物，与培植蔬菜水果相比，野菜并没有显著优点，只能作为辅助食品，不能替代日常的蔬果，更不能替代慢性病人的日常用药。

本报记者 郜阳

# “轮”番上阵 热力开跑

## 两大赛事今晨在外滩金牛广场鸣枪开赛

本报讯（记者 姚丽萍）今晨，2026国际轮滑马拉松巡回赛（上海站）、2026上海黄浦半程马拉松两大赛事，先后在外滩金牛广场鸣枪开赛。

早上6时45分，2026国际轮滑马拉松巡回赛（上海站）率先亮相。作为世界轮滑联合会主办的顶级赛事，国际轮滑马拉松巡回赛（上海站）通过近几年的培育，已跃升为国家体育总局A类国际体育赛事。本站赛事为全球首站，持续彰显国际影响力和专业水准，共设42公里、21公里、10公里三个项目，吸引了来自26个国家和地区1200多名顶尖速度轮滑运动员同场竞技。赛事42公里、21公里组别终点设在龙华东路68号，10公里组别终点位于世博会博物馆。

早上7时15分，2026上海黄浦半程马拉松热烈开跑。赛事规模8000人，报名人数突破4.4万，同比增长约40.7%，中签率仅17.58%，各项数据均创历史

新高。其中外籍跑者占比1.12%，覆盖50个国家和地区；国内选手中，外省市跑者占比36.84%。同时，赛事还特邀港澳地区跑团，进一步促进区域间体育文化交流。

赛事终点设在世博黄浦体育园，赛道深度串联外滩、南京路步行街、淮海中路、中共一大会址、黄浦滨江等黄浦最具代表性的城市地标与人文脉络。值得一提的是，赛道在去年基础上焕新升级，新增南京路步行街与金陵中路核心路段。南京东路作为“中华第一商业街”，承载着上海的商业繁华与城市记忆；金陵中路以独特人文景观，串联老城烟火气与现代都市时尚感。两段路段的加入，让跑者在竞速中沉浸式感受海派文化，推动顶级赛事与城市核心功能区深度融合，让赛道成为流动的城市文化展厅。



■ 2026国际轮滑马拉松巡回赛(上海站)42公里项目男子组开赛 本报记者 周馨 摄