

自然界中的植物千千万万，在我国有明确文献记载的有毒植物就超过1300种。现代人虽追求“绿色纯天然”，但也切不可盲目。做到不采摘品种不明的野菜，不食用来源不明的野菜，过真正的健康生活。市疾控中心为大家介绍几种经常因误食而造成中毒的“野菜”。

“野菜”虽美味 采食须谨慎

□本报记者 唐诗

野芹和水芹

野芹可不是野生芹菜的意思，它是有剧毒的。野芹又叫毒芹，有非常显著的致痉挛作用，中毒后有头晕、呕吐、痉挛、皮肤发红、面色发青，最后出现麻痹现象，导致呼吸衰竭甚至致死。

说完野芹我们来说一下水芹。水芹是可以食用的且味道鲜美，它大多生长在水边，但是和水芹形态相似容易混淆。水芹和野芹最明显的区分标志是杆上有没有茸毛，野芹的茎上是毛茸茸的，而水芹没有。其次，野芹的叶子宽、短一些更像家芹，而水芹的叶齿细长茎也细长。

最后，强调一遍：野芹不是芹菜不可以吃。

萱草与黄花菜

黄花菜是萱草属植物的一种，萱草属中除黄花菜外，其余多不可食用。我们日常在花坛中见到的是大苞萱草或者金娃娃萱草等。萱草中含有大量秋水仙碱，烹饪加工很难去除，如果误食了会产生口干、腹泻、头晕等症状。切勿从花坛中采“萱草”来吃，以免中毒。

大家可以从花的形状上来区分黄花菜和萱草。黄花菜的花朵比较瘦长，花瓣较窄，花色嫩黄。而观赏用萱草的花则接近一些漏斗状百合，花色一般呈橘黄色，有的甚至接近红色。此外，新鲜黄花菜含有少量秋水仙碱，应该先制成干品，经过高温烹煮或炒制，才能食用。

曼陀罗

曼陀罗在金庸先生的小说中是“情花”，它长得非常美丽，人被它刺到会身中剧毒，如果动了七情六欲就生不如死。生活中曼陀罗虽没有这情花之毒却也是全株有毒的，种子、果实、叶、花含莨菪碱及少量东莨菪碱、阿托品等，其中种子毒性最强。

曼陀罗中毒后主要表现为口干、吞咽困难、声音嘶哑、瞳孔散大、谵语幻觉、抽搐等。

乌头

乌头这个东西我们先要说

明，它是有毒的。南方有些地区有食用乌头习惯，当地人认为乌头泡酒或炖肉有保健作用，可以祛寒止痛。而且在《本草纲目》中也有乌头入药的记载。

但是乌头的中毒剂量和安全

剂量非常接近，没准你手一抖多放了一点乌头或者嘴一馋多喝了两口乌头泡的酒就中毒了。而且没有经过炮制的乌头毒性更大，所以在没有专业人士的指导下千万不要自己采挖、食用乌头。



相关链接：

如何鉴别有毒的野菜

煮熟后少量品尝，如果有明显的苦味、涩味及其它怪异的气味，表示该植物可能有毒。

煮熟后的水中加入浓茶，如果有大量的沉淀产生，说明植物体内可能含有生物碱和重金属盐等成分，表示该植物可能有毒。

先将煮熟后的汤水放入茶杯里，接着用手用力摇荡。如果产

生大量泡沫，说明植物体内可能含有皂甙类成分，表示该植物可能有毒。

植物体的各部分十分完好，没有被虫子啃咬的痕迹，表示该植物可能有毒。

植物体具有特殊刺激气味的种类，绝大多数都有毒。

学妙招远离野菜中毒

鉴别意识需提高：不认识的、不把握的、不确定的野菜不要进食，以免中毒。

山野菜选材要新鲜且无杂物；

山野菜食用前预处理很重要：食用之前先用开水焯一下，可以降低山野菜中有毒物质的含量，其次焯过后，可以改善山野菜的口感。

山野菜切忌“贪多”“常吃”：如果长期食用，就可能会导致有毒物质在身体内慢慢地积累，当达到一定量的时候就会产生食物中毒的表现，如蕨菜。

受污染的野菜不要吃：生长在农田附近，果树园里的山野

菜，由于生产需要大量喷洒农药杀灭害虫，害虫便开始向山野菜转移，极易受到农药的污染。

减少“山野菜”进入公共场所的机会：餐饮业、学校、集体食堂应禁止食用新鲜山野菜，防止食用山野菜中毒而引起突发公共卫生事件的发生。

近年来，我国发生的山野菜食物中毒案例屡见不鲜，特别是误把有毒植物当成山野菜食用。如果采食了有毒的山野菜，是极易发生急性或慢性中毒，引起人体各器官的严重伤害。所以，采食山野菜时一定要辨认清楚，最好是大家熟知的，对于辨认不准的千万不要采食！

