不良生活方式关联癌症 如何践行健康的生活方式？

新华社北京8月13日电（记者**王秉阳**）国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示，目前已经证明，很多不良的生活方式直接或间接与癌症的发生有关系。

我国日前出台的《健康中国行动(2019–2030年)》提出，建议个人践行健康生活方式以预防癌症。我国每年新发癌症病例约380万，总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右。专家提醒，戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率。

不良的生活方式最主要是吸烟和酗酒，边志民介绍，烟草中有尼古丁、焦油等69种致癌物质，可以导致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、膀胱癌等，吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的8~12倍。

其次，不健康的饮食方式也是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生与高盐饮食、爱吃烟熏食品有关；肝癌的发生与吃霉变食物、长期饮酒有关；食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物、长期大量喝烈性酒有关；结直肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

此外，边志民说，缺乏运动及肥胖也会增加癌症发生风险，肥胖能改变体内激素水平，增加食道癌、胆囊癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

长期休息不规律、情绪紧张、心理压力过大也与癌症的发生发展有密切关系。人体在上述不良因素长期作用下，可以导致机体免疫力下降，从而为癌症的发生创造温床。

如何践行健康的生活方式，以预防癌症呢？边志民表示要做到戒烟限酒，同时调情志、节饮食、慎起居、多运动。

调情志指保持比较好的心态，避免大喜大悲；节饮食指有节制的饮食，包括不暴饮暴食，不吃烟熏、油炸、腌制、过期发霉变质等不健康食品，荤素搭配、以素为主，少吃红肉、加工肉，多吃白肉、深海鱼肉等；慎起居，保持规律的起居，不熬夜、早睡早起、避免劳累；最后是多运动，任何种类的运动都有助降低患癌风险，运动能强化免疫系统，保持身体健康。

2019年“中国医师节”庆祝大会倡导尊医、爱医

新华社北京8月18日电（记者屈婷）“中国好医生”“中国好护士”“最美医生”……近年来涌现的一批优秀卫生健康工作者的故事让人们了解到，美好健康生活的背后是“白衣天使”们默默地守护。18日召开的“中国医师节”庆祝大会提出，要大力实施医学人文精神培育，在全社会倡导敬畏生命、崇尚医学、尊重医生、关爱医生的良好风气。

“糖丸爷爷”顾方舟、扎根边疆47年的庄仕华、精于传染病护理的王新华……这些全心全意为人民健康服务的好医生、好护士，引发数百万网友点赞。国家卫生健康委员会宣传司有关负责人说，发掘好、展现好他们的精神和故事，将带动广大卫生健康工作者在新时代建功立业，涌现出更多优秀的百姓健康守护者，让我们的卫生健康工作更有力度、医疗服务更有温度。

中国医师协会会长张雁灵表示，设立“中国医师节”是党和人民给予医务人员的特殊荣耀，也是一份沉甸甸的责任。中国医师协会将以此为契机，大力实施医学人文精神培育，引导广大医生科学行医、依法行医、文明行医、廉洁行医，在全社会倡导一种“尊医”的文化，推动医生权益保障机制的落实，进一步促进医患关系和谐。

今年“中国医师节”的主题是“弘扬崇高精神，聚力健康中国”。据悉，我国现有注册医师360.7万人，乡村医生138万人，撑起了世界上最大的医疗卫生服务体系。已启动的健康中国行动呼吁全方位全周期保障人民健康，得到了广大医务工作者的积极响应，并开展了一系列“健康中国 医师行动”活动。2019年“中国医师节”庆祝大会暨第三届中国医学人文大会由中国医师协会主办。

健康知识科普将成为医务人员工作的“硬指标”

新华社北京7月19日电（记者温竞华、屈婷）我国近日出台的《健康中国行动（2019—2030年）》提出，建立鼓励医疗卫生机构和医务人员开展健康促进与教育的激励约束机制，将健康促进与教育工作纳入各级各类医疗机构绩效考核，纳入医务人员职称评定和绩效考核。

健康中国行动指出，当前我国居民的健康素养水平总体仍比较低，2017年的数据为14.18%。城乡居民在预防疾病、早期发现、合理用药、应急避险等方面的健康知识和技能比较缺乏，不健康生活行为方式比较普遍。而普及健康知识，提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。

国家卫健委规划司司长毛群安表示，健康中国行动是为了从根本上缓解老百姓看病难、看病贵的问题。健康教育的最佳时机就是患者寻求医疗服务之时，此时医务人员加大健康知识的有效传播，最能让老百姓听得进、记得住，更容易帮助他们改变不良生活习惯、养成健康的生活方式。

“尽可能让老百姓不得病、少生病、晚得病、不得大病，这就要求我们的医务人员多做健康科普和健康教育工作，帮助居民提高健康素养水平。我们想让医务人员不只靠热情进行健康科普，也得到政策环境上的支持，这样才能真正让他们科普起来更有干劲。”国家卫健委宣传司健康促进处处长姜雯说。

按照国务院办公厅印发的《健康中国行动组织实施和考核方案》要求，医疗机构和医务人员开展健康教育和健康促进的绩效考核机制将于2022年前建立完成。

港中大研究证实低剂量抗抑郁药可改善胃功能失调

新华社香港3月7日电（记者**张雅诗**）香港中文大学7日宣布，该校医学院一项研究证实，低剂量的三环抗抑郁药米帕明有助改善对于一线药物呈耐药反应的胃功能失调，有64%参与研究的患者表示满意疗效。

