

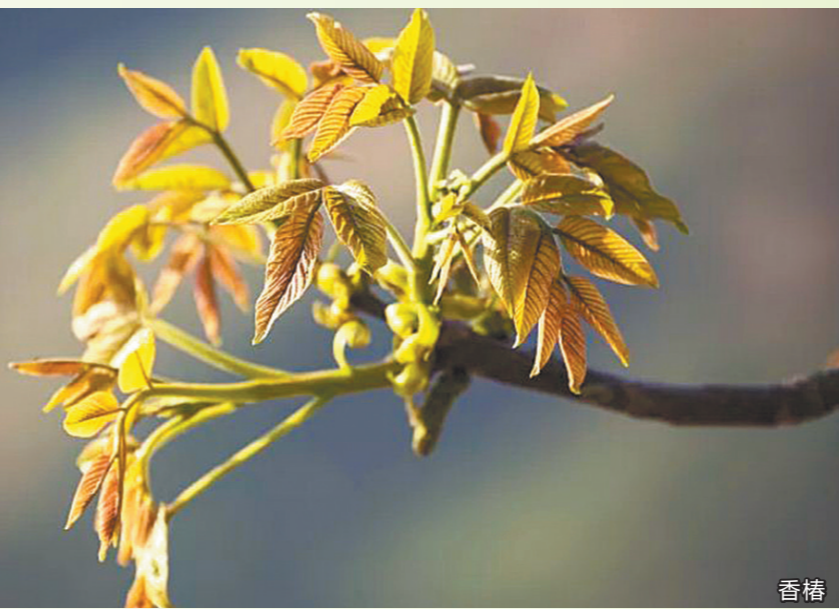
野菜性寒要焯水，采摘最怕看走眼 春天吃野菜，也要小心中毒

□海珠 图/视觉中国

春天到了，朋友圈里大家都在晒野菜，香椿煎蛋、藜蒿炒肉、荠菜春卷、清炒马齿苋……说起哪一样，都让人忍不住流口水。

现在大型超市里已可见不少野菜的身影，但如果有机会亲自去野外动手挖野菜，然后顺便来个野炊，那才是春天吃野菜的最高境界。

但春天也是食物中毒的高发季节，不仅毒蘑菇不易辨认，不少有毒的野菜也容易让人认错。所以，如果自己去野外挖野菜，就务必学会分辨，不要掉以轻心。



香椿

这些野生植物不要误食

野菜营养丰富，味道独特，但自己采摘一定要学会区分，因为野外很多植物长相接近，千万不要误食有毒植物，酿成大错。

●野生地

野生地又名猪妈妈、老头喝酒，叶深绿带紫色，上覆细毛，花很像唇形的芝麻花，多为紫红色。它若被误食，会导致吐、泻、头晕甚至昏迷。

●毛茛

毛茛就是猴蒜、五虎草，含有强烈挥发性刺激成分，与皮肤接触可引起炎症及水泡，内服可引起剧烈胃肠炎和中毒症状，不过它很少导致人畜死亡。

●断肠草

断肠草又名狼毒草，含神经毒性，服用过量会导致消化系统、循环系统和呼吸系统的强烈反应，肠会发黑粘连，中毒症状还包括流涎、恶心。

●老公银

老公银是很常见的野生植物，又名野胡萝卜、蛇床子，开白花，叶和根都有剧毒，吃后会造成死亡。

●白屈菜

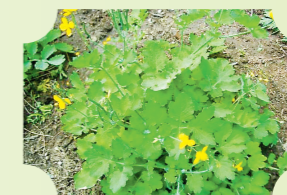
白屈菜名字虽有“菜”，却不能吃，它全草有毒，并有强烈挥发性刺激性气味。多见于山坡或山谷林边草地，又名地黄连、牛金花。

●龙葵

龙葵即野辣虎、山辣椒，也是很常见的野生植物，果实像野茄子，黑色，有毒。



毛茛 (资料图片)



白屈菜 (资料图片)



老公银 (资料图片)

链接 食物中毒怎么办?

