

经常出入高档场所，一顿饭吃掉90万日元 公款吃大餐，岸田内阁遭批

《日本经济新闻》近日报道称，该报11月的民调显示，岸田文雄内阁支持率跌至30%，刷新了2012年自民党重新执政以来的最低纪录，并逼近了被称为“危险水域”的支持率水平，让岸田的执政压力日益增大。

有分析认为，岸田内阁的支持率低迷一方面是因为民众对其经济政策不满，当前日元贬值严重、日本物价高企，民众的生活受到极大影响；另一方面，岸田政府近期卷入“高额宴请”、多名高官因丑闻引咎辞职等风波，使其支持率持续下降。

一顿饭吃掉90万日元

日本政治家使用政治资金享用高档料理，连日来成为日本舆论焦点。日本总务省24日公布的2022年度政治资金收支报告显示，在第二次岸田内阁改造中，首相和“政务三役”（即各省的大臣、副大臣和政务官，此次报告结果包括3名已辞职的官员）中有10人担任代表的政治团体，以餐饮和聚会等名义支付超过10万日元/次的情况，共计120次。

报告显示，由首相岸田文雄担任代表的政治团体“新政治经济研究会”在去年一年支出了

1804万日元（约合87万元人民币）的宴请费用。宴请的地点大多为高档场所。根据报告，包括岸田在内的成员在高档的怀石料理的单次消费高达90万日元，在高级中华料理店单次消费约50万日元。

同比2021年，“新政治经济研究会”的宴请费用增长了数倍。共同社称，在2021年，该政治团体以餐饮和聚会等名义共进行了3次超过10万日元的支付，总金额约64万日元，但到了2022年增至47次。对此，“新政治经济研究会”方面表示，“正在依法妥善处理（这些事件）”。

此外，岸田内阁厚生劳动大臣武见敬三的“敬人会”以510万日元、31次聚餐排在2022年“宴请榜单”的第二名，其他较为突出的还有日本经济产业大臣西村康稔所属的“综合政策研究会”，2022年度共有21次，累计金额约408万日元。

“怀石挥霍男”

针对日本政治家，特别是岸田内阁成员所属或担任代表的政治团体随意享受高档料理一事，日本社会对此进行了广泛讨论。尽管有人认为从安保角度考虑，选择高档场所无可

厚非，但在政府支持率下降、自民党派系组织面临政治资金问题的背景下，也出现了很多愤怒和反感的声音。在社交媒体上，继“增税眼镜男”后，岸田又



被冠上新称呼——“怀石挥霍男”。

据日本“中日体育”网站26日报道，不少网民讽刺称：“他们是‘高级国民’，怎么能理解老百姓生活的艰辛。”还有网民质疑道：“开会、商讨事情为什么不在办公室，而非要去高档餐厅？”

实际上，日本政治家享用高级料理、享受特权的事情屡遭舆

论批评。日本首相岸田文雄的儿子岸田翔太郎就曾被爆出今年1月在随行访问欧美期间用公务车观光；日本总务省两名官员也曾于2018年接受日本电信巨



论批评。日本首相岸田文雄的儿子岸田翔太郎就曾被爆出今年1月在随行访问欧美期间用公务车观光；日本总务省两名官员也曾于2018年接受日本电信巨

岸田内阁驶入“危险水域”

根据多家日媒11月的全国民意调查显示，岸田内阁支持率持续走低。以日本《读卖新闻》的数据为例，岸田内阁11月的支

持率降至24%，比10月的34%下降了10个百分点，降至2021年10月以来的最低。据悉，在日本政坛，内阁支持率低于30%即被认为政权进入“危险水域”。包括11月在内，岸田内阁支持率在一些民调中已连续数月处于这一区间。

27日，在参议院预算委员会上，立宪民主党的一位议员问岸田：“在各家媒体的民意调查中，国民对于岸田首相的评价都很严苛。您认为原因是什么呢？”岸田回答称，他认为原因有很多，不是三言两语能说清的。

日媒则表示，在日本生活成本激增、物价大涨的情况下，该国民众对岸田的经济政策极其不满，而偏偏岸田政府又在此时屡爆丑闻。自10月下旬以来，日本政府有4名高官先后爆出丑闻，涉及婚外情、违反选举法、拖欠税款和性骚扰，其中已有3人引咎辞职。

对此，《日本经济新闻》27日在一篇社论中写道，面对内阁支持率持续下降，岸田首先应该明确其政府的目标以及解决面临问题的路线图，同时真诚回应民众有关他们不知道“政府在做什么”的疑问。

据《环球时报》

快走或可降低患糖尿病几率

走的速度越快，预防效果越好

步行锻炼有益身体健康。伊朗研究人员发现，在利用步行方式预防糖尿病方面，走路速度与预防效果存在关联：走的速度越快，预防效果越好。

研究报告主要作者、塞姆南医科大学社会决定因素健康研究中心助理研究员艾哈迈德·杰耶迪说，先前研究显示，从总体来看，经常步行可以降低罹患2型糖尿病风险。但是，这些研究并未明确关联最佳步行速度。于是，他带领研究人员回顾了1999年至2022年期间美国、英国和日本进行的10项研究，这些研究评估了步行速度与成人2型糖尿病发病率之间的联系。研究中所涉及的步行速度通过



