

每年新发癌症病例380万

防癌控癌我们还能做什么？

每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。癌症已成为我国四大慢性病之一,严重影响我国人民健康。

最新发布的健康中国行动将癌症防治行动列入防控重大疾病板块,列出遏制癌症发生率快速增长势头、提高生存率的相关建议和举措。

中国医学科学院肿瘤医院副院长王绿化表示,肿瘤防治以往多是专业领域在重视,本次提出癌症防治行动代表政府的重视,出台了系统化顶层设计,明确了个人、家庭、社会、政府协同推进的实际行动,是我国进行癌症防治的路线图和施工图。

关口前移 推动尽早防癌控癌

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批、加入基本药物目录……近年来,为了让更多患者用得起抗癌药物,国家有关部门打出“天价药”降价组合拳,不断加大对抗癌药相关政策改革力度,保障癌症患者的健康。

从影响健康因素的前端入手,推动从以治病为中心转变为以人民健康为中心,

从注重“治已病”向注重“治未病”转变是健康中国行动的一大亮点,癌症防治行动同样着眼于预防,努力使每个人都能够了解癌症防治必备的核心健康知识与技能,把“每个人是自己健康第一责任人”的理念落到实处。

《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出,倡导积极预防癌症,推进早筛查、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高患者生存质量。有序扩大癌症筛查范围。王绿化表示,这种转变说明党和政府已经开始重视全生命周期的肿瘤防控。

预防为主 齐促早筛早诊早治

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……面对严峻的局势,此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治等方面给出有关建议。

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,三分之一的癌症完全可以预防。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

“戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生率。”中国医学科学院肿瘤医院综合科副主任医师边志民说。要尽早关注癌症预防,从小养成健

康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

许多人觉得,癌症在发病早期缺乏明显的表征,导致发现患癌时已是中晚期,错过了治疗的最佳时期。事实上,目前的技术手段可以通过筛查早期发现大部分的常见癌症,而三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治。早诊早治是提高癌症生存率的关键。

如何提高早诊早治率?健康中国行动提出倡议,个人应定期进行防癌体检。中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的70%,死亡占比也接近80%。”张凯表示,50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,应首先对这些主要发病癌症进行定期筛查,提高早诊早治率。

正视癌症 规范治疗提升效果

如今,谈癌色变依然是普遍存在的现象。很多患者不敢承认自己是癌症病人,不去正规医院进行规范治疗,转而寻求保

健品、偏方等“歪门邪道”。

何为规范化治疗?国家卫健委发布的《癌症防治核心信息及知识要点》指出,规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出,推广应用常见癌症诊疗规范。

临床工作中经常可以遇到因前期治疗不规范而导致病情发展为严重且复杂的病人。近期一位患子宫内腺癌的病人因术后病情恶化,到中国科学院大学附属肿瘤医院治疗,妇科外科主任医师于爱军发现,由于病人之前接受的手术操作不规范,导致治疗难度相对较低的癌症,演变成了治疗困难、危及病人生命的重疾。

“10个月前她在外院做了全子宫切除手术,但医生没有在术中做快速冰冻切片进一步确诊,术后病理切片发现子宫恶性肿瘤,也没有给予相应的补救治疗,这可能会导致术后十年生存率降低。”于爱军说。

王绿化表示,应通过医联体、远程会诊、在线学习等手段提高基层卫生人才能力。借助大数据等信息化手段,加强医疗行业监管。同时加强全民教育,提高对规范化治疗的认识,建议患者不要轻信保健品、偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

(新华社北京8月26日电)



目前是吃鲜莲子好时节

这段时间,有卖莲蓬和新鲜莲子的,赶紧趁着这个机会尝尝吧。

新鲜莲子除了含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素等常规营养物质之外,还含有水溶性多糖、类黄酮和超氧化物歧化酶等对人体健康有益的成分。还有研究发现,莲子中的蛋白质是植物优质蛋白。

