

近五成癌症可防可控,这份防癌建议请收好



近年来,我国肿瘤患者总体标化生存率明显提升,但是受人口老龄化、生活方式改变等因素影响,部分癌种的发病率和死亡率仍在升高。

第27个肿瘤防治宣传周到来之际,新华社记者采访我国肿瘤防治领域多位权威专家了解到,造成我国部分肿瘤病死率居高不下、发病率还在升高的一个重要原因就是很多患者未能早诊早治,导致“小病拖大、大病拖炸”。

专家提醒,患癌的风险就在我们每个人身边,如吸烟及二手烟、饮酒、不注意个人防护导致病毒感染等,防癌要 from 日常做起。

病从口入,健康饮食很关键

今年1月,中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷团队在《国家癌症中心杂志》上发表了2015年中国癌症发病与死亡统计数据:我国有癌症新发病例392.9万,总死亡人数为233.8万,胃癌、食管癌、肝癌等癌症发病率有所下降,而生活方式西式化导致的结肠癌、乳腺癌等疾病负担却持续增长。

专家指出,我国发病首位的癌种,在男性中是肺癌,女性是乳腺癌,肺癌仍是我国死亡率最高的癌症。近年来,传统癌症,如发病率高、预后差的食管癌、胃癌、肝癌和肺癌死亡率有所下降。其他一些癌症的死亡率仍在上升,如结直肠癌、前列腺癌和乳腺癌。

约30%左右的癌症发病与饮食有关——国家癌症中心近日发布的《家庭防癌指南》指出,通过改变不良生活方式,约45%的癌症可以得到有效预防,因此,可以说防癌的“钥匙”有时就掌握在我们自己手中。

赫捷强调,我国饮食多样,地域差异大,但从整体上来看普遍存在新鲜蔬菜水果摄入量不足的问题,因而增加了口咽癌、喉癌、食管癌、胃癌和肺癌等的发生风险。目前世界上公认比较健康的是以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油等为主的“地中海膳食”,它能减少炎症反应,增强人体的抗氧化能力,降低癌症及心血管疾病等多种慢性病的发生风险。

防癌,就要远离“不良诱惑”和危险因素

受访专家表示,癌症的发生受遗传基因和环境的双重影响,但也有一些可控的因素被认为会大大降低患癌风险。研究发现,如吸烟与肺癌,乙肝、丙肝病毒感染与肝癌,幽门螺杆菌持续感染与胃癌,HPV感染与宫颈癌等有一定的联系,因此在日常生活中远离香烟等“不良诱惑”和其他危险因素,并且及时、有针对性地进行检查,这样就可以大大降低患癌的风险。

吸烟是肺癌的最主要危险因素——国家癌症中心发布的《癌症预防与筛查指南(科普版)》显示,80%以上的肺癌患者有吸烟史。我国约有1/4的癌症引起的死亡与吸烟有关,控烟是最经济、最有效的防癌措施。

专家介绍,除了吸烟和二手烟之外,苯、甲醛、氡等装修材料污染,以及厨房油烟等,

都是可诱发肺癌的危险因素,家庭烹饪时应全过程打开油烟机,并保持室内通风,减少爆炒和油煎等烹饪方式。

“我国是乙肝大国,而乙肝病毒慢性感染是发生肝癌的最主要因素,所有的原发性肝癌患者,有八到九成都合并有乙肝或丙肝病毒感染。”国家癌症中心副主任、中国医学科学院肿瘤医院副院长蔡建强说,各地饮食习惯、经济水平存在差异,如一些沿海地区长期食用潮湿、腌制的食物,容易含有亚硝酸盐、黄曲霉素等致癌物。如果再合并乙肝病毒感染,更会增加肝癌的发生风险。

宫颈癌是最常见的妇科癌症之一,也是为数不多可以通过疫苗进行预防的癌症。“HPV疫苗在开始性生活前接种效果最佳,青少年应作为重点人群。”北京大学第一医院妇产科主任医师毕惠表示,二价、四价HPV疫苗获批适用于9至45岁女性,九价HPV疫苗适用于16至26岁女性,而目前门诊见到家长带女儿接种的还不多。此外,即使接种了疫苗,适龄人群也需重视定期进行宫颈筛查。

