

GUANZHU

夏季来临,野蘑菇生长旺盛,同时也进入了因食用野蘑菇中毒的高发时期。市卫生健康委提醒,野蘑菇中毒无特效药,对健康损害严重,甚至致死。预防的最好办法就是——

# 路边的“野蘑菇”你不要吃!

野生蘑菇广泛分布于全国各地,生长环境呈多样性,能生长绿色植物的地方几乎都可以找到,以草原、树林地带最为多见。蘑菇一年四季都可生长,自从进入高温多雨的季节,野蘑菇生长旺盛,同时也进入了野蘑菇中毒的高发时期。根据食源性疾病暴发监测报告显示,2016年至2021年,我省野蘑菇中毒主要发生在6至10月份,共导致415人中毒,5人死亡。近年来,我市也有野蘑菇中毒的事件发生,均为家庭自采导致。

腹痛、腹泻等症状,随后出现肝肾中毒性损伤,病情凶险复杂,病死率高,是我国毒蘑菇中毒死亡的主要类型。  
5.类光过敏型  
潜伏期较长,身体暴露部位见光后出现明显肿胀、疼痛、瘙痒等症状。  
6.横纹肌溶解型  
一般在进食后15分钟—2小时内发病,早期表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,6小时后出现全身无力、疼痛、血尿或酱油色尿等横纹肌溶解综合征表现,可导致急性肾功能衰竭甚至死亡。



## 一、什么是毒蘑菇?

毒蘑菇又称毒蕈或毒菌,是指人食用后出现中毒症状的大型真菌。目前,我国已报道的毒蘑菇种类达400多种,其中含剧毒可对人有致死危险的蘑菇有40多种。蘑菇中毒根据临床表现主要分为8种类型:胃肠炎型、急性肝损害型、神经精神型、溶血型、光敏性皮炎型、急性肾损害型、横纹肌溶解型和混合型。

## 二、野蘑菇的毒性有哪些?

- 1. 胃肠炎型**  
此类型是最为常见的类型,多在进食后半小时至6小时内发病,病人伴剧烈恶心、呕吐及阵发性腹痛,腹痛以上腹部为主。
- 2. 神经精神型**  
多在进食后1—6小时发病,除消化道症状外,还有明显神经兴奋现象,如流涎、流泪、大量出汗、瞳孔缩小等。
- 3. 溶血型**  
进食后,导致红细胞大量被破坏,主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。
- 4. 肝肾损害型**  
早期表现为恶心、呕吐、

## 三、怎样预防毒蘑菇中毒?

鉴别野生毒蘑菇是否有毒目前没有简单易行的鉴别方法,大家不要因为好奇或为满足口腹之欲采摘野生蘑菇或来源不明的蘑菇。注意不要在路边摊贩购买蘑菇,即使在正规市场上购买野生蘑菇,也不能放松警惕,尤其是没吃过或不认识的野生蘑菇,不要偏听偏信,轻易买来食用。欲避免类似中毒事件,家庭饮食关键在于不随意食用野生蘑菇,参加集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游中尽量不要加工食用野生蘑菇,此外,不要轻信民间或网传的一些没有科学依据的毒蘑菇鉴别方法。尤其是具有潮湿土壤适合菌类生长的公园、植物园、旅游区、林场等地,需做好警示,必要时可定期清理,防止市民误采误食毒蘑菇。

