

共筑生命防线

这份抗癌“实用指南”请收下

癌症的风险因素有哪些？如何早预防、早发现？近日在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上,《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》正式发布,覆盖28个瘤种、41个技术,为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说,希望通过核心科普知识的发布,提高全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化

为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是数字的跃升,更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查,掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学与肿瘤标志物检测,互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测,准确性更高。

同时,可以按高危因素分层选择筛查方法,从而减少不必要检查,提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判,提高效率,但复杂病例及罕见

病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说,人工智能是帮手,最终诊断权在医生。

早治疗,精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗,因恐惧化疗放弃生机……这些令人痛心的现象,更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,尽量避免伤及正常组织;机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示,不同的治疗、手术方式各有优势,需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说,放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出,要建立心理支持与定期情绪评估机制,提供针对性情感支持,减轻患者心理负担,音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中,可以通过适度运动改善疲乏,提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战,防、筛、诊、治、康环环相扣、缺一不可。”田艳涛说,希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望,迎接更健康、更美好的明天。

(新华网)

锲而不舍落实中央八项规定精神

修炼共产党人的“心学”

党性教育是共产党人修身养性的必修课,也是共产党人的“心学”。落实中央八项规定精神,抓作风建设,就要返璞归真、固本培元,重点突出坚定理想信念、践行根本宗旨、加强道德修养。

作风问题本质上是党性问题。前不久,中央纪委国家监委对十起违反中央八项规定精神典型问题进行的公开通报中,有的违规收受礼品、礼金;有的以学习考察名义公款旅游;有的在政务服务、信息化建设等方面不作为、乱作为。思想上的“总开关”没拧紧,缺乏正确的是非观、义利观、权力观、事业观,各种出轨越界、跑冒滴漏就在所难免。

正气存内,邪不可干。修炼共产党人的“心学”,要加强主观世界的改造,全面提升个人修养和政治品格,做到心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒。心中有党,时刻同党中央要求“对标”,拿党章党规“扫描”,才会在政治方向上走岔走偏;心中有民,用人民群众新期待“透视”,不断叩问初心、守护初心,才不会把政绩凌驾于民意之上;心中有责,锐意进取、真抓实干,才能处理好发展中的各种矛盾问题;心中有戒,始终不放纵、不越轨、不逾矩,才能做到依法廉洁用权。

知行合一,担当作为。“知”的目的在于“行”,修炼共产党人的“心学”,目的在于学以致用、指导实践,最终要落到用实干推动发展上。世界正经历百年未有之大变局,我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期,形势环境变化之快、改革发展稳定任务之重、矛盾风险挑战之多、对治国理政考验之大前所未有。这就要求党员干部把功夫下到察实情、出实招、办实事、求实效上,愿挑最重的担子、能啃最硬的骨头、善接烫手的山芋,在直面问题、破解难题中不断打开工作新局面。

修炼共产党人的“心学”,要活到老、学到老、修养到老。党员干部的党性修养、思想觉悟、道德水平不会随着党龄的增加而自然提高,也不会随着职务的升迁而自然提高,而需要终生努力。思想上松一寸,行动上就会散一尺。加强党性修养必须驰而不息、久久为功,不断进行自我修炼、自我约束、自我改造。

常修常炼、常悟常进,将党性内化于心、外化于行,方能在大是大非面前旗帜鲜明,在风浪考验面前无所畏惧,在各种诱惑面前立场坚定。(新华网)

·广告·

辽宁省阜新蒙古族自治县自然资源局
国有建设用地使用权挂牌出让公告

阜蒙自然资告字[2025]9号

根据国土资源部第39号《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》,经阜新蒙古族自治县人民政府批准,阜新蒙古族自治县自然资源局决定以挂牌方式出让编号2025-9-1号地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地位置	土地面积(m ²)	土地用途	出让年限	容积率	建筑密度	供地条件	起始价(元/m ²)	竞买保证金(万元)
2025-9-1	辽宁阜新氟产业开发区安邦路南侧、福安街东侧	4660	工业用地	46	≥0.6	≥30%	五通一平	153	71.298

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可单独申请,也可联合申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求见挂牌出让文件。

五、申请人可于2025年5月23日至2025年6月11日向我局提交书面申请,交纳竞买保证金(交纳竞买保证金截止时间2025年6月11日15时)。

六、本次挂牌时间定于2025年6月12日9时至2025年6月21日15时,地点在县自然资源局二楼土地收购储备中心。

七、联系方式及银行账号

联系地址:阜新蒙古族自治县前进路9号 联系人:牛大蔚 包金丽 联系电话:0418-3580021

开户单位:阜新蒙古族自治县土地收购储备中心

开户银行:中国农业银行辽宁省分行阜新蒙古族自治县支行营业部 银行账号:06659201040030254

辽宁省阜新蒙古族自治县自然资源局

2025年5月23日