据研究人员介绍，消化不良可能是由胃部病变或感染幽门螺旋杆菌引致。若没有这些病因而出现胃部不适，这就属于胃功能失调，患者会持续或反复出现早饱、餐后饱胀、上腹疼痛或灼热等不适，病情可持续多年，困扰日常生活。

港中大医学院内科及药物治疗学系肠胃及肝脏科教授胡志远表示，治疗胃功能失调一般采用一线疗法，包括使用胃酸抑制剂或促进肠胃蠕动的药物，但只有三成患者情况有改善，其余七成属于难治个案。“若以上两种药物都未能奏效，就有可能是由压力、焦虑等引起。”

对于患有难治性胃功能失调的病人，虽然目前医学界建议使用三环抗抑郁药物作为二线治疗，但其成效一直欠缺研究数据支持。因此港中大医学院团队招募了107位难治性胃功能失调患者，展开相关研究。

团队将患者随机分为两组，其中一组接受低剂量的三环抗抑郁药物米帕明，另一组则被处方安慰剂。结果显示，低剂量的米帕明有效控制消化不良，并纾缓焦虑情绪。

港中大医学院内科及药物治疗学系肠胃及肝脏科副研究员张佩坤表示，这是国际上第一个以随机双盲临床研究的方式，证实低剂量的三环抗抑郁药能够有效治疗难治性胃功能失调。团队希望此发现有助为患者提供更多有效的治疗方案。

有一小部分患者服用三环类抗抑郁药后出现口干、便秘、视力模糊、渴睡和心悸等副作用，因此研究人员只建议使用低剂量，并在经过适当评估后在医生监督下使用。

有关研究结果已发表于国际医学期刊《刺针肠胃病学及肝脏病学》。

重庆推出城市常见5类癌症早诊早治服务

新华社重庆7月12日电（记者**李松**）记者从重庆市肿瘤防治办公室获悉，重庆已启动2019－2020年度城市癌症早诊早治项目，推出5万人的防癌风险评估问卷调查，并对1万人次的高危人群进行免费临床筛查。

据了解，城市癌症早诊早治项目是国家重大医改专项和重大公共卫生服务项目，通过对城市常见的肺癌、结直肠癌、上消化道癌、乳腺癌和肝癌5类癌症开展危险因素调查和高危人群评估，以发现早期癌症或癌前病变，实施干预措施，达到降低癌症发病率和死亡率，延长患者生存期、减轻癌症负担的目的。

重庆2019~2020年度城市癌症早诊早治筛查对象为年龄45至74岁，城市户籍常住人口，未参加过城市癌症早诊早治项目，未被确诊为癌症或严重心、脑、肺疾病或肾功能障碍的居民。

重庆市肿瘤防治办公室相关负责人介绍，符合条件且自愿参加者，将在重庆相关区县社区卫生服务中心进行危险因素调查和简易生物学检测。工作人员会将问卷调查信息和生物学检测结果录入系统，通过科学的高危人群评估模型进行评估。若被评估为高危人群，可前往相应筛查医院进行免费临床筛查。

钢铁技术研发的宝地

——太钢技术中心掠影

王娟 摄

周末美食汇

蜜豆双皮奶

健康功效

奶油:增强免疫力、护眼明目、抗癌防癌。

食材用料

鸡蛋清 2个
奶油 适量
糖 少许相克食物
蜜小豆 少许

蜜豆双皮奶的做法

1.蛋黄和蛋清分离只用蛋清
2.蛋白打散
3.加入奶油和糖搅拌均匀
4.过滤一遍使得口感更为滑嫩
5.盖上保鲜膜，水开后中火蒸15分钟
6.放入蜜小豆就可以食用啦，是不是很简单呢

房产手续挂失

刘慧斌，不慎将太钢二十六宿舍18栋2单元23号的交款收据遗失，特此声明。

武自成，不慎将其父武玉龙（已故）的太钢赵庄宿舍25栋1单元5号的全套房产手续遗失，特此声明。

张先锋，不慎将其母张香林（已故）的太钢三十五宿舍7栋1单元3号的交款收据遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

加工厂邢铁平，车牌号：晋A9423Q

加工厂俞学甫，车牌号：晋A130HT

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销，特此声明。

挂 失

型材厂李建平，卡号：09500835

阿克斯轧辊公司王自力，卡号：21400035

炼钢二厂刘秀敏，卡号：03303075

阿克斯轧辊公司李涛，卡号：21400149

炼铁厂高继刚，卡号：30428290

不锈冷轧厂东云剑，卡号：08305484

焦化厂李焱鑫，卡号：09401596

钢铁建设有限公司梁有春，卡号：20900463

钢企机电分公司刘海滨，卡号：20221548

百一公司张强，卡号：30814887

百一公司唐超群，卡号：30422660

炼钢一厂杨全根，卡号：12500834

不锈热轧厂胡钰龙，卡号：08400398

保卫部马星，卡号：01905217

钢企公司供水工业公司张欣，卡号：20223241

太钢医疗公司吉喆，卡号：95001926

营销中心郑羽锋，卡号：02300684

钢建机械施工公司马芝军，卡号：21100058

修建公司刘璟，卡号：20209272

营销中心刘恩雪，卡号：02300550

物流中心李建民，卡号：10800128

工程技术公司武兆魁，卡号：09900298

炼铁厂张鑫，卡号：30321039

炼铁厂张秀民，卡号：30190740

炼铁厂张晋杰，卡号：30341302

炼铁厂张亮奎，卡号：30106244

炼铁厂尹祺皓，卡号：30326530

炼铁厂袁丽君，卡号：30169243

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。