

中国癌症发病率上升趋势得到初步遏制

日前,记者从国家卫生健康委了解到,近年来中国癌症筛查诊疗水平不断提高,癌症发病率、死亡率上升趋势得到了初步遏制,尤其是中国传统高发的上消化道肿瘤发病和死亡率显著下降。

目前,我国初步建成国家、省、市、县四级癌症防治网络,已建立覆盖全国的人群肿瘤登记体系,肿瘤登记点覆盖全国98.6%的区县,为癌症防控提供科学依据。我国制订发布了食管癌、胃癌、肺癌和结直肠癌、子宫颈癌、乳腺癌等系列癌症筛查与早诊早治方案。癌症筛查与早诊早治覆盖人口年均超过8000万人次,妇女“两癌”筛查区县覆盖率达98%,重点地区重点癌种早诊率超过55%的预期目标。我国总体癌症5年生存率由2015年的40.5%上升至2022年的43.7%。

中国工程院院士樊代明称:“从人

的体质上来讲,肿瘤有遗传。大致上15%~30%的肿瘤是因为自己的基因组发生了变化,胎中带来的基因。从引起肿瘤的外界因素来说,它是具有传染的,比如说乙型肝炎病毒引起的感染,肝炎病毒是有传染的;又比如说HPV引起的宫颈癌,这个HPV是有传染的。”

现在公众对于体检越来越重视,一些人还会做专门针对癌症的体检,在这些检查中最被广泛熟知的就是肿瘤标志物检查。专家介绍,目前我国肿瘤标志物检查中包括蛋白质、酶、激素以及基因标志物。如果查这些标志物升高,尤其显著升高时,可能和癌症存在密切的关联性,但不能和癌症划等号。

中国抗癌协会肿瘤标志委员会主任委员聂勇成称:“如果其他的标志物升高只是比正常值高一点点,我们可

以去咨询专业的医生,或者去其他的医院再复核一次,它还在升高,我们可以动态观察它,但是一定要找医生,可以配合其他检查如超声和CT等检查判断,这样对这些病人有益。”

专家介绍,肺结节不等于肺癌,而且绝大多数是良性的,胸部CT检查初次发现肺结节先不要恐慌,应根据医生医嘱定期复查,观察肺结节的变化。

虽然大部分的肺结节是良性的不需要临床治疗,但近些年来,40—50岁左右的肺癌患者明显增多。专家介绍,由于肺癌早期症状不明显,70%—80%的患者确诊时已是中晚期,从而错过了最佳治疗时机。肺癌患者的生存率与癌症分期有很大关系,越早发现就意味着长期生存率更高。

央视网

超慢跑：比走路耗能 比跑步轻松

“一个月,体重减了5斤左右”“第8个月,瘦了18斤”……最近,网络社交平台上,有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示,超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑?其效果真的有那么好吗?如何科学地进行这项运动?来看看专家怎么说。

具有较高安全性

超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手,跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴松曾公开表示,即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者,也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都必须抬起大腿,此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块

跑步速度和姿势有讲究

那么,到底如何科学进行超慢跑?在一些超慢跑跑者看来,超慢跑的核心在于“慢”,即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度,让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到,超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度,超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释,超慢跑的跑姿与

肌肉,会消耗较多能量。

不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到,现代人数多缺乏运动且体力不足,速度很慢的超慢跑,是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小,在完成超慢跑后,人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,超慢跑的安全性较高。

正常跑姿有所不同,跑者要想象自己是个木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避免掂脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,专家建议,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。

科技日报

酒后戏言“打赌”的警示

据天津卫视、天津《今晚报》报道,日前,天津市河东区人民法院发布一起关于酒后戏言“打赌”竟使一对好朋友反目成仇、进而对簿公堂的典型案例。老张和老王在家里撘串喝酒,酒过三巡,两人借着酒兴打赌:老张对老王说,如果你敢喝一口马桶水,那么我给你1万元的“奖励”。没想到老王二话没说,舀起一杯马桶水就喝了下去。老张随即按照承诺当场付给老王1万元。