## 四、毒蘑菇中毒如何自救?

在中毒者神志清楚的情况下尽快催吐,可用手指抠咽部或用器具压迫舌根部引起呕吐。可反复多次,尽量把胃

内食物呕吐出来,以减少毒素吸收。中毒后应立刻到正规医院救治,最好携带剩余蘑菇或来源不明的蘑菇。确定有效的治疗措施和判断预后。

## 五、野蘑菇毒性的认知误区

- 1. 鲜艳的毒蘑菇有毒,颜色普通的蘑菇没毒。**  
错!根据颜色与形状不能简单区别蘑菇是否有毒,比如褶孔牛肝菌是颜色鲜艳的食用菌,而灰白色的灰花纹鹅膏菌是毒蘑菇。
- 2. 长在潮湿处或家禽粪便上的蘑菇有毒,长在松树下等清洁地方的蘑菇无毒。**  
错!干净的树下一样可以长毒蘑菇,比如鹅膏、口蘑、红菇中一些有毒种类也可以生在松林中。
- 3. 毒蘑菇跟银器、生姜、大米、生葱一起煮,液体变黑有毒,颜色不变则无毒。**  
错!“银针验毒”是小说和电视情节,可以验砷化物(比如砒霜)、硫化物,但蘑菇毒素多为生物碱,不能与银器发生化学反应,不能产生颜色变化。
- 4. 有分泌物或受伤变色的蘑菇有毒。**  
错!有不少毒蘑菇受伤后不分泌乳汁,也不变色。而有的食用菌,比如多汁乳菇可以分泌液体并变色。
- 5. 被虫叮咬过的蘑菇没有毒。**  
错!许多剧毒的鹅膏成熟后同样会生蛆、生虫。
- 6. 表面粗糙,突起,菌柄有环或有菌托的是有毒的。**  
错!许多毒蘑菇看起来很普通,比如剧毒的毒粉褶蕈。
- 7. 毒蘑菇水一泡就变浑,无毒的泡在水里是清澈的。**  
错!变浑是因为蘑菇含有浆液,既可能是有毒的,也可以是无毒的。很多毒蘑菇泡水也不会变浑。
- 8. 毒蘑菇有土豆或萝卜味,无毒蘑菇为苦杏或水果味。**  
错!蘑菇的气味不仅和品种有关,也和生长的环境有关,毒蘑菇和无毒蘑菇的气味无法分辨。
- 9. 毒蘑菇做熟就没有毒了。**  
错!毒蘑菇毒素稳定性强且耐热,一般烹调方法根本无法破坏,加入其他作料,比如大蒜、生姜等,也不能破坏毒素。
- 10. 我以前年年在这棵树上采蘑菇都没有毒,这次也没有问题。**  
错!曾经有一家四口人全部被毒蘑菇毒死,就因为他们年年同一棵树采同一种蘑菇,从来没有出现问题,但是偏偏有一年可能受环境变化的影响,蘑菇出现了毒素,造成惨剧。

吃最野的蘑菇,住最贵的ICU。野蘑菇中毒无特效药,对健康损害严重,甚至致死。因此预防野蘑菇中毒的最好方法就是:不采摘、不购买、不食用!

很多家长总认为乳牙会自动脱落,美不美观无所谓。其实不然,乳牙的钙化程度低,不太坚固,如果幼儿时期护理不当,容易患龋齿。一旦有了龋齿,宝宝的咀嚼功能和消化功能就会受到影响,胃肠道无法更好地吸收营养,宝宝的生长发育也会受影响。另外,宝宝的乳牙不健康,无法保证口腔卫生,对日后恒牙的生长也不利。因此,孩子以后“牙口”好不好,取决于幼儿时期牙齿护理做得是否到位。

# 乳牙护理 从宝宝出生开始

很多家长总认为乳牙会自动脱落,美不美观无所谓。其实不然,乳牙的钙化程度低,不太坚固,如果幼儿时期护理不当,容易患龋齿。一旦有了龋齿,宝宝的咀嚼功能和消化功能就会受到影响,胃肠道无法更好地吸收营养,宝宝的生长发育也会受影响。另外,宝宝的乳牙不健康,无法保证口腔卫生,对日后恒牙的生长也不利。因此,孩子以后“牙口”好不好,取决于幼儿时期牙齿护理做得是否到位。

## 一、从出生开始注意口腔卫生

- 1. 无论宝宝吃母乳还是奶粉,如果“饭后”不漱口,残留的奶就会在口腔里发酵,滋生细菌,影响口腔健康。牙齿的生长环境不好,萌出的乳牙当然会不健康。所以,从宝宝出生开始,妈妈就要注意宝宝的口腔清洁,每次进食后要喂宝宝白开水,冲掉附在口腔黏膜上的残留食物,或者用纱布蘸水,给宝宝抹抹上下颌、牙龈和舌头,这样既清洁口腔、刺激牙床,又可以促使乳牙萌出。**
- 2. 宝宝乳牙萌出后,家长们更应该做好乳牙的护理。首先,应逐渐戒掉夜奶,宝宝在晚上吃奶后,一般不再清洁口腔,而晚上又恰好是细菌繁殖的好时机。所以夜奶不断,宝宝很容易得蛀牙。**
- 3. 宝宝到一岁半左右,臼齿会慢慢长出,臼齿咬合面较大,易积聚食物残渣,仅清水漱口和刷牙已经不能达到清洁口腔的目的,这时宝妈要教会宝宝早晚刷牙,依序将乳牙各个面清洁干净。**