新鲜莲子一般是直接剥皮吃,还可以冰镇做成小零食,或者加一点柠檬这种酸味的东西,改善口感。当然,也可以用它们来煲一些简单易熟的汤,比如红枣莲子汤、山药莲子汤等。

莲子的皮也并非“一无是处”,它含有类黄酮、多酚类物质,但口感比较涩,当然也有一些厂家会把这些“废物”利用起来,做成保健品或磨成粉吃,甚至还被用来制作成菇类养料。

同样被当做“废物”的还有莲子心,因为它味道有些苦,常常也被我们扔掉了。

其实,莲子心也是一味药,从中医来说,莲子肉味甘性平,莲子心苦寒,清热解毒利尿的作用比较强。如果不在意苦味口感的话,鲜莲子不去心,也可以一起做汤。

不过,鲜莲子水分含量高,一般在56%~85%之间,不好保存,放一两天就没有了甘甜的味道了,因此,一定要趁鲜吃。

现在市面上有干莲子和冷冻的莲子,也可供选择,虽然水溶性维生素,比如维生素C被部分损耗,但是其中的蛋白质等物质是被浓缩了的,含量反而增高。而且用于莲子煲汤口感更糯,冷冻莲子四季都可以买到,非常方便,各具特色。

(吴艳)

老师建议:

“幼小衔接”要注意能力习惯培养

新华社南京电(记者陈席元)小学开学在即,不少家长想给孩子报“幼小衔接班”提前学习小学内容。不过老师建议,比起知识储备,能力上的准备更重要。家长应当放平心态,多给孩子正向激励。

南京市游府西街小学金宏敏老师告诉记者,“幼小衔接”其实包含了显性和隐性两个层面。“家长往往更关注显性知识上的准备,而忽略了隐性行为习惯上的准备,而后者更加重要。”她建议,孩子入学前,家长要注意培养其社交、表达、生活自理以及专注倾听四个方面的能力。

南京市拉萨路小学方兴分校韩芳老师介绍,幼儿园教学以游戏活动为主,而小学课堂教学需要孩子集中注意力,边听边思考,每节课能够维持至少15分钟的专注时间,建议家长通过亲子共读的形式进行训练。“家长可以告诉孩子,读完这本书大概需要15分钟,这15分钟里要做到专注,学会拒绝外界干扰。长此以往,孩子就可以养成一定的习惯。”韩老师说。

金宏敏老师表示,虽然一年级不布置书面作业,但孩子放学后不能完全放松,要注意养成课前预习和课后复习的好习惯。早期可以让孩子当小老师,展示一天学习所得,激发孩子的成就感,后期可以逐渐放手让孩子自主学习。

此外,孩子上小学后,不少家长会产比较心理。韩芳老师建议,要少提“别人家的孩子”,多给孩子正向激励。低年级的学习重点在于培养学习兴趣、激发学习动力,进而养成良好的学习习惯。