三个月后,老张反悔,觉得自己不该因一句酒后玩笑话而付出1万元的代价。于是向老王提出要求返回钱

款。但老王认为自己履行了赌约,拒绝返还。无奈之下,老张以不当得利为由,将老王诉至法院。法院审理认为:老张、老王均为适格民事主体,双方之间的约定也是真心实意的体现,但这二人酒后打赌行为纯属是在家聚餐中一种娱乐行为,而不是为了实现一定法律后果的行为,该打赌也违反了《民法典》规定的公序良俗原则。因此,二人打赌订立的契约应认定为无效民事行为。

依据有关法律规定,民事法律行为无效的,行为人因该行为取得的财产应

当予以返还;有过错的一方应当赔偿对方由此所受到的损失。本案中,双方在打赌过程中均存在过错,应各自承担相应的责任。最终,法院判决老王返回老张5000元。

笔者认为,好朋友之间把酒言欢本是件巩固友情高兴的事。但凡事都要讲究个“度”,合理的范围内开玩笑是调剂生活的“开心果”,但超出公序良俗的玩笑“赌约”不仅不能增添乐趣,反而会给朋友的生活“添堵”。像老张、老王这样的做法都是不道德的……

殷修武

别老坐着不动 小心被栓住

提到血栓,不少人第一个会想到脑血栓,并自然而然地认为血栓就是个老年病。错啦!我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群,你的一个姿势更是给血栓的形成创造条件。今天,专家就来告诉你关于血栓不得不了解的五个要点。

这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内,由于血液中促进血液凝固的成分析出,导致某些血液成分积聚和凝固,形成固体质块的过程叫做血栓形成,这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后,若从形成部位脱落,随血流流动过程中部分或全部堵塞某些血管,引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及淤血、水肿,这个病理过程,被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病,称为血栓性疾病,根据发生部位的不同,又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等,可引发心脑血管疾病和外周动脉疾病;静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”,可以发生在任何年龄、任何时间,血栓一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落移行至其他器官,导致严重后果。

无论是动脉血栓,还是静脉血栓,都会严重威胁生命健康。心脑血管疾

病的“杀伤力”自不用多说。如果深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛,甚至是溃疡,以及血栓后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟 血压较高、血糖较高、经常吸烟;高血压、高血糖以及吸烟,都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。

有遗传史 如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病,那么患病风险也会升高。

久坐不动 不爱运动,或者由于职业或疾病经常保持一个姿势,比如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,容易发生下肢深静脉血栓。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或者深静脉血栓。因为跷二郎腿时,垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫,这个姿势时间一长,我们就会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不适宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位:

当血栓位于头部或颈部血管时 可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或

中风,可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时 可发生心肌梗死,出现胸闷、胸痛,呈压榨性,向心前、肩颈、手臂或背部放射,伴有出汗、发抖、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉时 可发生肺栓塞,症状包括:呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓 可见患肢肿胀、疼痛,如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

预防血栓的四个策略

饮食预防 日常饮食尽量清淡,避免高脂、高糖,多吃水果和蔬菜,减少血液黏稠度,降低血栓形成的风险。另外,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。适当的体育活动,如散步、游泳或骑自行车,也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧床的患者,可以使用间歇性充气加压泵治疗,或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

北京青年报

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第一巡察组于2024年12月9日至12月22日,对新冠矿建公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

新冠矿建公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

- (一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委党委、集团公司党委工作要求情况
- 1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神、二十届三中全会精神、特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;
- 2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;
- 3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;
- 4.防范化解重大风险情况。
- (二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况
- 1.党委履行主体责任情况;

- 2.纪检监察机构落实监督责任情况;
- 3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;
- 4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。
- (三)贯彻落实新时代党的组织路线情况
- 1.领导班子自身建设情况;
- 2.干部人才队伍建设情况;
- 3.基层党组织建设情况;
- 4.干部担当作为情况。
- (四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况
- 1.党委落实整改主体责任情况;
- 2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;
- 3.整改实效和建立长效机制情况。
- (五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

- 三、反映问题的渠道**
- 巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。
- (一)信访接待点:新冠矿建公司办公楼接待室(接待时间为12月12日和12月19日下午14:30—17:00);
- (二)巡察意见箱设置地点:新冠矿建机关办公楼一楼大门口、新冠矿建新基地食堂楼梯口、新冠矿建沙溪项目部办公楼一楼楼梯口侧墙、新冠矿建冬瓜山项目部办公楼一楼门口、新冠矿建铜山铜矿项目部(铜山矿业分公司综合楼一楼门口)、新冠矿建安铜项目部坑口综合楼门口;
- (三)举报电话:0562—5860528;
- (四)电子邮箱:dwxcb1@tllys.cn;
- (五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第一巡察组收(邮244000)。
- 欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
- 集团公司党委第一巡察组**
- 2024年12月9日**