## 二、培养良好的饮食习惯

- 1. 喂养要定时定量。让孩子从小养成良好的饮食习惯,加强胃肠道消化功能,消化好、吸收好,孩子的牙齿生长才能更健康,形成良性循环。**
- 2. 克服偏食习惯,保证营养均衡。及时给宝宝添加辅食,纠正宝宝偏食的习惯,保证宝宝每天摄取的营养足够、均衡,以保证牙齿的正常结构、形态,提高牙齿对齿病的抵抗**

力。另外,当宝宝乳牙萌出时应注意补充钙、磷、维生素C等营养元素,这样可以促进宝宝牙齿的发育和钙化,让牙周组织保持健康的状态,从而减少牙齿病变的几率。

3. 养成正确的吃奶姿势。有些宝宝吃奶的时候,会因为姿势不正确或奶瓶的位置不当,而形成下颌前突或后缩,长期如此,会导致宝宝的牙齿和颌骨畸形,不但会影响宝宝的容貌,还会影响咀嚼功能的发展。宝宝吃奶的时候,最佳姿势是半卧位,奶瓶与口唇呈90度角,同时奶瓶不压迫上下唇。

4. 让牙齿做做运动。出牙期的宝宝特别喜欢咬人或者啃咬硬的东西,这是因为乳牙长出要挤压周边,从而让牙龈组织感到痒痛。这时妈妈可以让宝宝咀嚼一些较硬的东西,例如饼干、烤面包片、苹果片、胡萝卜片等,一方面缓解牙龈的不适,另一方面可以锻炼咀嚼肌,促进牙齿和颌骨的发育。

## 三、纠正不良行为习惯

- 1. 戒奶瓶,早用杯子。有些宝宝喜欢长时间吮吸空奶瓶,或是含着奶瓶睡觉,这样会使牙齿上的食物残渣长时间粘附口腔,促使细菌繁衍,影响牙齿健康。另外,宝宝经常含着奶瓶,易造成嘴巴翘、牙齿咬合异常,甚至导致嘴巴无法闭合等问题。所以,妈妈应让宝宝戒掉奶瓶,改用杯子喝水。**
- 2. 改掉咬异物、舔牙齿的习惯。排除婴儿“口欲期”爱用嘴巴探索世界的阶段,如果宝宝2、3岁后仍然喜欢咬手指、指甲或其他异物,换牙期喜欢用舌头舔松动的乳牙,妈妈就应该出面“干预”了,这些不良习惯会影响宝宝牙齿的排列,甚至会导致宝宝面部发育左右不对称、发音异常等问题。**
- 4. 按时去医院检查牙齿**  
从宝宝长出第一颗乳牙开始,妈妈就应该每半年带宝宝进行一次口腔检查,发现问题及早干预,同时医生会根据孩子的年龄和生活习惯给出专业的建议。

# 学会管理情绪 做情绪的主人(二)

## 一、焦虑的调控

焦虑是人类在与环境做斗争及生存适应的过程中发展起来的基本人类情绪,焦虑并不意味着都是具有临床意义的病理情绪,在应激面前适度的焦虑具有积极意义,但过度焦虑是有害无益的。

焦虑的调控方法主要包括:

- 1. 认识焦虑的变化规律**  
焦虑是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。焦虑本身不是常见的而且有适应性的意义,是感受到内部或外部威胁的一种警觉信号。实际上,一定程度的焦虑确实有助于激励人们完成一些任务。
- 2. 与非理性信念辩论**  
按照认知行为理论,人们之所以出现焦虑情绪主要是其对应事件存在不合理的认知,因此要降低或消除焦虑,必须与非理性信念进行辩论。以考试焦虑为例,具体的辩论程序如下:  
事件 我真的很希望能通过这门课程的测试,但是测试的题目太难了。  
非理性信念  
①我必须在测试中取得良好的成绩;如果我测试的成绩不好,或我不能通过测试则证明我是一个无能之辈。  
②如果这门课程不及格,真是太糟糕了。  
质疑非理性信念  
①为什么我必须通过这个测试呢?  
②如果我没能通过测试,真的就证明我是一个无能之辈吗?  
③如果我这门课程不及格,真的有那么糟糕吗?