生活资讯



鸡蛋买回来可以直接放冰箱吗？

买鸡蛋很多人习惯买散装，便宜、新鲜。可往往忽视的是，散装鸡蛋并不干净。

北京农学院食品科学与工程学院曾经对市场上常见的7种鸡蛋蛋壳表面菌落总数进行过测定，发现散装柴鸡蛋蛋壳菌落总数“多不可计”。那么，如此“脏”的散装鸡蛋，买回来该如何储存呢？

能放冰箱别放室温

鸡蛋里面含有大量的不饱和脂肪，很容易被空气中的氧气氧化变质。由于鸡蛋壳表面有气孔，还是会有氧气慢慢进入到鸡蛋之中，让鸡蛋发生氧化变质，所以鸡蛋也是有保质期的，吃的越新鲜越好！

研究表明，冷藏（4℃）条件下，鸡蛋的最佳食用期约6周；常温条件下，鸡蛋最佳食用期约2周。家里买回来的鸡蛋，一定要在最佳食用期内吃完！

别直接放冰箱

虽然鸡蛋放冰箱可以延长保质期，但是它必须和它其它的食物

分开——特别是和直接入口的食物分开储存。

因为鸡蛋其实是所有食物里最“脏”的一种食物，表面有无数的细菌，如果和入口的食物放在一起，很容易因为细菌污染而发生食品安全问题。

所以正确的做法应该是：把鸡蛋放在单独的盒子里，放在冰箱的下层保存。这样既能减少与空气的接触，又能避免污染其它食物。

(李冉)



丰台市场监管局“1+1”工作法加大户外广告监管力度

为实现户外广告违法行为的追踪溯源，将户外风险点降至最小，确保监管到位，丰台区市场监管局广告科总结工作经验，结合区域实际，在落实户外广告日常监管工作的基础上，对辖区户外广告监管实施“1+1”工作法，即“1结合+1重点”，“1结合”是日常巡查与户外广告点位图相结合，提升监管靶向性。基层执法人员依照辖区户外广告分级，依靠科技手段制作的户外广告点位监管图，监管图对丰台区户外广告重点监管区域的单立

柱、牌匾等在地图中的详细位置标注，实现了辖区户外广告的有效控制，提升了工作效率，并在巡查中实现了点位图的实时更新。“1重点”是重要节点重点点位严控制，增强风险防控能力。在一带一路峰会、世园会等各大节日重要节点对辖区包括火车站、二环沿线等重点部位的户外广告开展检查。着重对利用户外载体的广告以及车站内部的广告开展逐一排查，并对火车站广告经营单位负责人进行集中约谈及行政指导。(张琰)

劳动午报社将举办新闻摄影通讯员培训班

为了深入学习贯彻党的十九大精神，适应新形势、把握新要求，提高新媒体时代的宣传舆论引导能力，应广大基层工会的要求，充分发挥摄影及视频在企业宣传中的作用，拍摄工会和一线职工鲜活的工作生活内容。劳动午报社将

举办新闻摄影通讯员培训班，运用媒体能力，提高新闻摄影水平，强化通讯员对于新媒体的运营意识和实操技能，构建全媒体宣传格局，为基层单位的和谐发展营造良好的舆论氛围。能够多角度地反映所在单位风貌，提高摄影水平。

学习方案

培训内容
1.新闻摄影；
2.会议及动态摄影；
3.后期制作；
4.新媒体制作。

培训时间
2019年6月18日-6月20日（3天）

培训地点
房山区北台燕职基地

主办
劳动午报社

承办
北京市房山区燕山职业技能培训学校

培训对象
企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报通讯员等。

报名时间
即日起（请将名单发至邮箱）

食宿费用
每人1200元。

联系电话 63558687

联系人 邱勇 许尤文
电子邮箱 wbsypt@126.com

地址
丰台区东铁营横七条12号劳动午报社通联活动部

邮编 100079

劳动午报社