筛查和早诊早治是最有效最经济的防癌手段

“癌症发现早晚差别巨大,甚至可能就是生和死的差别。”中国医学科学院肿瘤医院防癌体检中心副主任医师毕晓峰介绍,与10年前相比,我国的总体癌症5年生存率明显上升。国家癌症中心发布的数据显示,我国总体癌症5年生存率已经从2003至2005年的30.9%上升到2012至2015年的40.5%。这与近年来加强筛

查和早诊早治、治疗技术的提升以及新药的应用等都密不可分。

毕晓峰说,特别是随着科学素养的不断提高,公众健康观念和防癌意识不断加强,体检需求不断增加,这些都是降低癌症发病率和死亡率的基础。

据悉,2012年,财政部和当时的卫生部将“城市癌症早诊早治项目”作为新增的国家重大医改专项、国家重大公共卫生服务项目,目前已完成健康宣教和问卷调查482万余例,评估出五大类癌症高危人群211万例,筛查121万例,阳性病变共约11万例,通过检出阳性、早期癌和癌前病变,提升了患者生存率。

据统计,农村癌症早诊早治项目截至2020年4月已覆盖全国263个县市,共筛查280多万农村高危人群,发现患者55000多人,早诊率达到79.6%。

专家说,近年来,实施农村癌症早诊早治项目地区食管癌和胃癌发病率和死亡率呈下降趋势。未来10年内,该项目将覆盖所有农村地区,通过5G、人工智能等手段推广早诊早治适宜技术,提高基层医院诊疗能力,改变目前以中晚期肿瘤为主的局面。

“很多公众从一开始的不重视、不理解,到从中受益、非常感激。”安徽省合肥市蜀山区小庙镇中心卫生院北分路卫生室负责人陶先兵介绍,小庙社区从2017年开始参与“城市癌症早诊早治项目”,至今累计完成问卷近3800份,共筛查出几十名癌症患者,还有多名阳性病变者,除个别晚期患者外,其余均得到及时治疗。

(记者林苗苗、鲍晓菁,参与采写:佚克、陈席元) 新华社北京4月19日电

从『一卷在手』到『一屏万卷』

数字阅读大会透视新趋势、新亮点、新期盼

新华社杭州4月18日电(记者段菁菁、吴帅帅)从“一卷在手”到“一屏万卷”,在“快时代”如何“慢阅读”?5G等技术将如何改变“泛阅读”行业?主流题材如何在数字时代被“鲜活打开”?正在浙江杭州举办的第七届(2021)中国数字阅读大会释放出不少数字阅读行业的新趋势、新亮点和新期盼。

新趋势:“一屏万卷”主导全民阅读时代

2020年,新冠肺炎疫情让全民阅读呈现更加多元的变化,数字阅读的力量更加彰显。中国数字阅读产业规模达351.6亿元,数字阅读用户规模达4.94亿人,人均电子书阅读量9.1本、人均有声书阅读量6.3本;与此同时,人均纸质书阅读量6.2本,同比去年减少2.6本……在2021年中国数字阅读大会上发布的一系列数据,都在指向一个事实:“一屏万卷”的数字化阅读将在全民阅读时代逐渐成为主导模式。

值得一提的是,儿童已成为数字阅读的重要用户。报告显示,随着启蒙教育时间的不断提前,74.8%的儿童从2岁就开始接触数字阅读,65.7%的孩子更喜欢数字阅读的形式。

另一份报告也印证了这一趋势:以儿童绘本阅读平台KaDa故事的百亿阅读数据为样本的报告显示,2020年,三四线城市数字阅读中儿童占比逐年增加,五线及以下城市的家长为儿童数字阅读付费人数涨幅高达101.8%。

KaDa故事联合创始人杨波认为,互联网技术直接促进了教育的公平性,“越来越多小城市家长正在改变自己对儿童阅读的认知,而数字化阅读给予他们更多选项。”

中国音像与数字出版协会第一副理事长张毅君说,问卷反馈显示,超过八成以上的数字阅读用户认为,当前阅读行业迫切需要的是提升作品的内容质量和产品的功能性能。“未来数字阅读行业在政策引导与投送平台的密切配合下,将把高质量发展、创作和传播数字阅读精品内容作为首要任务。”

新亮点:数字阅读,让红色教育的“打开方式”更鲜活

在珠海市金湾区的图书馆内,一个开放的空间与周围显得有点儿“格格不入”——没有摆放书架和图书,只摆放了24部耳机。在这个图书馆与喜马拉雅App联合打造的有声阅读空间,74岁的吴俊秋正在用耳机听党史学习教育的有声资源。“我视力不好,长时间看纸质书会感到累,平时也会通过手机上的App收听有声读物。”