客观计时或参与者的主观报告来测定。研究人员发现，经过平均8

年的随访调查，与步速不超过每小时3.2公里的散步者相比，步速在每小时3.2公里到4.8公里

普通速度的步行者，患2型糖尿病风险低15%；走得“相当快”的步行者，即速度为每小时4.8公里到6.4公里的人，患病风险低24%；如果步速超过每小时6.4公里达到“快或小跑”，患病风险降低39%。

美国糖尿病学会资深研究员罗伯特·加贝评论说，尽管这项研究并不能证明快走与患病风险降低之间存在因果关系，但可以想象，更剧烈的运动可能会使身体更加健康，减轻体重，从而减轻胰岛素抵抗，降低患糖尿病的风险”。日本福岛县立医科大学专攻糖尿病研究的教授岛袋充生认为，更快的步行速度会增加运动强度，从而对生理功能产生更大

的刺激，改善健康状况。

西班牙加的斯大学博士波尔哈·德尔波索·克鲁斯的意见有所不同。在他看来，走得越快患病风险降低越多两者之所以存在关联，也可能是本身身体好的人走路速度才更快，而这些人患病风险本身就更低。

不过，加贝表示，总而言之，走路是改善健康状况的重要方式，人们应该利用各种机会多走走。专家们建议，可以使用智能手表或手机追踪走路状况，以保持适当速度。也可以通过简单方法评估步速：走路时说话较吃力、无法唱歌，那么速度就很可能达到“快或小跑”的水平。

据新华社

肿瘤病友饮食误区有哪些

误区一：只重视抗肿瘤治疗，轻视膳食营养
部分肿瘤病友在治疗期间甚至康复期吃得很少很简单，出现体重明显减轻，导致营养不良，这样不仅影响治疗效果，也会使化疗毒副作用增加，进而严重影响了病友的生活质量。营养是肿瘤治疗的基础，只有在营养状况良好的情况下进行抗肿瘤治疗，才有可能取得事半功倍的效果。

误区二：喝肉汤最有营养
很多人认为“营养都在汤里”，因此膳食准备各种“补汤”——排骨汤、鸡汤、鱼汤等。实际上汤的营养只有原料的5%至10%，主要含有少量维生素、无机盐、油脂，而大部分营养（特别是蛋白质）留在肉渣里。因此，建议病友尽量汤和肉一起吃，这样才能补充到更多的营养。

误区三：肿瘤病友不能吃“发物”
所谓“发物”是指富于营养或有刺激性，特别容易诱发某些疾病（尤其是旧病宿疾）或加重已发疾病的食物，常见的包括牛羊肉、鸡鸭鱼肉、海鲜等。生活中，很多肿瘤病友将“发物”的

含义扩大，认为吃了这些所谓的“发物”会导致肿瘤的复发和增大。事实上，肿瘤是否扩散与“发物”没有关系。因此不提倡过分忌口，以免影响热量和优质蛋白的摄入。肿瘤病友需限制或禁忌的有：高温油炸、烟熏烧烤、辛辣刺激、盐腌发霉、油腻坚硬等食物，不要吸烟，尽量不喝酒。

误区四：静脉营养可以替代饮食
不少肿瘤病友入院后会要求医生静脉补充营养，认为这样对身体会更好，不进食也没关系。实际上，人体肠道的营养来源主要是靠食物进入肠道吸收而来，如果长时间不进食，肠道黏膜会萎缩，容易引起肠道菌群失调，从而导致免疫力下降，诱发肠源性感染等。所以，肿瘤病友只要能经口进食，就尽量通过经口进食的方式摄取营养物质。

总之，肿瘤病友应合理膳食，听从医生的指导，健康营养饮食。
河北省沧州中西医结合医院放疗科 杨洪娟

肠镜检查知多少

随着人们对自身健康问题越发重视，越来越多的人意识到健康体检的重要性。但是有种检查大部分人都会非常抗拒——肠镜。但是就是这样让人闻之色变的检查却是结肠直肠癌筛查的首选方式，不仅可早期发现病变，并且可在内镜下切除腺瘤息肉等癌前病变。

哪些人需要做肠镜？
1. 年龄≥40岁，无论男女；
2. 长期抽烟、喝酒的群体；
3. 有结肠息肉或结肠癌家族史；
4. 进行胆囊切除的群体，慢性阑尾炎或阑尾切除史；
5. 长期缺少运动，高脂肪饮食，高盐饮食者；
6. 长期便秘、腹泻，有排便习惯改变、不明原因腹痛、便血、消瘦的群体；
7. 炎症性肠病、家族性息肉病。
做肠镜时要哪些准备？
做肠镜检查需要清肠准备。便秘的患

者，检查前两天进食半流质饮食，戒食纤维食物。预约上午检查的，检查前一天晚餐禁食或进食清流质饮食，晚上6至7点开始服用清肠剂，以排出清水样便为最佳，如排出物仍有粪渣，则需继续饮水。

检查后注意些什么？
检查后初期因空气积聚于大肠内会感到腹胀不适，可到厕所排气，数小时后症状会逐渐消失。如有持续性腹痛，大便带血且量多时请立即通知医护人员。无痛肠镜检查者，检查后3小时后可尝试流质饮食。

肠镜如果发现异常怎么办？
如果肠镜下发现了息肉，医生可能在检查过程中就把息肉切除了。如果息肉很大，或者发现肿瘤等其他可疑病变，医生会做活检，取部分或全部病变组织送去化验，病理科大概3至5个工作日后会发出检查报告。
河北省沧州中西医结合医院放疗科 杨洪娟