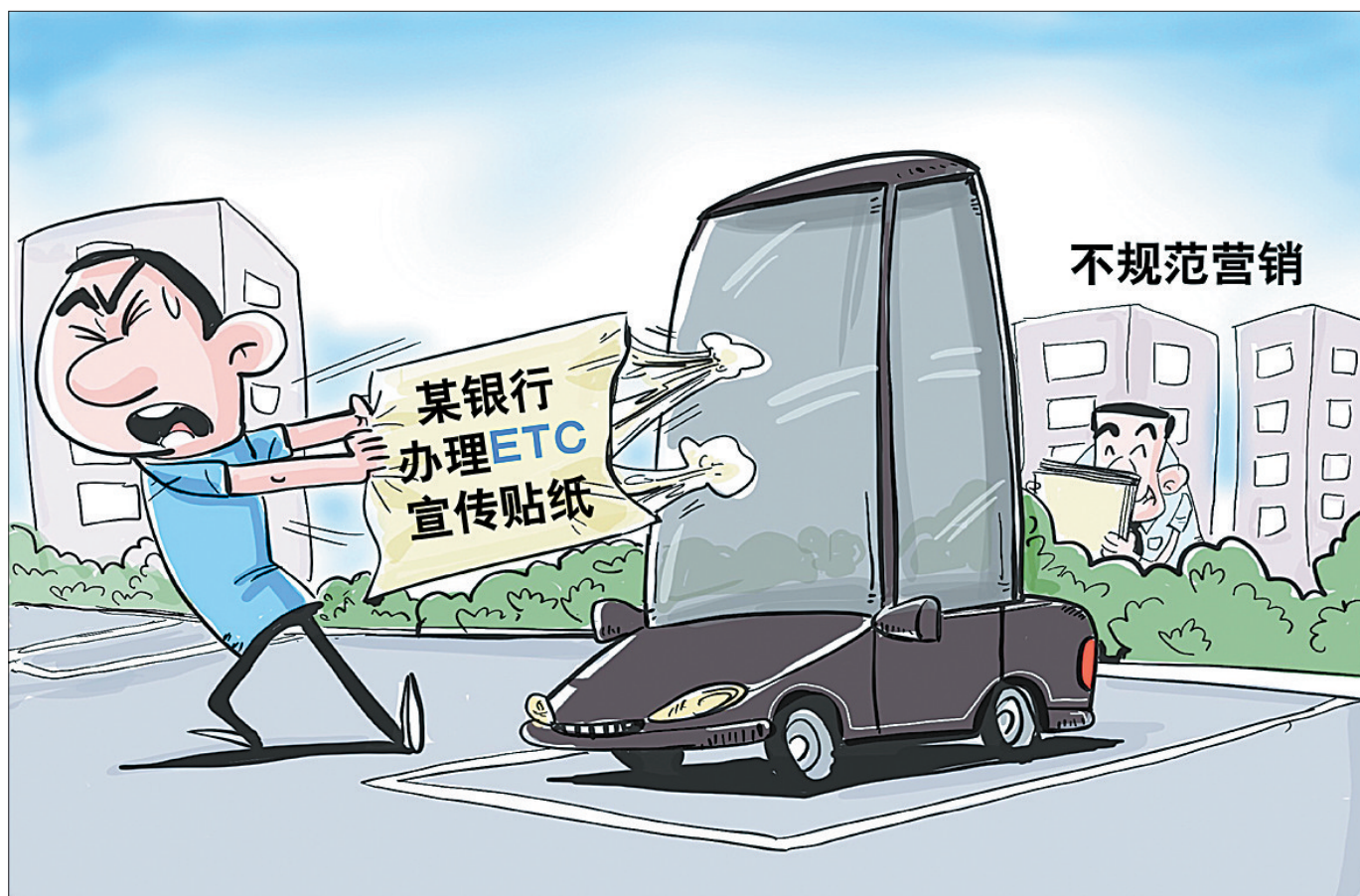
金宏敏老师强调:“学习是一场长跑,进入一年级只是长跑中的一小步,家长要放平心态,更多关注孩子的学习兴趣和行为习惯。与其处处抢跑,不如静待花开。”

运动减压 户外更好

据新华社电 都知道运动有助缓解压力,但哪种运动效果更好?英国和德国研究人员发现,户外绿地运动效果胜过室内锻炼。

英国罗汉普顿大学研究人员调查140名运动爱好者后得出上述结论。这些研究对象或是经常参加室内运动,如有氧健身操、打篮球、击剑、游泳或打排球,或是常去能看到绿地或河流的户外跑步、踢足球或骑越野自行车。他们填写问卷,给自己运动前后情绪、精神压力水平和焦虑感打分,最高分为5分。

结果显示,所有人运动后情绪改善、压力减轻、焦虑程度降低。就缓解压力而言,户外运动效果更好,能使压力分数由运动前平均2.35分降至2.05,降幅接近13%。其中,去山间林地跑步和骑行效果最好。相比之下,室内运动者的压力分数平均降幅仅为8%。游泳是研究中唯一能明显改善情绪和缓解压力的室内运动,能使压力得分降低11%。研究还显示,绿色环境中运动,特别是户外跑步,对平复情绪、缓解压力的效果更好。