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第二巡察组于2024年12月9日至12月22日,对金隆铜业公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

金隆铜业公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

- (一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委党委、集团公司党委工作要求情况
- 1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神、二十届三中全会精神、特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;
- 2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;
- 3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;
- 4.防范化解重大风险情况。

- (二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况
- 1.党委履行主体责任情况;
- 2.纪检监察机构落实监督责任情况;
- 3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;
- 4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。
- (三)贯彻落实新时代党的组织路线情况
- 1.领导班子自身建设情况;
- 2.干部人才队伍建设情况;
- 3.基层党组织建设情况;
- 4.干部担当作为情况。
- (四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况
- 1.党委落实整改主体责任情况;
- 2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;
- 3.整改实效和建立长效机制情况。
- (五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

- 三、反映问题的渠道**
- 巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。
- (一)信访接待点:金隆铜业公司综合楼208室(信访接待时间:12月12日下午14:00—17:00,12月19日上午8:30—11:30);
- (二)巡察意见箱设置地点:金隆铜业公司北餐厅门口处、南餐厅门口处、生产准备中心东侧门口处;
- (三)举报电话:0562—3868004;
- (四)电子邮箱:dwxcb2@tllys.cn;
- (五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第二巡察组收(邮244000)。
- 欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
- 集团公司党委第二巡察组**
- 2024年12月9日**

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第三巡察组于2024年12月9日至12月22日,对工程技术分公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

工程技术分公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

- (一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委党委、集团公司党委工作要求情况
- 1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神、二十届三中全会精神、特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;
- 2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;
- 3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;
- 4.防范化解重大风险情况。
- (二)贯彻落实全面从严治党战略

- 部署情况
- 1.党委履行主体责任情况;
- 2.纪检监察机构落实监督责任情况;
- 3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;
- 4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。
- (三)贯彻落实新时代党的组织路线情况
- 1.领导班子自身建设情况;
- 2.干部人才队伍建设情况;
- 3.基层党组织建设情况;
- 4.干部担当作为情况。
- (四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况
- 1.党委落实整改主体责任情况;
- 2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;
- 3.整改实效和建立长效机制情况。
- (五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

- 三、反映问题的渠道**
- 巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。
- (一)信访接待点:工程公司办公楼四楼(信访接待时间:12月12日上午8:30—11:30,12月19日上午8:30—11:30);
- (二)巡察意见箱设置地点:工程公司办公楼大门口、皇冠项目部一楼楼梯口、循环园项目部一楼楼梯口;
- (三)举报电话:0562—5867522;
- (四)电子邮箱:dwxcb3@tllys.cn;
- (五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第三巡察组收(邮244000)。
- 欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
- 集团公司党委第三巡察组**
- 2024年12月9日**

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第四巡察组于2024年12月9日至12月22日,对九华新材公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

九华新材公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

- (一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委党委、集团公司党委工作要求情况
- 1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神、二十届三中全会精神、特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;
- 2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;
- 3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;
- 4.防范化解重大风险情况。
- (二)贯彻落实全面从严治党战略

- 部署情况
- 1.党委履行主体责任情况;
- 2.纪检监察机构落实监督责任情况;
- 3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;
- 4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。
- (三)贯彻落实新时代党的组织路线情况
- 1.领导班子自身建设情况;
- 2.干部人才队伍建设情况;
- 3.基层党组织建设情况;
- 4.干部担当作为情况。
- (四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况
- 1.党委落实整改主体责任情况;
- 2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;
- 3.整改实效和建立长效机制情况。
- (五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

- 三、反映问题的渠道**
- 巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。
- (一)信访接待点:位于九华新材公司办公楼215室(信访接待时间:12月12日下午14:00—17:00,12月19日上午8:30—11:30);
- (二)巡察意见箱设置地点:九华新材办公楼一楼大门口处、物流子公司一楼侧面左侧墙处、合金子公司正门口处;
- (三)举报电话:0566—3397099;
- (四)电子邮箱:dwxcb4@tllys.cn;
- (五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第四巡察组收(邮244000)。
- 欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
- 集团公司党委第四巡察组**
- 2024年12月9日**