

坚决制止餐饮浪费行为

《人民日报》评论员

“餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心！”习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示，指出要加强立法，强化监管，采取有效措施，建立长效机制，坚决制止餐饮浪费行为，强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。习近平总书记的重要指示，表明了我们党厉行勤俭节约、反对铺张浪费的鲜明态度和坚定决心，体现了以习近平同志为核心的党中央高度重视粮食安全、深切关心群众生活的人民情怀。

“俭，德之共也；侈，恶之大也。”早在2013年年初，习近平总书记就作出重要指示，强调“浪费之风务必狠刹”，号召“努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风”。党的十八大以来，从坚决清理整顿“舌尖上的浪费”“酒桌上的应酬”等干部群众深恶痛绝的突出问题，到制定《党政机关厉行节约反对浪费条例》，切实遏制公务支出和公款消费中的各种违纪违规违法现象；从启动节俭养德全民节约行动、养成健康文明生活方式，到发起吃光盘中餐的“光盘行动”、掀起浪费可耻节约为荣的餐桌新风，一系列有力整治举措推动餐饮浪费现象有所改观，特别是群众反映强烈的公款餐饮浪费行为得到有效遏制，全党全社会厉行节约的良好风尚正在形成。同时也应当看到，一些地方餐饮浪费现象仍然存在，有的甚至触目惊心、令人痛心，必须坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神，制定实施更有力的举措，推动全社会深入推进制止餐饮浪

费工作。

艰苦奋斗、勤俭节约是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风。习近平总书记强调：“过去我们党靠艰苦奋斗、勤俭节约不断成就伟业，现在我们仍然要用这样的思想来指导工作。”党和政府一边加快发展经济，一边注重节约、反对浪费，带头过“紧日子”，目的就是为了让人民过上好日子。不论我们国家发展到什么水平，不论人民生活改善到什么地步，艰苦奋斗、勤俭节约的思想和精神永远不能丢。全党同志务必牢记“艰苦奋斗、勤俭节约，不仅是我们一路走来、发展壮大的重要保证，也是我们继往开来、再创辉煌的重要保证”。当此实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期，光荣的历史使命、宏伟的奋斗目标、复杂的内外环境，都呼唤我们大兴艰苦奋斗之风，厉行勤俭节约、反对铺张浪费，集中力量办好自己事情。

还应当看到，制止餐饮浪费行为对守护粮食安全意义重大。我国是一个人口众多、土地资源相对不足的国家，从中长期看我国的粮食产需仍将维持紧平衡态势，粮食浪费带来的资源浪费、环境污染问题绝对不可小觑。我国有14亿人口，每个人每个家庭节约粮食还是浪费

粮食，加在一起都不是一个小数目。正如习近平总书记指出的：“尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟。”越是面对风险挑战，越要把保障粮食安全放在突出位置，既毫不放松抓好粮食生产，确保中国人的饭碗任何时候都牢牢端在自己手上，又绷紧粮食节约这根弦，坚决制止餐饮浪费行为，推动实现节用裕民、节俭兴国。

今年是全面建成小康社会目标实现之年，是全面打赢脱贫攻坚战收官之年。从明年开始，我国将进入“十四五”时期，这是在全面建成小康社会基础上开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一个五年。让我们一起发扬艰苦奋斗、勤俭节约优良作风，汇聚全党全国人民的奋斗力量，为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。



什么是“家庭癌”

要注意的是，家庭成员间因为长期生活，可能会被同一致癌因素或诱因影响导致“家庭癌”的发生。

不会通过日常生活传染

正常情况下，人体的组织细胞是受基因控制的，细胞的生物学行为如生长、增殖等是有序的，不会发生混乱。但当人体长期接触致癌因素，如化学致癌物、放射线、某些细菌和病毒后，会引起基因发生突变，从而导致细胞生长失控，这些失控了的细胞也就是癌细胞，癌细胞在体内“疯长”，形成肿块（或肿瘤）。专家介绍，癌症的发生是在外部环境、生活习惯、饮食和运动等多种外在因素共同作用下，细胞基因发生变化而产生的结果。

从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。

理论上，癌症如果发生传染必须满足两个条件：患者的癌细胞能够进入健康人体内以及癌细胞能够在健康人体内存活和生长。首先，癌细胞体积很大，很难通过日常传播途径，比如呼吸、饮食和接触等途径，进入正常健康人体内；其次，人体有强大的免疫系统，能够有效识别和消灭外来的侵入者，即使癌细胞通过偶然的进入了健康人体内，也会被免疫系统清除掉。

王东林说，到目前为止，还没有任何一例癌症传染的临床报道。而实践中，肿瘤医院里长期与癌症患者接触的医生和护士，癌症发病率并不比一般人高。

血亲人群的遗传易感风险更高

癌症不会传染，但可能会遗传。“肿瘤是一种多基因遗传易感性疾病，往往存在家族聚集的现象。简单的理解，就是肿瘤的发生发展或多或少与遗传学因素有关。”重庆大学附属肿瘤医院医学检验科副主任易琳表示，遗传因素在