如此营销

今年以来,大力拓展ETC用户资源成为许多银行业务重点。记者调查发现,一些银行为招揽ETC用户,在营销过程中存在种种不规范现象,虽然数量增

透明,但办理过程中暗藏的“套路”引发用户不满。

济南市民王西国告诉记者,自己的汽车在济南一处停车场停放后,右后视

镜被贴了某银行办理ETC的宣传贴纸,因为天气炎热,贴纸撕下后发现胶都粘在后视镜上。“这种营销方式,已经对安全驾驶产生了影响。”

新华社发

琴棋书画养情操



术也越来越重视,这项传统技艺已经被列入非物质文化遗产,它的艺术魅力也在吸引着更多人的关注。在闲暇时,雅兴所致,不妨抚琴弄弦,或用心倾听欣赏,相信您会伴着琴声,坦然自安,感受无穷乐趣。

弈棋修炼静养功

棋类是一种兼娱乐与益智于一身的娱乐活动。弈棋时,精神集中,头脑冷静,思考周密,可以排除一切杂念,这种状态犹如修炼静养功夫,心神专一,意守棋局,谋定而动,心气平静。因此有“善弈者长寿”之说。在实际生活中,古今棋手长寿者不乏其人,明末的高兰泉、清末的秋帆等都获90岁以上的高寿;近代象棋手林奕仙,去世时93岁,有“百岁棋王”之称的谢侠逊从6岁开始与棋结缘,象棋伴随他一生直到100岁去世。弈棋趣浓,沉醉其中,容易忽略一些事情,可能有害健康。

这里要提醒棋迷们注意几个问题。一

是不能过度耗神。一般来说,“三打二胜”,1~2小时即可,不能“弈而忘返”,过度疲劳。二是注意弈棋的姿势。应该保持自然的坐位,避免蹲下或低头姿势,时间长了就容易引起疲劳和损伤。三是不要计较输赢。弈棋对阵,犹如用兵打仗,胜败乃兵家常事,要置之度外,做到“对弈从来乐趣多,胜亦高兴败亦喜”,抱着这样的态度,弈棋才能真正起到愉悦心身、养生保健的作用。

书画悦心凝神

我国的书画艺术在世界上都是享有盛名的。中国的书法可以用汉字这一特殊的载体显示出无色而有画的灿烂,无声而有音乐的和谐这样奇妙的境界。这是它的魅力所在,也是书画同源的原因。所以欣赏书画会令人心旷神怡,达到精神上的享受。古代养生名著《寿世宝元》有“诗书悦心,可以延年”之说,这是有道理的。因为我们练书法、习绘画,必须意力并用,心神集中,杂念尽消,心正气和,神意安顿,荣辱皆忘。“先默静思”以净化心灵,然后,运气于指、腕、臂、腰,以调节全身之力于指端,“下笔点画波撇曲直,皆尽一身之力而送之”,有如“蜻蜓点水”,或似“蛟龙戏海”而妙笔生辉。所以,有人形容书法、绘画,有如一种在纸上进行的太极拳,同样也可使全身肌肉、筋骨运动,达到舒筋活络作用。也正是由于书画这种保健功能,从古至今书画家长寿的例子不胜枚举。梁武帝,唐代柳公权、欧阳询,明清时期的梁同书以及近代的齐白石、张大千、吴昌硕,均是80~90岁的高寿。更有当代闻名遐迩的书画家苏局仙年逾百岁之时,刘海粟90有过后之时,仍耳聪目明,胸挺背直,思路清晰,步履稳健。可见,书画不仅可以怡情悦志,还可以调气养神,舒活筋骨,故能达到延年益寿的目的。

(陈永灿)

法官提醒:

饮酒需谨慎,发生意外要担责

新华社重庆电(记者周周)醉酒后发生意外,同桌共饮人是否要担责?重庆市大足区人民法院近日判决一起生命权纠纷案件。因霍某在两次饭局中大量饮酒致意外坠河身亡,其亲属将同桌饮酒者告上法庭,要求赔偿各类经济损失超百万元。法院最终判决霍某自身承担主要责任,同桌饮酒者共同承担次要赔偿责任。

