



四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

俗话说“民以食为天”，而放疗患者经常会觉得嘴里没味，吃什么都是“白乎乎”的，或者吃没味道的食物都感觉很咸，又或者吃什么都是苦的……这让患者如何吃得下呢？但吃不下东西，势必会引起患者体重下降、白细胞减少、抵抗力降低等状况。本报将连续两期来说放疗相关性味觉改变的问题。



科学认识 放疗后味觉改变 (上)



■ 程平 吕霞霞

人的基本味觉

首先，人类有酸、甜、苦、咸、鲜5种基本味觉。舌的不同区域对每种基本味觉的敏感性不同。每种舌乳头上存在一定数量的味蕾，人类大约有1000个味蕾，每一个味蕾中含有50-100个味觉细胞。在20-30°C时，味觉的敏感度最高。当然，我们的味觉敏感性还受到年龄、性别、遗传、疾病和吸烟行为等因素影响。

味觉改变主要有哪些情况？

味觉改变又称味觉障碍，是指味觉改变或味觉异常，或是一种不愉快的味觉变化，这是肿瘤放疗常见的不良反应之一。据国内外的专家学者相关研究显示，肿瘤本身及肿瘤治疗引起的味觉改变是普遍存在的。味觉改变的位状有：味觉敏感度的改变、味觉品质的改变，如化学味、金属味、药味、苦味，以及很难准确描述的味道感受，厌恶食物，通常会拒绝那些令他们联想到胃肠道不适症状的食物。

味觉改变的类型分3种：
①味觉减退，即辨别味道的灵敏度减退。
②味觉不良，即在进食食物或

饮料时产生不愉快的味道。

③味觉倒错，即反常的味觉，如将酸味判断为苦味。

④味觉缺失，即口腔中出现连续性的异味，通常是苦味或者金属味。

⑤味觉缺失，即失去部分或全部味觉功能。

放疗为何会引起味觉改变？

放疗患者味觉的改变与放疗的部位和剂量有很大的关系。一般来

说舌头在放疗照射野范围内的话，那肿瘤患者，最容易出现味觉改变症状；随着放疗剂量的累积，舌头上的味觉感受细胞受损，口腔干燥，唾液分泌的减少会干扰味蕾分子到味觉和味觉受体的运输；口腔黏膜炎也是影响味觉的重要原因。每一种味觉对刺激的敏感性也不一样。一般来说，咸味和苦味影响严重，甜味受影响少。

(作者单位：四川省肿瘤医院头颈放疗科)

肾结石的成因与预防

■ 郑敏



四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

肾结石为泌尿外科常见病之一，其发病率逐年增高，临床复发率也逐年上升。泌尿系统任何部位的结石都可以给身体带来痛苦，并伴有不同程度的尿急、尿频、尿痛及排尿困难、腹胀、腰痛、血尿、恶心、呕吐等。少数人无症状，典型表现为肾绞痛与血尿，严重影响生活质量。

现代研究表明肾结石的形成机制尚未确定，其发生可能与钙代谢、晶体抑制物等多种因素共同作用有关，细化到日常生活中与下列因素相关：

1. 高草酸(菠菜、土豆、洋葱、番茄)、高蛋白、高钠饮食习惯。
2. 不良生活习惯，饮食无规律，不吃早餐，夜生活过度。
3. 饮水少，尿液浓缩。
4. 代谢性疾病(糖代谢异常、脂代谢异常等)。
5. 压力大。

除此之外，改善不良生活习惯和膳食结构也可有效预防肾结石的发生。建议在医生指导下从以下几个方面改善：

1. 改善水源，水质，大量饮水，饮水量>2000毫升/天。
2. 调节饮食结构，多食新鲜富含粗纤维的蔬菜及水果，以防便秘，限制蛋白质尤其是动物蛋白(牛奶、蛋黄等)和食盐的摄入量，少喝浓茶、饮料。
3. 适当运动(跑步、登山、打羽毛球、打球等)。
4. 做跳跃运动(跳绳、原地开合跳、立卧撑跳、爬楼)。
5. 叩击腰背，双拳掌背来回叩击腰背部，反复进行。

(作者单位：四川省泌尿外科医院)



狗与猫谁让主人更快乐

外媒称，调查发现，狗主人比猫主人快乐得多。

据美国《华盛顿邮报》网站4月5日报道，2018年，美国《综合社会调查》首次纳入一系列问题关于宠物的问题。其研究结果量化了美国的宠物数量——将近60%家庭至少拥有一只宠物。也使人们得以一窥饲养宠物与各种社会因素之间有哪些交集。

调查显示，首先，养宠物的人与不养宠物的人在幸福指数上几乎没有区别。在统计学上，这两个类别在认定自己“非常幸福”的比例(略超过30%)或“不太幸福”的比例(18%左右)方面，几乎没有区别。

但是，如果按饲养宠物的种类来细分数据(养猫、养狗或

两者都养)，就会出现一个惊人差异：狗主人认为自己很幸福的可能性是猫主人的两倍，而同时养这两种宠物的人自认幸福的比例介于两者之间。

然而，相关性并不等于因果关系。狗主人与猫主人之间可能还存在其他众多差异，在一定程度上导致了幸福感的差别。例如，调查显示，与猫主人相比，狗主人已拥有自己住房的可能性较大。

此外调查显示，狗主人更有可能在承受压力时向宠物寻求安慰，更有可能与宠物互动，也更有可能将宠物视为家庭成员。这些差异表明，他们与宠物间的社交纽带更紧密，而这可以带来更强的幸福感。

(据《参考消息》)