如果不小心中毒误食有毒植物，或出现食物中毒症状，应立即大量饮水，能稀释毒素；如果进食时间不长，在一两小时之内，还可人为催吐，尽快吐出毒物，也可取食醋与水1:2比例服用，可解毒。

一旦发现中毒现象，最好能及时就医，并保留食物样本，提供给医院进行检测，同时要及时向相关部门报告。

□唐义诚

美味的野菜大集合

○荠菜

荠菜可谓是春天里最受欢迎的野菜。荠菜馄饨、荠菜饺子、荠菜春卷，每一样都清香扑鼻，鲜嫩可口。

荠菜很多地区都能见到，也很好辨认。它的叶子呈锯齿状，表面带着一层小茸毛，边缘疏生白色如长睫毛的须。花小，为白绿色，花瓣倒卵形，子房呈三角状卵形。

荠菜富含11种氨基酸和各类营养元素，全草可入药，具有利尿、止血、清热、明目、消积的功效。摘回来的荠菜去掉老叶和粗梗，焯水后切碎便可与多种食材一起烹饪。

有好几种野菜都与荠菜长得很像。比如荠菜的亲戚——碎米荠，它们同属十字花科，但叶子和果实有明显差异。碎米荠也可以食用，只是味道较为清淡，但其药用价值也很不错，全草入药，具有清热利湿、安神、止血的功效；另外还有一种泥胡菜，属菊科，比荠菜更青绿，茎叶脆嫩，也可以做春饼、青团，也有去火、清热解毒、消肿去淤的功效，但是体寒、体弱的人不能食用过量。

○香椿

香椿的味道很特殊，因此成为很多人的“大爱”，也有很多人避之不及。它其实是香椿树的嫩芽，分为红香椿和绿香椿。

香椿炒蛋或是凉拌都很美味，有清热解毒、健胃理气、利尿解毒的功效。但香椿同样不宜多吃。

跟香椿芽一样，花椒树的嫩芽也一样能入菜，还有杀菌消炎、预防流感的功效。吃法跟香椿也差不多。

○嫩柳芽

嫩柳芽也能吃，在初春柳树刚发芽的时候摘下来，焯水去掉苦味，直接凉拌就很鲜美。但柳芽很快“老”了，能吃的时间很短。

○雷公根

雷公根又名积雪草、崩大碗，它常生长在温暖潮湿的环境，比如茶树下、竹林、小溪边。其叶片呈圆形，根茎细长。雷公根凉拌或煮汤都很不错，还有强化血管、促进血液循环的功效。

○犁头草

犁头草又名紫花地丁，叶子呈长三角形，边缘带有锯齿状，开紫花，常见生长在石缝中、草丛中。犁头草本身也是药用价值很高的中草药，用来煎煮、煮汤均可。

○蕨菜

蕨菜多长在上山，被称为“山菜之王”。其营养非常丰富，蛋白质和氨基酸、维生素、胡萝卜素的含量很高，还有解热利尿、安神、降血压的效果。陆游有诗云：“箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬。”可见其美味自古已为人皆知。

蕨菜炒腊肉或用蕨菜根做成蕨根粉都是美食，但不建议常吃，新鲜蕨菜吃之前也一定要焯水，再在凉水中浸泡，去除苦味，同时去掉里面的“原蕨苷”和“硝酸盐”等有害物质。

○茼蒿

菊科植物茼蒿，又名蓬蒿、菊花菜。叶片与花都很像野菊，其茎和叶可以同食，香气浓郁如菊，营养成分也很丰富，尤其胡萝卜素的含量远超过一般蔬菜。茼蒿

清炒或做火锅菜都很受欢迎。同属菊科的另一种植物蒿也很受欢迎，它又名芦蒿，叶片与茎均更加纤细，多以茎入菜，藜蒿炒腊肉尤其美味。

○马齿苋

马齿苋在全国各地的田间地头都能采到。它叶片圆圆，跟叶子呈细棍状的大花马齿苋(俗称太阳花)有所区别，花朵也相对小很多。史书记载：“马齿苋，又名五行草，以其叶青，梗赤，花黄，根白，子黑也。”可见其营养丰富，因此又叫“长寿菜”，对心血管有很好的保护作用。它也是肠道“清洁剂”，能清热解毒、止血凉血、降低胆固醇。

