



“灰灰菜”也能吃出肾衰？ 医生：吃野菜前这个步骤不能少



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、
新鲜事告诉我们，记者帮你办

“灰灰菜”是一种在山野中常见的野菜，它在春夏常生长在路边、田野。它的叶片呈青绿色，边缘有浅锯齿，叶面青绿，叶片背覆一层灰白色细粉，轻轻一摸就能脱落，嫩尖还常带淡紫红色。

自媒体上，不少网友分享着制作灰灰菜美食的食谱，最常见的就是凉拌、清炒和炒蛋。不过，近日，陆军军医大学西南医院却救治了一名因为大量食用灰灰菜出现肾衰竭的女性，专家提醒：“一些野菜大部分时间是无害的，但错误的食用方式也可能造成风险，吃野菜一定不能漏掉焯水这个步骤！”

西南医院肾脏内科赵洪雯主任介

绍，这名女患者来自四川，她平时喜欢踏青郊游，也热衷采摘野菜。大约两周前，她在家附近采摘了一大把灰灰菜。

回到家后，女患者觉得这些灰灰菜鲜嫩可口，就简单冲洗后，炒了一大盘。让她没想到的是，吃完灰灰菜的第二天，她就开始出现腹胀、腹痛等症状。在当地医院就诊后发现她的血肌酐已远高于正常值，肾功能急剧恶化。随后，女患者被立刻送到西南医院就诊。

“患者入院后，我们第一时间就给她安排了肾穿刺活检术。”赵洪雯介绍，病理结果显示，女患者已经急性肾小管损伤伴草酸盐沉积。“后来，我们了解她在出现腹泻症状之前，曾进食大量野菜后，就明确她是因为大量食用高草酸野菜导致的急性肾衰竭。”

赵洪雯说，经过积极的对症治疗，目前张女士的肌酐水平已逐步恢复接近正常，但因早期肾损伤较重，仍需长期随访和用药管理。

为何灰灰菜这种看似营养丰富又基本没什么毒性的野菜会成为伤肾元凶呢？

“以灰灰菜为代表的野菜本身并不是毒菜，问题出在‘吃太多’和‘吃法不对’。”赵洪雯说，草酸是很多蔬菜中都含有的一种抗营养成分，摄入过多的话，不仅会影响钙的吸收和利用，影响骨骼健



灰灰菜

康，对胃肠道也不好，容易刺激胃肠黏膜，引发腹痛、腹泻，更麻烦的是，进入血液中，还可能堵塞整个管道，引发急性肾损伤。

赵洪雯提醒，食用野菜不要一次性吃太多。更重要的是，烹饪前务必焯水，才能有效去除野菜中大部分草酸。

另外，不要在马路边、污染区域随意采摘野菜，防止重金属和污染物摄入。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

重庆中小学 暑假放假时间定了

“五一”小长假刚过，炎炎夏日悄然临近。对于广大学生而言，最令人期待的暑假也已进入倒计时。记者了解到，根据市教委此前发布的重庆市中小学2025-2026学年度校历，义务教育阶段将于7月2日(周四)开始放暑假，普通高中(含中职)将于7月9日起放暑假。

据新重庆-重庆日报

专升本9日开始填志愿

近日，重庆市教育考试院发布《2026年重庆市普通高校专升本志愿填报时间和流程公告》，考生将于5月9日起在网上填报志愿。

专升本共设置30个专业平行志愿，一所院校的一个专业为1个志愿。

录取期间，如招生院校还有未完成的计划，将进行征集志愿，未被录取的考生可参加征集志愿填报。

志愿填报采用网上填报方式，考生凭2026年专升本考生号(或身份证号)和报名时设置的密码登录重庆市教育考试院门户网站 <https://www.cqksy.cn> 或重庆招考信息网 <https://www.cqzk.com.cn> 填报志愿。

首次志愿填报时间：5月9日10:00-5月10日14:00。

征集志愿填报时间：5月25日10:00-18:00。

录取结果查询时间：考生可在征集志愿填报时查询当前录取结果。征集志愿可于5月27日14:00后查询录取结果。

考生登录后，在“信息查看”菜单中的基本信息页面核对本人信息，查看本年度招生计划(招生学校、专业和要求)。核对相关信息无误后，点击“志愿填报”菜单开始填报。每个志愿填报后，考生须点击该志愿对应的保存按钮，才能对该志愿所填报的内容予以保存。所有志愿填报完成后，核对无误后方可退出系统。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健

2026年“五一”假期 重庆高速总车流量 1009万辆次

5月6日，重庆高速集团发布2026年“五一”假期路网运行分析报告。数据显示，今年“五一”期间(5月1日0时至5月5日24时)，重庆高速公路全网总车流量达1009.1万辆次，日均201.82万辆次，同比上涨1.24%，较平日上涨125%。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波

“五一”假期江北机场 口岸出入境超4万人次

5月6日，重庆边检总站发布消息，“五一”劳动节期间(5月1日至5日)，重庆江北国际机场口岸出入境人员持续攀升，总量达4万余人次，较去年同期增长22%。其中，入出境外旅客1.4万人次，同比大幅增长65%。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波

“五一” 警情交通事故双下降

5月6日，重庆市公安局发布消息，“五一”假期期间，全市110刑事、治安、街面九类警情同比分别下降40.5%、29.1%、13.7%，道路交通亡人事故起数、死亡人数同比下降55%、59.1%，景区景点、商圈等重点区域秩序井然，49场次千人以上大型活动安全顺利，社会治安大局持续安全稳定。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波