肿瘤发生发展过程中起着非常重要的作用，从遗传学角度，可以把肿瘤划分为遗传性肿瘤、有肿瘤遗传易感倾向的肿瘤以及散发性肿瘤。

目前常见的、研究比较清楚的实体肿瘤主要有遗传性乳腺癌、遗传性卵巢癌、遗传性非息肉病性结直肠癌等。这类恶性肿瘤的发生往往与基因突变密切相关，如果导致肿瘤发生的致病突变发生在生殖细胞层面，那么家族中获得该突变的后代发生肿瘤的风险会远远高于正常人群。

需要明确的是，在进行遗传学分析时所指的“亲戚”，是互相之间有血缘关系的“血亲”。

导致癌症发生的病毒和细菌会传染

“癌症没有传染性，但不代表导致癌症发生的病毒和细菌不会传染。”王东林说，有些癌症的发生与一些微生物感染有关，比如肝癌的发生与乙肝病毒感染有关，虽然肝癌不会传染，但乙肝是传染病，要注意防范和治疗。胃癌的发生与胃内幽门螺杆菌感染有关，幽门螺杆菌会通过日常生活的密切接触经消化道传染，一旦感染幽门螺杆菌，也要及时治疗。

夫妻、子女间存在“家庭癌”吗？

会得同一种癌症吗？专家表示，这个还真有可能。不过，它并不是传染的结果，而是共同的生活方式、饮食结构和环境造成的结果。

一家人长期居住在一起，

暴露在相同的家庭环境之下，生活、饮食和居住环境基本相同，日积月累，大家可能会被同一致癌因素或诱因影响。

比如，家庭中有人喜欢吃熏腊制品、腌菜等食物，往往会形成家庭共同的饮食结构和习惯，这些食物长期食用会导致某些消化道癌症的发生。又如，饭桌上的某种食物霉变，但全家都在食用，殊不知霉变食物中的致癌物质会使肝癌、胃癌的风险增加。

家庭成员生活在一个相对狭小封闭的环境中，如果室内空气存在某些致癌物，比如厨房油烟污染，或家庭成员中有人吸烟，加上通风不良，大家呼吸着相同的空气，空气中的致癌物就会成为家庭成员共同的致癌因素。

此外，研究认为，人的情绪对免疫功能有影响。家庭的生活氛围往往传染和影响家庭中的每一个人，一个和谐、充满幽默感和欢声笑语的家庭，会使人心情愉悦，而精神状态压抑，则会导致免疫功能下降。

多位专家表示，“家庭癌”是有科学依据的，因此在家庭中，一定要维护好大家共同的居住环境，养成良好的家庭生活习惯，建立和谐的家庭氛围，共同防癌抗癌。



车辆出入证挂失

钢建公司保卫室白立欣，不慎将车牌号：晋A6GK79的车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂失

保卫部邓颖伟，卡号：01901166

不锈钢厂张毅，卡号：08302622

百一公司张照智，卡号：21200949

型材厂熊学川，卡号：30818008

炼钢一厂王永强，卡号：30806997

能源动力总厂贺小林，卡号：30429821

钢企冶金原料加工厂顾进成，卡号：30416807

热轧冶金设备修造厂张雪峰，卡号：30522700

炼铁厂张新宇，卡号：09204137

炼钢一厂兰广洋，卡号：12501072

物流中心潘鹏伟，卡号：30425123

不锈钢厂解肖斌，卡号：30419174

炼铁厂王海林，卡号：09202526

太钢医疗公司闫宇威，卡号：05001259

钢运物流郝建国，卡号：21500573

钢新实业公司马爱和，卡号：22000712

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。

健康生活方式主要包括四个方面： 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡

膳食要全面、均衡营养，做到一日三餐合理搭配，定时定量，不暴饮暴食；坚持食物多样，谷类为主，粗细搭配，多吃蔬菜水果和豆类，少吃油脂高、过甜、过咸的食物；每天定量饮水。

运动的方式和运动量的大小要适合个人的身体状况，成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。

无论吸烟多久，都应该戒烟。成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

乐观、开朗、豁达的生活态度，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等都有助于个体保持自身的心理平衡状态。



全球新发癌症病例的13%都是因各种传染性疾病导致？《柳叶刀·全球健康》(Lancet Global Health)发表的世界卫生组织国际癌症研究所团队的一篇统计报告显示，排行前五的致癌因子分别为：幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒(HPV)、乙肝病毒、丙肝病毒和人类疱疹病毒(EB病毒)。

传染性病原体引发病，那癌症会直接传染吗？重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任王东林认为，从发生的机制来看，癌症是不会传染的，不过导致癌症发生的病毒和细菌会传染。特别