

共筑生命防线,这份抗癌“实用指南”请收下

新华社记者 徐鹏航 周闻轶

癌症的风险因素有哪些?如何早预防、早发现?4月13日在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上,《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》正式发布,覆盖28个瘤种、41个技术,为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说,希望通过核心科普知识的发布,提高全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主

任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是数字的跃升,更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查,掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学检查与肿瘤标志物检测,互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测,准确性更高。

同时,可以按高危因素分层选择筛查方法,从而减少不必要检查,提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可以辅助医生识别早期病变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判,提高效率,但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说,人工智能是帮手,最终诊断权在医生。

早治疗,精准施策

因迷信“饥饿疗法”延误治疗,因恐惧化疗放弃生机……这些令人痛心的现象,更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状况、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,尽量避免伤及正常组织;机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示,不同的治疗、手术方式各有优势,需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说,放疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出,要建立心理支持与定期情绪评估机制,提供针对性情感支持,减轻患者心理负担,音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中,可以通过适度运动改善疲乏,提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战,防、筛、诊、治、康环环相扣,缺一不可。”田艳涛说,希望权威科普照亮肿瘤患者生的希望,迎接更健康、更美好的明天。

(新华社重庆4月13日电)

《2025全民国家安全教育公开课》即将开讲了!

“全民国家安全教育 走深走实十周年”2025年4月15日是第十个全民国家安全教育日,中央广播电视总台与国家安委会联合推出特别节目《2025全民国家安全教育公开课》。作品创新打造出“多维度空间超级课堂”演播室形态,专家讲师、国安干警、公益宣传代言人和明星嘉宾通过警示案例、纪实短片、历史资料等,深入浅出地阐述了维护

国家安全的重要性和紧迫性,以及每位公民在维护国家安全中的责任和使命。

《2025全民国家安全教育公开课》特别节目,于2025年4月13日至15日21:48在中央广播电视总台央视科教频道CCTV-10科教频道首播,在CCTV-1综合频道22:30档重播,该特别节目第一季共三集,每集40分钟,敬请收看。(据央视网)

金融是经济的镜像,反映着实体经济的需求。

13日中国人民银行发布了主要金融数据,首季社会融资规模增量超15万亿元,新增贷款9.78万亿元、3月末广义货币M2余额同比增长7%……一个个数据展现着金融对实体经济保持稳固支持,也折射出实体经济需求持续回暖。

今年以来,宏观政策持续发力,金融机构也深挖支持实体经济的潜力,带动信贷快速增长,社会融资规模增速有所上行。

数据显示,3月份,人民币各项贷款增加3.64万亿元,同比多增5470亿元;社融规模增量为5.89万亿元,同比多增1.06万亿元。

“在金融体系加大货币信贷投放力度的同时,企业、居民的资金需求出现了更多积极变化。”中国民生银行首席经济学家温彬表示,重大项目建设加速落地,企业有效信贷需求回暖,消费市场亮点涌现,这些都体现为实实在在的需求。

金融“活水”浇灌到了哪里?

数据显示,一季度企(事)业单位贷款增加8.66万亿元,这意味着八成以上的新增贷款投向了企业。从贷款期限来看,六成以上是中长期贷款,一定程度上反映出企业融资的连续性和稳定性。

具体来看,信贷结构不断优化,普惠小微、制造业中长期贷款增速仍保持在10%左右,科技型中小企业贷款增速超过20%,一些资金需求旺盛的领域活力凸显。

记者从中国人民银行了解到,3月末,普惠小微贷款余额为34.81万亿元,同比增长12.2%;制造业中长期贷款余额为14.8万亿元,同比增长9.3%,均高于同期各项贷款增速。

与此同时,金融系统积极助力提振消费,消费贷款增势向好。截至2月末,工商银行累计投放个人消费贷款超1.7万亿元;农业银行个人消费贷款余额较年初增长169亿元。

今年以来,房地产政策“组合拳”持续落地显效,房地产市场交易和社会信心出现积极变化,部分城市回暖态势比较明显。

这也从金融领域得到印证,一季度,住户贷款增加1.04万亿元,其中个人住房贷款增长较快。“有的分行3月个人住房贷款发放量较上年同期大体翻了一番,提前还款现象已有明显减少。”一家国有大行相关人士说。

贷款利率关系着企业的融资成本,也影响着个人的贷款负担。一季度贷款利率保持在历史低位,助力企业和居民“轻装上阵”。

记者从中国人民银行了解到,3月份,企业新发放贷款(本外币)加权平均利率约3.3%,比上年同期低约45个基点;个人住房新发放贷款(本外币)加权平均利率约3.1%,比上年同期低约60个基点。

专家表示,在金融助力下,“两重”“两新”政策对需求拉动效果持续显现,提振消费专项行动有序实施,人工智能等新领域实现突破……从“活水”到活力,信贷结构不断优化,为中国经济发展添动力。

下阶段金融将如何发力?