## 理性信念

- ①如果我测试不及格,情况会很糟糕,但并不意味着我是一个无能之辈。**
- ②要是我测试不及格,没有什么可怕的,只是我不高兴而已。**
- ③不通过这门考试,我可能会一直焦虑下去,即使这样也不是真正可怕的事情。**  
新的效果  
我会感到担心和失望,但是不会因为参加测试而焦虑,也不会因为测试不及格而沮丧,或者认为自己是一个无能之辈。
- 3. 深呼吸和放松技术**  
长期处于焦虑状态时,会出现心慌、呼吸加快、肌肉紧张、头部不适、四肢发抖等不适反应,通过深呼吸和放松技术,可以减轻这些不适反应。  
(1)深呼吸法:深呼吸也称呼吸放松法或腹式呼吸法,它是一种慢节律方式的深呼吸,是以深而慢的呼吸方式取代焦虑和恐惧时浅而快的呼吸方式。正确的深呼吸方式要点是在吸气时胸腔隆起,横膈膜下降,吐气时胸腔收缩,横膈膜上升,这与我们日常呼吸的方法正好相反。通过长期的深呼吸锻炼,使肺部充分利用更多的氧气进入血液和各部分器官,吐出多易停滞在肺底部的二氧化碳,使人体内新陈代谢减缓,可达到对抗焦虑和恐惧的目的。  
(2)肌肉放松法:最初是由雅各布森(Jacobson)于1938年发明的一种肌肉深度放松技术,后经沃尔普采用,现已成为心理治疗最广泛应用的技术之一。

这种放松技术是把身体某一部位的肌肉先紧张,再放松,两者结合进行,然后逐一对身体其他部位也施以同样方法,放松的顺序一般是手臂部→头颈部→躯干部→腿部及脚部,达到全身放松的目的,并能够对各个器官的功能起到调节作用

## 二、抑郁情绪的调控

抑郁是一种负性情绪,当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时,理所当然会产生抑郁情绪。如何走出抑郁的阴影,不妨尝试以下几种办法。  
1. 找出真正忧虑之所在  
一般来说,引发抑郁的事件很多,其中主要包括:①孤独和社会性孤立,②经济问题,③分居与离婚,④重大变化如迁居、学业受挫、失业、退休,⑤生理和心理压力,⑥生育,⑦沮丧或丧失,⑧创伤性事件,等等。有些时候,抑郁是对付过渡转型的一种方式,而且如果过渡转型过程不是太长或负担不是特别重,可能是一种适应新环境的健康方式。从积极的方面来考虑,遇到问题善于解决问题才是摆脱抑郁的最佳选择。  
2. 行为激活  
行为激活(behavioral activation, BA)是认知行为疗法治疗抑郁症的核心治疗技术之一。其基本理念是:情绪低落的一个维持因素就是在情绪低落的同时活动减少,进而导致乐趣和成就感的降低,这样就维持了低落的情绪。行为激活技术主要包括活动处方、活动计划和逐级任务分配,它们的基本原理都是治疗师

通过鼓励患者参与增加成就感和愉悦感的活动,增加患者接受积极强化的刺激,打破精神运动性抑制的模式,从而缓解及消除抑郁情绪。  
3. 认知的重新评价  
贝克在描述抑郁症患者的思维模式时,首先提出了著名的“认知三联症”,关于对自身的、世界的以及未来的消极信念,比如“我是个失败者”“没有人关心我”“我不会有成就”等。这些信念是抑郁之源,应把它们一一列出,以便逐一击破。认真质问自己的每个“自责”的信念,是否过于极端?它是怎样控制自己的?比较理想的信念是怎样的?并以新的、合理的信念取代旧的、不合理的信念,持之以恒,这样不断地练习两三个星期,并逐渐恢复家庭、工作和社交生活,抑郁的情绪一定会离你而去。  
4. 将抑郁点石成金  
抑郁与绝望紧密相连,但绝望又与希望相关联。一个人有可能感到抑郁,但不一定会承受绝望的痛苦。当我们某一特别的希望破灭时,我们会绝望,抑郁则让我们学会如何去忍受和被改变。可以说,点石成金术这种古代传说在此也有其一定意义。尽管他们在物理层面进行的实验,但炼金术揭示了一个精神上的真理。只有当旧的自我死亡后,黑的才会变成白的,最终慢慢的成金,它是快乐的颜色,也是世界上最珍贵的物质之一。接受抑郁和其教益最后会使你拥有变得快乐的能力。  
5. 接受阳光的沐浴