做法也很简单，焯水两分钟后捞出来凉拌，或做馅包菜盒子都很不错。

○蒲公英

蒲公英有“药食皇后”的美称，又名婆婆丁、黄花地丁。但它的花和种子都不能吃，只有根茎和叶子可以食用，焯水后凉拌即可食，或清炒、与猪肝一起煮汤。它是一种天然抗生素，对青春痘、口腔溃疡、咽喉肿痛都有疗效，还能明目养肝，健脾补气。叶子做成蒲公英茶，也能清热去火。

○枸杞叶

枸杞本身就是一种保健食品，夏天的花朵、秋天的浆果均可食用，春天的枸杞嫩叶被称为枸杞头、枸杞芽或甜菜头，更是清香滑嫩，有养肝润肺、清热明目的效果，能提高免疫力。

《红楼梦》里曾提到它：“前儿三姑娘和宝姑娘偶然商议了，要吃个油盐炒枸杞芽儿。”一看就知道是一道做法简单又爽口鲜香的关系。

菜香。枸杞嫩叶炒鸡片或鸡皮也很是美味。

○苜蓿头

苜蓿头又称草头，其实就是指豆科苜蓿属南苜蓿的嫩叶。它富含胡萝卜素、核黄素和钙，内含皂苷素能与人体胆固醇结合，降低胆固醇含量、防治冠心病，还有很好的清热利尿、舒筋活络、排石、补血的功效。用它焯水后凉拌、清炒或煲汤均可。

○折耳根

折耳根就是鱼腥草，也是一种有人“大爱”也有人“痛恨”的野菜，因为它有一股很浓的鱼腥味，风味特别。但它也有清热解毒、利尿除湿的功效，而且吃法百变，可凉拌、炒肉、炖汤或煮火锅。

○榆钱

榆钱是榆树上的果实，形状似钱而小，色白成串，因其形圆薄如钱而得名。用它煮粥或加糖凉拌都好吃，有清心健脾和清热安神的功效。北宋欧阳修亦有诗赞之：“杯盘粉粥春光冷，池馆榆钱夜雨新。”

○野葱

野葱有的地方又叫野小蒜，不仅味道香，还能入药，能辅助治疗积食、消化不良、食欲不振等。其味道辛辣，常被用作佐料，但春天时摘来蘸酱吃，味道也很鲜。

○车前草

车前草是很常见的一种野菜，用水煮开后炒食、做馅、蘸酱等均可，其性寒、味甘，具有利尿渗湿的作用。

买买买真的能让人快乐，奢侈品可能会让女性感觉“被爱” 为何女性偏信“包”治百病？

□唐义诚

是什么让女性如此沉迷于“买包”

在古代，女性负责采集(杀猪)，男性负责攻击(狩猎)。每当有采集活动，女人都会带上篮子或者兽皮包包出去，“包”就成了女性的必备生活用品。由这一分工带来的愉悦感已经留在了基因里，造就了女性对包的情有独钟。当然，这一进化心理学上的推测只能解释女性喜欢“包”，却无法说明为什么女性总是偏爱昂贵的名牌包。事实上，女性对“贵而无用”的东西的喜欢，还源于对“爱”的需求。

有研究显示，奢侈品可能会让女性感觉“被爱”。研究者让两组女性参与者分别阅读一段关于“某女和男朋友参加聚会”的文章，文章大部分内容都是一致的，除了在描述女士穿着和佩戴珠宝时有所不同——文章A版本是说她穿的都是大牌货(奢侈品)，B版本则描述为普通货。在参与者读完文章后，需要评价“你觉得这位男友有多爱女友”。结果显示，读了穿着奢侈品这篇文字的被试者会觉得男友爱女友更多一些；在第二个实验中，研究者则让她们想象有另一个女性要抢她的男朋友

——想看这种情况是否会激发女性的“防御性购物”。结果显示，当被试者感到有人跟她竞争男友时，确实会启动“奢侈品购物动机”。由此可见，从心理学角度来讲，女性购买名牌包的另一个重要动机，在于向潜在竞争者示威——“看到没？他愿意给我买奢侈品，可在我这儿，你就别打他的主意了。”

