

又到了野菜尝鲜季,满足口腹之欲的同时——

别贪野菜鲜,谨防伤身体

春风拂面,带来香椿、蕨菜、荠菜等野菜的清香,激发了人们的味觉。然而,日前有媒体报道,杭州李女士因食用“马齿苋”腹痛不止,被诊断为急性草酸盐肾病……野菜中毒事件一扫人们“舌尖上的春意”。那么,在这个野菜尝鲜季节,我们该如何健康享受大自然的馈赠呢?北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员王昕璐、北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所研究员王蒙给大家做以下三点总结。

了解野菜的营养与风险

“雨前椿芽嫩如丝”,香椿炒鸡蛋是许多家庭的春季限定美味。香椿富含维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、钙、磷、钾等矿物质,以及多酚和黄酮类抗氧化物质。可你未必了解,香椿芽中也存在一定量的亚硝酸盐,亚硝酸盐在胃酸环境下可与胺类物质反应生成强致癌物——亚硝胺。研究表明,头茬香椿叶中的亚硝酸盐含量比二茬、三茬高,或许是头茬香椿生长旺盛,吸收亚硝酸盐的能力较强所致。

蕨菜,富含蛋白质、维生素及多种矿物质,因其独特鲜嫩的口感、丰富的营养价值,以及悠久的食用历史,被称为“山菜之王”。然而,蕨菜中含有一种叫作“原蕨苷”的微量成分,这种物质被国际癌症研究机构列为2B类致癌物,长期大量食用可能增加胃癌风险。

多种野菜中含有的成分具有神经毒

性作用,比如毒芹中的毒芹素、断肠草中的钩吻碱、曼陀罗中的莨菪碱等。误食这些野菜后会出现恶心、抽搐等症状,甚至导致呼吸衰竭或死亡。据国家卫生健康委员会数据显示,2023年我国野菜中毒事件50多起,其中春季占60%以上,云南、四川、浙江为高发省份。

遵循科学尝鲜的安全法则

我国是世界上野菜资源最丰富的国家之一,目前已知的可食用野菜种类超过2000种,实际被广泛利用的约200-300种。野菜多生长于山坡、林缘、田野或河岸等,依赖阳光、水分与土壤养分,大多数适应性较强,自然繁殖力旺盛。

不同地区由于气候、土壤等因素差异,野菜种类也不尽相同。比如,东北地区的蕨菜、蒲公英、刺嫩芽、荠菜;华北地区的香椿、榆钱、马齿苋、灰灰菜;西北地区的沙葱、苦苣菜、地软、苜蓿。3月以来,多地市场监管局发布安全提示,提醒人们在采摘和食用野菜时需要注意的关键事项。

一是“牢记三不采,远离污染隐患”,不采公路边的野菜,不采化工厂周边的野菜,不采公园草坪的野菜。公路和化工厂周边可能存在环境污染,导致化学物质残留超标,公园草坪可能喷洒除草剂而导致农药残留超标。二是“认准正规购买渠道,不迷信野生”,比如去正规的超市、菜市场选购,同时关注或询问野菜是否为

“人工种植”,警惕“野生”标签。三是“选择合适的烹饪方式,降低有害物质含量”,香椿、蕨菜等可通过焯水降低亚硝酸盐含量,马齿苋等草酸含量较高的野菜,可在烹饪前用淡盐水浸泡30分钟。此外,即使是经过合理烹饪的野菜,也不要过量食用,特别是脾胃虚弱的人群。

备好野菜中毒急救指南

误食不良野菜后,通常会在30分钟至2小时内出现症状,轻度中毒表现为恶心、头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状;中度中毒表现为嘴唇发紫、心跳加速、四肢麻木、视觉模糊等症状;重度中毒表现为呼吸困难、抽搐、昏迷,甚至危及生命安全。