法院经审理查明,2017年11月15日晚,死者霍某应朋友吕某邀请,来到大足某饭店吃烤全羊,同桌易某、胡某等人与其饮酒助兴。此后,霍某又来到大足区另一饭店参加朋友莫某、李某等人组成的饭局,当晚霍某独自一人乘坐出租车回家。次日清晨,霍某被发现于濠溪河插旗大桥河段死亡。经公安机关检验,霍某体内乙醇含量为293.1mg/100ml,经调查走访、现场勘查及尸表检验后,排除刑事案件的可能。

法院审理认为,《中华人民

共和国侵权责任法》规定,行为人因过错侵害他人民事权益,应当承担侵权责任。被侵权人对损害的发生也有过错的,可以减轻侵权人的责任。本案中,由于共饮人实施饮酒在先行为,产生一种在后的保护义务,即共饮人之间对相互的人身安全应当负有合理注意义务,包括相互提醒、劝告、通知、协助、照顾等义务。如果共饮人疏于履行这种义务,则存在客观上的过失,应当对其他共饮人的人身损害承担一定的赔偿责任。

此外,霍某作为具有完全行为能力的成年人,应当明知自己酒量大小以及醉酒后可能对本人的健康甚至生命产生危害,故应当承担主要责任。

综合具体案情,法院依法确定霍某自身承担80%的责任,吕某承担2.7%的责任即赔偿25421元,莫某承担3.3%的责任即赔偿31070元,其余被告人也分别被判承担相应赔偿责任。

非法无证机构隐患重重

教育部门提醒慎选校外培训

新华社长沙8月27日电(记者袁汝婷)新学年即将到来,校外培训机构成为许多家长、学生关注的热点。湖南长沙县日前公布了一批非法无证校外培训机构名单,这些机构收费混乱、消防隐患等问题频出。教育部门提醒家长学生要理性选择,自觉抵制非法无证办学。

根据长沙县清理整治无证办学工作联席会议办公室发布的《长沙县无证校外培训机构情况名册(第一轮)》,68家非法无证校外培训机构“上榜”。记者从名单中看到,这些机构大多“潜藏”在居民小区内,还有一些藏身于商业广场和写字楼。相关部门开展联合执法检查

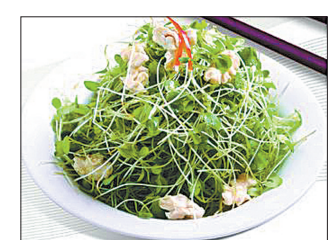
动发现,不少无证校外培训机构存在消防隐患、收费混乱、教学无计划等危害。主要问题包括没有消防通道,楼层过高,预先疏散困难;总面积及生均面积不达标,遇险易发生拥挤踩踏;随意涨价、乱收费、退费维权难度大、收钱跑路频发等。

教育部门提醒,家长在选择培训机构时,要查看办学许可证和法人登记证件,以及含有教师资格证信息的教师信息、收费信息是否在显著位置公开悬挂,其办学许可证和法人登记证件信息是否一致且在有效期内等。如果发现无证办学机构,或者发现培训机构虚假、夸大宣传,应及时举报。

生活一点通

拌凉菜加点坚果

一道爽口的凉菜能让人胃口大开,但也有不少人感觉这类菜过于清淡、香味不足,而加油调拌又会增加脂肪的摄入量,不利于健康。其实,拌凉菜的时候不妨加些坚果,比如豆腐拌核桃仁、菠菜拌花生米、芹菜拌杏仁、油菜拌芝麻等。坚果中富含亚油酸、亚油酸等人体必需的饱和脂肪酸,还含有维生素、矿物质及膳食纤维等营养素。而且,其中的油脂能促进食物中脂溶性维生素如维



生素A、维生素D、维生素K等吸收。需要提醒的是,坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便,腹泻的人暂时别吃,否则会加重症状。(于仁文)