瀑布流电子阅览屏滚动推送党史学习教育电子读本、扫一扫二维码体验视听结合的党史学习教育文化大餐……《2020年中国数字阅读报告》显示,数字阅读平台正成为主题内容传播的重要平台和思想宣传的重要阵地。

传统出版企业也在通过与富有竞争力的数字阅读平台合作,扩大党的理论的传播力和影响力。人民出版社党委副书记王彤表示,2020年,出版社对全国两会等重要主题开展了电子书、有声书的同步出版发行工作。

“比如,我们充分发挥好数字传播在疫情防控特殊时期的优势,第一时间出版了最美逆行者、抗疫日记等题材的电子书,依托学习强国等数字阅读平台供读者免费阅读,及时展现抗疫成效,弘扬抗疫精神。”王彤说。

今年是中国中国共产党成立100周年,如何发挥数字阅读特有优势,让红色教育、党史教育的“打开方式”更鲜活、更生动,正在成为全行业思索的新命题。

咪咕数字传媒有限公司总经理李军认为,数字阅读时代仍要坚持以正能量为导向,而数字阅读平台也要引领作家创作更多传播当代中国价值观念、反映中国人审美追求、思想性、艺术性、观赏性有机统一优秀作品。

新期盼:“5G+”能否成为数字阅读的一剂强心针?

2020年疫情期间,云书店、云博物馆让人们直观感受到新技术给阅读带来的变革,但包括5G在内的新基建给数字阅读产业带来的改变并非浅尝辄止。《2020年中国数字阅读报告》指出,数字阅读行业不断探索“5G+”阅读模式,AI、AR、VR等新技术、新模式拓展了云端图书馆、云书店等数字阅读的新空间和新场景,数字阅读领域的云服务、物联网进入发展快行线。

“5G+”云上科技亦在本届数字阅读大会的线上线下贯穿始终。记者在现场发现,“5G+阅读”融入活动与展会,AI文创自有IP的元素深度结合,云博物馆、云书店等5G场景,营造出一个新形态的社交阅读空间。

李军介绍,5G融媒融合了3D动画、互动绘本、有声读物、视频、图片等丰富的形式,结合AR技术实现视听一体化的阅读体验,而视听小说则打破了文字小说传统的单向阅读模式,融入了立绘、镜头、动效、配音等“富媒体”形态。“用户可以通过线上5G专区感受5G+“数字阅读,体验基于AR技术的5G“富媒书”、视听小说,以及5G融媒体手机报,进入互动新“视界”。

张毅君说,国家对5G新基建的推进以及5G商用的提速,将进一步加快数字阅读供给的智能化进程,数字阅读企业也将充分利用这些高新技术条件,加快新型业务布局,探索推出H5与快应用的阅读模式,拓展用户阅读新场景。

香港纪律部队“首秀”中式步操台前幕后的那些事儿

安静已久的观众席突然骚动,当香港警察仪仗队肩扛的旗帜顶端出现在检阅场入口时。所有的人都抱有期待,因为预知当天中式步操即将亮相。

已隐约可见的国旗、香港特别行政区区旗和警旗,证明了一点:从升旗礼开始到队列表演,观众将在这里看到由香港警队主持的、纯中国风的队列。

——因为中式队列升旗手们手中的旗帜是上肩的;而既往的英式队列,即使升旗,旗帜在升起之前是手捧入场。

这是香港警察177年历史以来,在正式场合第一次迈出的中式步伐。

口令首次由英语改为广东话

升旗礼后,面向观众席正步走15步,全体立定。仪仗队发令员、香港警察学院操练及枪械训练总督察卢宜颂大声宣示:“香港警察,忠诚护国安,勇毅保家安!”

忠诚勇毅是香港警察的座右铭。全场响起热烈的掌声。这是4月15日上午香港警察学院操场上的一幕。操场边,“国家安全护我家园”巨幅大字格外醒目。

15日是第六个全民国家安全教育日,也是香港国安法实施后的第一个全民国家安全教育日。在当天由香港特区维护国家安全委员会主办的一系列宣传教育活动中,最引人瞩目的,莫过于香港五大纪律部队(警务处、惩教署、海关、消防处、入境处)公开表演中式步操,这是香港回归近24年来的第一次。

上午10时,警察乐队奏响《分列式进行曲》,中式步操表演率先开始。踏着节奏,香港警察仪仗队持枪正步行进到场地中间,数次变化队形,三人一组或六人一行,动作干净利落,步伐铿锵有力。