发生野菜中毒后,应抓住黄金时间及时自救或紧急送医。自救过程中,若患者意识清醒,可用手指或勺子轻压舌根催吐,并饮用温水反复漱口,减少毒素吸收。同时,应保留野菜样本或呕吐物,便于医院检测中毒来源。无论症状轻重,都应第一时间拨打急救电话或就近送医,向医生详细描述食用野菜的种类、数量以及烹饪方式,协助医生精准治疗。需要注意的是,发生野菜中毒后,切勿盲目自行服用止泻药、解毒剂,或擅自灌绿豆汤、喝牛奶,以免加重病情。

最后提醒大家,享受野菜带来的独特风味时,更要学会用科学知识武装自己,用理性的态度对待“天然”食物标签,才能真正领略舌尖上的春天。据中国科普网

相关链接

3类人群慎食野菜

肠胃敏感者。马齿苋、荠菜等多数野菜粗纤维含量较高,粗纤维会加速肠道蠕动,引发腹胀、腹泻及痉挛;野菜中的草酸、生物碱等物质,若未充分去除,可能刺激胃黏膜,加重反酸、烧心等症状;蒲公英等野菜性味寒凉,脾胃虚寒者过量食用易导致消化不良。

孕妇/哺乳期女性。部分野菜含天然毒素(如蕨菜中的原蕨苷)或活血成分(如益母草),可能刺激子宫收缩,增加流产或早产风险;野菜中的草酸、生物碱等物质若未充分焯水去除,可能通过胎盘或乳汁传递给胎儿、婴儿,影响发育或引发过敏;马齿苋、荠菜等可能携带土壤中的寄生虫卵,孕妇免疫力弱,感染风险高;哺乳期女性若误食性味寒凉(如蒲公英)或气味浓烈的野菜(如香椿),可能改变乳汁味道或引发婴儿肠胃不适。

服药人群。野菜中的天然活性成分可能干扰药物代谢,比如,蒲公英、荠菜等含较多利尿成分,若与降压药或利尿剂同服,可能过度降低血压或引发电解质紊乱;马齿苋、苋菜中的高钾成分可能加重肾脏负担,影响肾病药物效果;香椿等部分野菜中的亚硝酸盐与某些抗生素结合,可能形成有害物质,引发健康风险。

据中国科普网

失语者也可以“说话”流畅了

英国《自然·神经科学》近日发表的一项研究报道了一项新脑机接口技术,其可将大脑中言语活动实时转换成有声词汇,即能让实时意念“说话”。该技术可以帮助失语者重拾实时流畅交流的能力。

当前,面向言语的脑机接口一般在个人无声地尝试说话与计算机的有声输出间会延迟几秒,无法实现流畅清晰的交流。这会在聆听者与说话者之间造成交流不畅的困扰。美国加州大学旧金山分校和伯克利分校的研究人员此次开发了一款无声脑机接口,并将它植入了一名47岁四肢瘫痪(四肢和躯干瘫痪)女性的大脑,这名女性在一次卒中发作后已有18年无法说话或发声。研究人员让她在大脑中用意念讲出包含1024个独特词汇的完整句子,同时用她的脑活动训练了一个深度学习神经网络,这些脑活动利用植入该患者言语感觉运动皮质的电极进行记录。随后,研究人员用该模型以80毫秒递增的速度解码在线语音,与受试者的发声意图同步,再用受试者受伤前说话片段训练的模型,生成模拟她声音的音频。这个脑机接口还可以推广至该受试者训练中没有接触过的词汇,研究人员发现,该设备可以连续顺畅运作。

相比于之前的类似技术,此次,科学家发明了一种“意念翻译器”,让失去语言能力的受试者开口说话——设备读取她的意识,将其翻译成能懂的语言,解码时间可以与受试者的发声意图同步。通过模拟患者此前说话的声音,机器还能重现她的音色。用脑电波沟通成为现实,未来或可帮助更多语言障碍患者重建自然对话。据《科技日报》

●观点●

当人工智能超越人类……

具备通用性、交互性和灵巧性,能像人类一样理解周围世界并作出反应的“具身推理”机器人AI模型,新近由谷歌旗下的一家人工智能(AI)企业推出。它可将物理动作作为一种新模式来直接控制机器人,适用于处理极其复杂、需要精确操作的多步骤任务。这将为开发新一代实用机器人奠定基础。

