

开心的老鼠 肿瘤发生率低

中国工程院院士程书钧介绍,国外有一个研究,把遗传背景完全一样的老鼠分成两组,吃的东西也完全一样,唯一不一样的是一部分老鼠生活在比较开放、自由的环境里,另外一半老鼠吃完饭后关在笼子里没什么交流。观察一段时间后发现,这些比较开心的老鼠肿瘤发生率非常小,而那些没有交流的老鼠肿瘤发生率都比较大。科学家研究发现,外部环境因素通过老鼠的神经系统影响到它的神经内分泌,导致了两组老鼠肿瘤发生率上的巨大差别。这个例子告诉我们,肿瘤是全身性疾病,不能只看成是一个孤立的肿瘤的问题。

老百姓有一个观念,得了高血压好像没事,甚至说有点动脉硬化也不是特别惧怕,一旦得肿瘤了就非常不接受。实际上,肿瘤跟其它慢性病一样,是可以带瘤生存的。随着我们科学的发展,将来患上肿瘤跟现在得了高血压、糖尿病一样,带瘤活十几、二十年甚至更长的时间都是可以的,肿瘤的防治将不断迈上新的台阶。

早期发现 手术效果好

中国医学科学院肿瘤医院病因及癌变研究室主任、中国工程院院士林东昕介绍,现在医学界普遍认为肿瘤的发生有两个原因,一个是环境因素,包括大的环境和感染病毒、过度饮酒、吸烟等生活方式。但在同样环境、相同的生活方式下,却不是每个人都发生肿瘤,这就跟基因有关。目前有两类基因,一类直接跟肿瘤癌变通路关系非常大的,

人们总是谈癌色变,谁都不愿跟癌症、肿瘤扯上关系。在上周末举办的2016全国肿瘤防治宣传周主题活动——中国癌症防控高峰访谈中,程书钧、林东昕、赫捷、郝希山四位院士介绍如何防癌,认为肿瘤的发生与衰老密切相关,是人体衰老过程中整个免疫力下降的一种表现,所以人们没必要惧怕肿瘤,就像我们没必要惧怕衰老一样。

四大院士谈防癌 癌症可防可控 科学认识是关键

□本报记者 王香澜 文/图



像美国影星安吉丽娜·茱莉就是乳腺癌基因突变BRCA1,这个基因突变非常容易发生乳腺癌,她这样的人80岁发生乳腺癌的概率是87%,所以她选择了切除。还有一个办法,如果检测出高度易感基因的话,还有其它措施比如化学预防,吃一些药。另外经常体检,一旦早期发现的话,手术效果非常好。

提前筛查 常见恶性肿瘤

国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长兼党委书记、中国科学院院士赫捷介绍,我们国家的癌症防控其实从建国就开始有了。2003年,国家开始制订癌症的总体防控规划。去

年,政府出台了一个由16个部委共同发布的“肿瘤防控三年计划”。

在该计划中,不但要对一些致癌因素进行控制、建立癌症防控网络,还要对常见恶性肿瘤开展筛查,达到早期诊断和早期治疗,并对常见恶性肿瘤进行规范化诊治,从而提高患者的生存率。

有效预防 降低癌症发病率

中国抗癌协会理事长、中国工程院院士郝希山介绍,对于癌症这种严重危害人类健康的重大疾病,降低发病率和提高治愈率,延长生存率,最有效的就是预防。我们国家的肿瘤发病率从上世纪30年代以来一直上升,但是在美国,不但肿瘤死亡率下降,发病率在进入新世纪以后也逐渐开始下降。

我国死亡率比较高的肿瘤是肝癌,从1992年开始,我国推广注射乙肝疫苗,乙肝从原来普通人口的10%下降到现在2%-3%,肝癌的发病率在有些地区也出现了拐点。

淋巴瘤康复者 四心合一抗癌成功

研究发现,一旦诊断出肿瘤后,大约有50%以上的患者会发生焦虑、抑郁,甚至连他们的家属都有很高抑郁的比例。一旦陷入这种状态,整个生命现象都受到严重影响。在访谈中,62岁的淋巴瘤康复者刘先生介绍,他在2003年患上弥漫大B型淋巴瘤,听到这个消息后,他整个人瞬间发生了变化:恐惧、焦虑,甚至是倒着数日子。

为了走出恐惧,他尽量接受正能量的东西,同时了解疾病信息,坚定治愈信心。他说:“在医院躺着的时候我就老想,我一定要站起来,我每天都念‘战胜癌症’,这就好像大赛前运动员们大喊一样,提振自己的士气。我们也是跟癌症抗争,从病人角度来讲,信念信心真的非常重要,加上积极的配合、科学的治疗,我从当时一天一天一年一年走到今天,已经13年了。在抗癌的路上,如果我们患者有信心,医者有仁心,亲友多关心,社会献爱心,我们一定能够取得抗癌这场战役的成功!”