为何国旗杆高度是28.3米？



1949年10月1日，毛主席在天安门城楼上向全世界宣布了新中国的成立，这一天中国人民永远不会忘记，它代表着中国的崛起，在毛主席的带领下中国人民终于可以当家作主了。这一天我们有了第一次升旗仪式，而升旗人还是我们的伟大领袖毛主席。

我们都知北京天安门的升旗仪式有着很严格的规定，可是在新中国成立的时候，一切都没有像现在这样严格。刚开始的升旗仪式就是由一个叫胡景翼的工人负责，他每天早上都会把国旗升上去，到了晚上就会把国旗带回家，一直到1977年才发生了改变。

国旗由军人负责，后来才有了完整的升旗仪式。国旗护卫队更是在1994年的时候才成立，并有了很严格的训练，升国旗的礼兵的着装、人数都有着严格的规定，甚至他们的步数也是有严格规定的，一步都不能多一步也不能少。升国旗的时候一共有36个礼兵，每一个

人的步数必须要是138步，每一步的间距都是75厘米。而这两步不是最难的，最难的是升旗的高度都精确到了小数点后的两位，可见我国对升旗仪式的重视。

当然这些数字都不是巧合，其中是有深意的。升旗的礼兵走到升旗舞台旁边的距离是103.5米，而礼兵正步的标准，距离是75厘米，所以走完这段路刚好是138步；其实还有另外一个意思，三八代表的是三八式步枪，表示在一个党的领导下，用三八步枪取得胜利。而36个礼兵，第一排4人，共9排，寓意是1949，也就是新中国成立的年份。

那为何我国把国旗杆的高度规定在28.3米呢？这样又有什么意义？大家都知道我们中国共产党成立的时间是在1921年7月，而新中国的成立时间是在1949年10月1日，这两个时间正好相差了28年3个月。所以国旗要升到28.3米的高度，这个数字是很有意义的。



(本报融媒体)

南溪区反邪教协会佛教分会成立



四川省反邪教协会

本会旨在提高广大佛教界信众对邪教组织的警惕性、鉴别力和防范能力。近日，四川省宜宾市南溪区佛教协会暨四川省宜宾市南溪区反邪教协会佛教分会成立大会在南溪区川寺隆重举行。南溪区委常委、统战部部长曾维出席会议并讲话，南溪区反邪教协会负责人和区反邪教协会佛教分会会员代表及佛教界人士参加会议。

会议宣读了当选南溪区佛教协会暨反邪教协会佛教分会理事会领导班子和成员名单，南溪区反邪教协会理事长肖征利为佛教分会授牌。新当选的佛教协会暨反邪教协会佛教分会理事长肖征利发言，表示要充分发挥佛教界在反邪教工作中的积极作用，积极开展反邪教宣传，带领广大信众坚决抵制邪教，为维护社会稳定贡献力量。

据悉，宜宾市南溪区反邪教协会佛教分会的成立标志着南溪区反邪教队伍进一步发展壮大，为下一步推动全区反邪教工作全面开展提供了坚实保障。(宜宾反邪教协会供稿)

减肥不当会损害肝脏

“三月四月不减肥，五月六月就就医。”繁忙和营养过剩的情势改变着都市人的身材和体重，不少人都有了“啤酒肚”和“游泳圈”。天气逐渐变暖，减肥降重就成了一个热门话题。健身由于能够收到立竿见影的减肥效果，受到不少人追捧。但专家提醒人们，快速减肥可能危害肝脏健康。

陆军军医大学陆军特色医学中心消化内科主任陈东风曾接诊过一位患者。该患者产后8个月，为了快速恢复原先较好的身材，上网搜索后给自己制定了一套快速减肥方案：清汤寡水，拒绝主食，晚餐禁食。对自己“残酷无情”3个月，不但体型恢复到怀孕前的样子，体重也降了7.5公斤。然

而，几个月后的一次例行体检，该患者却被查出了脂肪肝。“胖子专利”的脂肪肝，怎么会降落到这位偏瘦的患者身上呢？明明在减肥，为何还会有脂肪肝？

“快速减肥的例子屡见不鲜，有不吃主食减肥，有靠饥饿减肥，还有超负荷运动减肥，更有运动加饥饿联合减肥。”陆军军医大学陆军特色医学中心消化内科主治医师陶文良说。这些“粗暴”的减肥方式，都可能会因为“脱水式”减肥，引起脂肪肝。与常见的营养过剩引起的脂肪肝最大的区别在于，减肥者患的是营养不良性脂肪肝。



快速减肥也是其重要的诱因。这是因为身体长期处于饥饿状态时，无法获得必需的能量和脂肪燃烧时所需要的活性氧化酶，便会自动调节，调动其他地方的脂肪，蛋白到肝脏转化能量。大量的脂肪的进入肝脏，加之机体缺少必要的酶和辅酶，导致脂肪在肝脏内滞留，长此以往形成脂肪肝。

陈东风提醒，年轻女性脂肪肝的发病率在近年来呈快速增长态势，这或许是因为女性为追求“骨感美”，对减肥过度的期望值过高，因此对自己“更”“瘦”，要求快速减肥。其实，这种过快过急的减肥

注销公告

四川自创文化传播有限公司(统一社会信用代码:91510108MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。

遗失声明

宜宾市建发林业有限公司(统一社会信用代码:510928MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。

清算公告

宜宾市建发林业有限公司(统一社会信用代码:510928MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。

清算公告

宜宾市建发林业有限公司(统一社会信用代码:510928MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。

遗失声明

四川自创文化传播有限公司(统一社会信用代码:91510108MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。

遗失声明

宜宾市建发林业有限公司(统一社会信用代码:510928MA68C8794L)因经营不善,现决定注销,自公告之日起45日内向登记机关申请注销,逾期则依法处理。