而在中国,以“具身智能”为核心的人形机器人的技术进化,已经从单一的运动能力提升,转向了更为复杂的“感知-决策-执行”全链条智能化升级。据国家地方共建人形机器人创新中心首席科学家江磊介绍,人形机器人将能更加深入地理解人类情感,提供更加自然和人性化的交流互动。未来,这无疑将深刻地改变人类的生产方式和生活方式。

“热闹”之时,风险及其监管问题也被提出来了。3月17日的《经济观察报》以“AI会觉醒吗”为题,刊出中国社会科学院研究员刘诚撰写的文章,表达了某些疑虑:人工智能目前已具有很强的自主学习的主体性,社会认知大幅提升。由数据驱动、大量节点构成的神经网络,或将形成属于机器的自我意识空间。我们面临的重大风险,是“人工智能觉醒后形成的自我意识与人类的利益相悖。”

作者的担心源于这样的“推理”:在充分掌握了人类现存的知识后,人工智能能当自主模拟现实世界,形成新的认知,从而超出人类的知识边界。人工智能还可以学习人类的情感和思维,具备

一定的人格化特征,甚至把人类情感因素当成知识来学习和模仿,进行谋略计算、价值观计算、社会计算、情感计算等人类思想领域的学习训练……

当机器智能超越人类并不受人类控制时,会怎样?多年来这一直都是科幻小说和科幻电影所热衷呈现的主题。

在1966年出版的科幻小说《严厉的月亮》中,美国科幻作家罗伯特·海因莱因描述了一台具有自我意识与情感、能够跟人类进行对话和交流的思想型电脑。它帮助由地球移居过去的新生月球人展开武装斗争,终于在月球上获得了独立自主权。由英国科幻作家阿瑟·克拉克参与剧本创作、美国导演斯坦利·库布里克执导的科幻电影《2001太空漫游》中,则有一幕恐怖的场景:在一艘从地球出发飞向土星的宇宙飞船上,控制飞船的大型计算机突然反叛,设计谋杀了处于“冬眠”状态的几位宇航员。唯一幸存的宇航员不得不与其展开较量,最后终于夺回了主动权。

其实,早在计算机刚被发明出来不久,科学界就有对于“思维机器”可能存在的忧虑了。1951年,英国数学家、“计算机科学之父”阿兰·图灵告诫说:“……它们可以通过互相交流来增进它们的心智。所以,到了某一个阶段,我们将不得不考虑机器控制世界这个问题了。”过后不久,计算机的重要奠基人之一、匈牙利裔美籍数学家冯·诺伊曼首次提出,随着技术的加速进步以

及人类生活方式的转变,人类历史似乎即将面临某个本性奇点,自此人类文明将很难延续。

20世纪90年代初,“奇点”一词被美国计算机专家和科幻作家弗诺·文奇引述,并进行了“改造”,用来描述那种无情的、飞速前进的科技发展最终将达到的一种临界聚集状态。他认为,人工智能、人类生物改良或脑机接口这样一些由超人类智能驱动的进步极其迅速,很可能会引发奇点来临。后来,“奇点”又被用来表示独特的乃至无法掌控的事件以及种种奇异的影响。

在科学史上,与奇点相似的概念被称为“范式转移”。这是美国科学哲学家托马斯·库恩在其经典著作《科学革命的结构》中提出的一个重要概念,指的是某种新概念或新技术的到来彻底摧毁了人们以往理解事物的方式,导致“科学革命”的发生。而据奇点理论可以推测,人工智能研发将不可避免地导致“智能爆发”和“超级智能”的出现。

近来有学者提示说:能够自行处理信息的人工智能,堪称能够做出决策的行为者。人工智能是历史上第一个能够自行做决策、创造新想法的技术。还有一种预示:21世纪前50年内,人类社会将作出艰难的抉择,允许智能机器拥有成为我们的仆人、伙伴或主人的潜力。

身处已经到来的智能机器时代,我们不能再以看待过去的视野,去理解必将超越它的事物了。据《科普时报》