卫浴间 木制家具如何保养

□唐厚梅

随着消费者对于生活质量的要求越来越高,木制家具在我们的生活中担当了重要的角色,尤其是卫浴间的木制家具,很容易损坏,那么如何才能保证它的使用寿命呢?

一、板材选择是关键

箱体板在浴室家具中占很大部分,想选择好的浴室家具,主要材料可不能马虎。选择箱体板不仅要防水防潮,还要符合国家E1标准,这是保护家人健康的关键。

二、背面防护很重要

在挑选浴室家具的过程中,消费者一定要对背面细节关注一下。采用双装饰贴面后背板能完全避免密度板基材暴露在外,水不再有机会从柜体背面进入板材,是防水防潮的好帮手。

实际生活中,不可能每次都做到沐浴后很彻底地清除无处不在的水珠和水汽。背板贴面不仅能防水,也是延长家具寿命的保护神。

三、细微之处多观察

挑选浴室家具一定要关注细小部分的人性化设计,这才是选购家具成败的关键因素。一定不



要放过小细节,家具制作是否专业通过对细节的观察就能做到心中有数。

四、内部空间不容忽视

一般的浴室家具使用一段时间后,水池柜下面的底板就开始变形,原因是藏在柜子中的水管留下的冷凝水珠在柜底浸泡家具。不容易被注意到的地方会因疏于保护和关注而产生严重的后果。

五、安装过程要到位

安装浴室柜时经常需要在箱体板上开凿打孔,多功能封边胶条能够紧裹板材切割边缘,起到较好的防水防潮作用。

选好浴室家具只是第一步。水珠和水汽是无孔不入的,想要彻底防水就要选择专业的品牌,从各个方面做到防水防潮。卫浴间是比较潮湿的地方,木制家具在这样的环境中难免受潮,注意上述的五点招数能延长木制家具使用寿命。

方庄工商所创新年报宣传机制 多举措提高企业年报率

为进一步做好2015年度市场内企业年报工作,督促经营者尽快完成年报,方庄工商所创新年报宣传机制,多举措提高企业年报率。

第一,创新信息搜索方式,强化信息整合机制。方庄工商所通过与丰台国税4所和丰台地税等部门的配合,有效更新、完善企业的联系信息,确保了企业联系方式的准确和真实。以此为基础,方庄工商所通过网络集体发送消息的模式,一次性告知未年报企业有关年报的具体事宜。

第二,利用数据建模,多样化宣传手段。方庄工商所利用大数据原理,有效整合未年报企业信息,以企业类型、地址分布和资本规模为参考项建立模型,有的放矢,分别通过电话联系、实地巡查、张贴海报和集体宣讲等方式进行宣传。共开展楼宇宣讲7次,张贴海报198份。

第三,立足细节,有效利用工商所的各项资源。方庄工商所所在前台放置年报倒计时台历,在大厅播放年报操作流程视频,提醒来所办理业务的企业负责人及



时年报。同时,对于来所里给企业办理业务的会计公司和中介机构进行告知,确保其及时联系各企业负责人抓紧年报。

吴建纲



劳动午报粉丝 走进农业嘉年华活动征集令

想体验颇具创意的农业文化吗?想一起采摘草莓、体验农耕之乐吗?那就赶快报名参加“劳动午报读者俱乐部·农业嘉年华”活动,和我们一起赏花赏菜赏春风,边玩边疯边拍照吧。我们会免费为您提供门票、交通以及午餐等,并为您赠送精美礼品,您拍的活动美图美照还有机会登上《劳动午报》新媒体。

活动拟定于4月23日(周六)举办,详情请关注劳动午报官方微信平台。