井口嘉陵江特大桥箱梁架设完工，成渝中线高铁建设按下快进键 重庆到成都50分钟“飙拢”要实现了

记者从长江沿岸铁路集团重庆有限公司获悉，5月5日上午10点，随着最后一段长32米、重约700吨的箱梁稳稳架设到成渝中线高铁井口嘉陵江特大桥桥墩上，标志着成渝中线高铁全线箱梁架设任务圆满完成，为项目全线早日通车运营奠定了坚实基础。

井口嘉陵江特大桥是成渝中线高铁全线关键控制性工程，横跨嘉陵江，地处沙坪坝区与两江新区交界。大桥全长1294.3米，为国内首座设计时速350公里的山区高速铁路斜拉桥。主桥采用H形双塔双索面钢混结合梁结构，主跨325米。

成渝中线高铁是我国“八纵八横”高速铁路网沿江通道的重要组成部分。线路正线全长292公里，设计时速350公里，预计2027年建成通车，最高运营时速有望达到400公里，届时从重庆至成都将实现50分钟通达。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

中国航天员中心招募志愿者：最高获7万元 卧床约15或30天

5月6日，“我们的太空”公众号宣布，中国航天员科研训练中心公开招募“地星三号”卧床实验志愿者。志愿者将随机分为对照组和锻炼组，根据不同分组，卧床总时长约为15天或30天，根据实验进展可能适当延长，最长不超过60天。

全程完成实验的志愿者，可获得约2万元至7万元参试补助。

卧床实验是开展航天医学研究、探究低变重力生理效应、验证防护效果的重要手段。中国航天员科研训练中心曾组织开展15天、60天、90天卧床实

验，具备丰富的卧床实验开展经验。

志愿者基本要求

1. 男性，中国籍，年龄30-55岁，身高160-175cm，体重指数(BMI: 体重Kg/身高m²)18.5-26，初中及以上文化程度；
2. 两眼裸视力均不低于0.1，矫正后视力均不低于0.8，无色盲；
3. 身体健康，运动功能正常，日常饮食均衡；
4. 无严重过敏史；
5. 体内无金属植入物；
6. 无严重病史，无梦游史；

7. 无心理疾病、精神、遗传病和传染病病史；

8. 无烟草依赖、酒精依赖、药物依赖、网络依赖、毒物使用等不良嗜好；

9. 拥护党的路线方针政策，自觉遵守国家的法律法规，无违法犯罪等违反法纪的行为及记录；

10. 服从组织、听从指挥，家属支持其参加实验；

11. 具有较好的与人交流和沟通能力；

12. 具有良好的心理素质和意志力。

据上观新闻

三名湖北男子被困悬崖 重庆多部门联手营救

“有人被困在了悬崖，需要你们帮忙……”5月4日9时许，重庆市巫溪县公安局峰灵派出所接到群众报警，称有三名湖北襄阳籍男子在龙头山附近采药时被困悬崖。

接警后，民警迅速赶赴现场，并同步上报县公安局指挥中心。中心立即启动应急联动机制，调度消防、120急救及峰灵镇政府等部门协同救援。

经了解，三人当日自驾前往巫溪县峰灵镇龙寨村龙头山寻找中药材五灵脂，行至龙头山西槽靠近庙溪河的悬崖边时，其中一人不慎失足跌落近百米深的悬崖，另外两人下崖施救，但因伤者腿部骨折无法移动，三人一同被困于险峻崖壁。

参与救援的民警介绍，事发地仅有一条蜿蜒在灌木与乱石间的崎岖小路，步行

需50分钟。为确保救援行动安全高效，民警迅速联合消防、村干部及熟悉地形的村民组成救援队伍，共30余人进入深山，并由无人机先行侦察锁定被困人员位置。

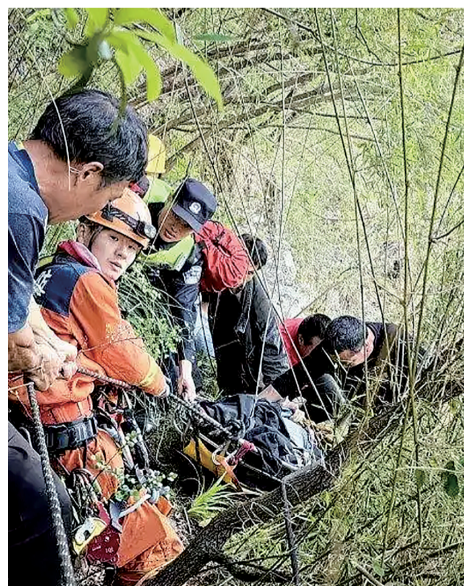
11时许，救援人员抵达被困位置上方，借助安全绳慢慢下至被困人员身边。消防队员将伤者固定在担架上，众人合力将其从垂直近百米的崖底缓缓拉升转移至小路上。

在救援队员接力协作下，21点，经过将近12小时连续奋战，三名被困人员全部获救。

经现场医务人员检查，伤者左腿骨折但意识清醒，无生命危险，另外两人身体无碍。

目前，伤者已在医院接受治疗。

上游新闻-重庆晨报记者 徐勤 通讯员 薛胜智



救援现场