除了队列和步伐外,队伍口令也首次由英语改为广东话。在警察乐队中,原来经常出现的风笛手不见踪影。

与香港警队同时举行但在不同场地进行的,是由其他纪律部队进行的队列表演,也是中式步操,发令员用的是普通话。

香港入境事务处表示,他们自1999年起就开始将一些中式步操元素融入会操,包括在表演环节由仪仗队伍演示中式步操,并解释这样的原因是“自回归祖国后,为凸显香港是国家不可分割的一部分,并展现‘一国两制’的精神”。

“第一次这么近距离地在现场看到中式步操表演!”一直支持警察的网络博主“港产外星人”兴奋她表示,“看到他们改走中式步操,作为一个中国香港人,感到好骄傲!”

对学习中式步操“充满期待”

“步操”是香港人的习惯用语,内地一般称“队列”,指的是排成一个队列或方阵的人群以整齐划一的步伐行进和站立。

当前,主要军事步操有中式、英式、美式、

俄式等,是各个国家和军队形象的生动展现。

中国人民解放军的步操向来以千人如一、气势磅礴著称,解放军战士“配枪贴胸、昂首正步”的标志性仪仗模式更是深入人心。1997年,中英两国政府香港政权交接仪式上,解放军驻港部队三军仪仗队正是使用中式队列护送国旗与特区区旗进入会场。

与其他步操相比,“中式步操更强调整齐划一,训练更加严格,动作要求铿锵有力,气势雄壮,彰显自信和军威”,卢宜颂说。

“军姿,军姿!”坐着接受采访的他瞬间做了个挺胸抬头的动作。

“第一次这么近距离地在行进中摆动小臂自然弯曲;要求身形挺拔,行进时腿部自然弯曲,脚后跟着地有力、踏实;转体幅度比较小,靠脚有力、清脆。

香港警察仪仗队队员、督察潘子安早就在视频上观摩过国庆阅兵式,曾在开放日到解放军驻港部队探过营。他说,中式步操表演“非常专业、非常精彩”,对于学习中式步操他一直“充满期待”。

他认为,中式步操更强调自己是队伍中的一员,有整体感,督促每个人把动作做好。



在香港警察学院,香港警察仪仗队在进行中式步操训练(4月14日摄)。新华社记者李钢摄

首次接受解放军驻港部队教官培训

今年2月底,香港警察学院举行为期12天的中式队列培训班,邀请解放军驻港部队三军仪仗队成员现场教学,受训学员是警务处、入境处、海关、惩教署及消防处的79名步操教官。

第一次近距离接触解放军教官,“严谨、专业”是学员们的共同感受。79名学员性别年龄、身高体重各不相同,教官们因材施教,但对标准毫不放松,要求细致、严格。

正规仪仗队训练中,单兵正步训练分6个科目:踢腿、摆臂、一步两动、快慢步、一步一动和连贯正步,还需训练握枪等,要求脚线、枪线、头线、帽线、手线,步幅线六线笔直。

“拿正步走来说,所有人要保持节奏完全一致,要在同一时点落脚。无论一步一动还是一步两动,每个细节都要达到标准,需要不停练习,对体能要求很高。”潘子安说。

教官们用普通话教学,对于普通话还不够关的学员来说,“需要更加聚精会神,

提升专注度”。

虽然与解放军教官相处时间不长,分开时,学员们却感到“非常不舍”。卢宜颂说,教官们不仅传授专业动作,也在教学中传递人生态度。

经过选拔,警队受训学员中的34位学员组成香港警察仪仗队,他们分别来自警察学院、机动部队和辅警支援科等。能成为第一批受训教官并参加首次公开表演,卢宜颂感到“非常荣幸”。“让公众认识中式步操,这是很好的开始,希望通过活动,加强市民的国家安全意识。”

解放军驻港部队对香港纪律部队进行培训也成为香港社会的热点新闻。因为步操不仅仅是队列,它还承载着国家观念和文化认同,有着代表国家的仪式感。

在举办检阅仪式的场地——香港警察学院中,有一个小小的斜坡叫桂河桥。每年的香港警察毕业典礼上,从这个斜坡走出的学员警察,才具备真正的警察资格。

如今,这个斜坡仍然叫桂河桥,但很多事已经有了改变。(记者陆敏、朱玉) 新华社香港4月18日电