当然，女性有许多途径可以获得购物带来的情绪价值。除了包包之外，还有许多商品给女性带来“被爱”的感觉。

一项关于“零售疗法”的研究显示：除了包包之外，女性最常选择购买的物品前三名是衣服、食品、鞋子。相比之下，男性则更加偏爱食品、电子产品、电影/音乐。同时，女性还更加依赖线上渠道进行购物。调查显示，67%的女性主要通过线上购物来实现减压、缓解情绪的效果，而这主要是由于线上渠道能够更便捷(足不出户、节约通勤成本等)，更全面地(各种类型的电商平台)满足人们在压力或情绪之下，短时间内通过购物来疗愈的需求。



图/视觉中国

“买买买”真的是一种情绪疗愈

当然，线上购物更容易使女性陷入“冲动型消费”的怪圈——本来没想买的东西最后还是放进了购物车，或是明知想买的东西并不是必需，却仍旧忍不住“剁手”。这是为什么呢？

其实，人类根本就不是一种“理性的动物”。在理性的背后，有一种“无意识动力”推动着我们的行为，甚至让我们以为这种行为是出于“理性思考”。我们无法单纯地通过意志力来控制自己“不买包”，尤其是当这种行为具有深层的心理意义的时候。

心理学家Lance M. Dodes在他的一本书中专门讨论了心理上的无助感和精神成瘾之间

的关系：“当我们产生情感上的无助和被情绪淹没的感受时，会产生巨大的焦虑。人们在面对焦虑时，会通过特定的自我调节机制，来保持一种控制感和情绪的稳定性。”购买就可以起到这种调节作用。

相对于获得物品的使用价值，消费带来的积极情绪是更为重要的“剁手”动机。购物的时候，人是处于一种相对无需动脑的放松状态的工作时，购物作为一种“短暂的休息”便能够帮助大脑进行放松和调节，提升状态以更好地找到解决困难的办法。尤其是线上购物，人们能在繁忙工作的间隙，

迅速掏出手机刷一刷电商网站，就像是一场精神减压之旅，比起现实生活中的出游，显然更加轻便简单，无需整理行囊，也无需有周全计划。

除此之外，购物还是一种人们不断做出自主选择的过程——这里不包括那些购物成瘾者无法自控的买买买。经历了这种过程，人们内心对于生活的掌控感自然会获得提升。

由此可见，大多数时候，买东西确实会让我们的心情变得更好，购物有心理疗愈效果并不是没有根据的。而靠购物来治愈内心，关键在于要明白自己的心理需求、把握购买行为的程度。

防剁手秘笈——理性消费的SOS法则

虽然消费可以给我们带来愉悦体验，但是如果长期被消费主义冲昏头脑而陷入“冲动购买”的陷阱，这还是不利于身心健康的。

想要及时从冲动状态中冷静下来，不妨试试“SOS法则”：

- 一、心理上退后一步(S: stepback): 提前禁用一键购物，比如关闭微信支付和支付宝，给自己多一些缓冲时间，然后理清思路，缓缓呼吸，放松身心，再伸展身体。把想买的东西加入购物车，延迟满足，六个小时后再回头看看还不想不买。
- 二、重新定位自己(O: orient yourself to what you most deeply value and believe in): 想想最珍视的东西，有意识地去思考或者想象什么对自己来说才是最重要的，明确自己正常的消费观和价值观，去和“真正的自我”相连接。例如，想象你有一个银行账户，里面有一些额外的钱，你会为了什么东西或哪些人去存下这笔钱。

三、自我检查(S: Self-check): 明确自己当下的财政压力有多大，给自己打个分，明确压力程度后再去做购买决策。作为预防，还可以给自己设置一个专门的购物钱包，每个月从这上面划钱，超过就不能预支了，控制住自己。

除此之外，当想买的东西过于昂贵时，我们可以通过购买一些便宜的替代品，骗过我们的大脑，让大脑以为自己真的拥有了它。这一做法其实是利用了“替代性拥有效应”。心理学家Ian Zimmerman认为，当人与一件产品产生联系时，我们的大脑开始表现得好像我们已经拥有了这件产品。这种联系可以是物理联系，例如在货架前触摸到它；这种联系也可以是社会联系，即看到别人都在使用某种产品，而产生了比较心理。当然，也可以选择拥有一件替代品。比如，当你忍不住想“败”一个香奈儿的时候，买一个COACH或许也可以降低你的消费欲望。(来源 科学辟谣 公众号)