据统计,地处北美洲北部高纬度地区的加拿大,在全国程度抑郁症的人数高达80多万。而在法国巴黎,每年约有20%的人在冬季出现抑郁情绪。在我国,冬季抑郁人数也十分庞大。研究发现,如果抑郁患者能坚持每天清晨在户外长时间散步,将会加快“唤醒”新陈代谢功能,进而有效缓解抑郁症状。专家指出,抑郁患者,或者当你有精神萎靡、大脑反应迟钝及昏昏欲睡等症时,不妨经常迎着晨光散步或慢跑。  
6. 药物与电休克治疗  
抗抑郁药是一类主要治疗情绪低落、心情抑郁寡欢、悲观、消极的药物,用药后可使情绪振奋,增强思维能力及精力好转,对焦虑、强迫及恐惧症状也有一定疗效。  
电休克治疗(ECT)是一种物理治疗,严重抑郁症发作时伴有自杀观念或行为者,这时用电休克治疗,成功率很高,能在短时间内起效,有时这种治疗可以挽救患者的生命。

生者对亲人逝世的感受。积极聆听并做出同感回应,不说“你应该感到安慰,因为他已不用再受苦了”“你应该感到难过,因为你俩曾如此的亲密”。  
(3) 不忍讳言“死”字谈及逝者的亡故。这有助于丧亲者增加失落真实感,并鼓励更多对死者的公开谈论;切忌以太多其他字眼代替“死”字。  
(4) 邀请生者停留在感受的层面,进行探讨和分享,并表示理解生者对逝者那种独一无二、不可替代的重要性。切忌在生者百感交集的时候探讨逝者死亡的意义,例如说:“塞翁失马,焉知非福”“你们两夫妇还年轻,日后总会有机会再生育的”。面对“为什么”之类的问题,有时“无回答”也是一个答案,甚至可能是最好的答案。  
(5) 为丧亲者作实质支援的转介或提供资料。切忌忽略生者在丧亲后的实质需要,如经济、孩子或老人的照顾、家务和后事的安排。  
此外,哀伤处理还应包括适度的自我表白、真诚的情感流露,切忌做太多个人经验的分享。  
2. 哀伤调控的具体技术  
(1) 空椅子技术。空椅子技术是格式塔流派常用的一种技术。该技术一般只需要一张椅子,把这张椅子放在当事人面前,假定丧失客体(亲人、朋友或希望等)坐(放)在这张椅子上。来访者把自己内心想对他(它)说却没能说出口的话,表达出来,从而使内心趋于平和。这个过程帮助当事人完成了与丧失客体没有来得及的告别,宣泄了当事人的思念与哀伤,处理其

内心的自责与歉疚。  
(2) 角色扮演。让当事人扮演丧失客体的角色,通过扮演,换位思考,当事人在不知不觉中进入角色,深深理解所扮演角色的想法,体会到丧失客体对自己能够好好生活的期望,以此作为调节消极情绪、继续生活下去的动力之一。  
(3) 仪式活动。仪式活动通常代表结束一个活动,同时开始新的活动。哀伤辅导很重要的一个步骤是让当事人正视丧失现实,而且在心理上接受与丧失客体的分离。如追悼、写信、鞠躬、写回忆录等利于当事人完成健康的分离,引导新的出发。  
(4) 保险箱技术。保险箱技术是一种很容易学会的负面情绪处理技术,是靠想象方法完成的。一种做法是辅导者指导当事人将丧失导致的负面情绪放入想象中的容器里,即将创伤性材料“打包封存”,以实现个体正常心理功能的恢复。另一种做法是辅导者指导当事人将已失去的美好部分锁入想象的保险箱里,钥匙由他自己掌管,并且可以让他自己决定是否愿意以及何时打开保险箱的门,来重新触及那些记忆以及在较短时间内缓解当事人的负面情绪。  
上述哀伤辅导技术只能处理丧失当事人的一部分问题,即情绪困扰。而社会支持,即一些亲友或支持性团体主动的帮助对当事人是很重要的且有效的。分享相关经验,提供实际的建议及讨论应对方式能够帮助当事人更快地从丧失事件中走出来,开始新生活。