“金融部门正多方施策,加大协同,深挖国内有效需求,稳固支持力度。”温彬表示,今年以来,地方政府债务化解稳步推进,货币政策调控有效性不断增强,我国宏观政策还有空间和余力应对外部不确定性。

3月底,财政部发布公告称,2025年将发行首批特别国债5000亿元,积极支持多家国有大行补充核心一级资本。

东方金诚首席宏观分析师王青认为,打好政策“组合拳”,为国有大行补充资本,能够增厚银行资本安全垫,同时进一步增强其服务实体经济能力,预计未来可撬动4万亿元信贷增量。

扩大内需、稳定预期、激发活力,推动经济持续回升向好。日前,中国人民银行货币政策委员会召开的第一季度例会提出,建议加大货币政策调控力度,引导金融机构加大货币信贷投放力度,研究创设新的结构性货币政策工具,重点支持科技创新领域的投融资,促进消费和稳定外贸。

(新华社北京4月13日电)

以“民生温度”标注“幸福刻度”

(上接第一版)开展“红色社保行动”“社保服务进万家”等活动,把社保服务“直通车”开进居民大院、企业、寺庙等场所,“点对点”宣传政策、“面对面”办理业务、“一对一”答疑解惑,打通服务群众的“最后一公里”;拓展社保卡应用场景,在全区率先实现社保卡在就医领域应用改造,推动实现社保卡在挂号、就诊、结算、取药等场景应用,让社保卡“一卡通”在人力资源和社会保障、就医购药、交通出行、旅游观光、文化体验、待遇发放等领域实现“一卡多用、一卡通用”的应用格局,真正将社保卡打造成为“暖心卡”“惠民卡”。

目前,拉萨市劳动关系领域连续8年“零群体性事件”“零极端事件”“零重大舆情事件”,连续2年被自治区评为“全区保障农民工工资支付考核A级”。

综合治理——

维护和谐劳动关系

针对当前劳动关系领域劳资纠

(据《西藏日报》)

国家电网全力应对极端天气 20省份主网平稳运行

新华社北京4月13日电(记者戴小河)针对全国大范围极端天气,国家电网第一时间启动应急响应,设备管理部门统筹调配抢修力量物资,全力以赴保障电网安全稳定运行和可靠供电。截至13日9时,共投入9.4万人、2.2万台车辆开展应急响应,配置发电机9417台、发电车2412台。目前本轮大风强对流天气主要影响的20个省份主网总体运行平稳。

在保障民生用电最前线,各地电力公司迅速行动。4月12日,北京平原地区阵风风力持续加大,延庆、昌平、门头沟、房山、怀柔等部分地区阵风11至13级。国网北京电力安排4300余名应急抢修人员携270多台中低压发电车、350多台小型发电机在全市分区驻扎,调派4支300余人的综合应急救援队伍携带照明灯塔、充电方舱、油锯等应急装备,提前驻点布防。

国网冀北电力依托输电可视化、微气象监测、覆冰舞动监测等装置,开展可视化不间断轮巡,组织552支抢修队伍和56支应急救援基干分队,总计5200多名专业抢修人员奋战在应急抢险一线。

科技力量在此次应急响应中发挥了关键作用。国网石家庄供电公司依托无人机飞巡、超声波局放检测等技术手段,提前对需要重点防范的289条输配电线路开展特巡,合理预置激光炮、带电作业等装

力量,及时消除风刮异物等各类隐患。

在持续降雪的内蒙古呼伦贝尔市、锡林郭勒盟、赤峰市,国网蒙东电力重点加强特高压、重要输电通道、枢纽站等特巡特护,落实防风、防大风、防覆冰等措施,安排特巡队伍644支、8052人次、车辆827台次、无人机336架,对辖区换流站、变电站、线路开展特巡,全面做好应急准备工作,全力保障电网安全稳定运行。

春日寻芳画里行

春日花开艳丽,人们纷纷寻芳踏春。

图为4月13日,游客在山东省滕州市荆河公园内乘船赏花。(新华社发)



省湖州市德清县下渚湖奇幻谷杜鹃花海中漫步游玩。(新华社发)



图为4月13日,游客在江苏省盐城市大丰区荷兰花海景区内赏花游玩(无人机照片)。(新华社发)

(上接第一版)同时,该超市还将陆续对拉萨部分门店进行全面升级,提升门店的整体形象和舒适度,为消费者提供了更好的购物体验,提升自身竞争力。“我市商务部门持续开展各类消费促进活动带动作用非常明显,叠加我们超市开展的会员日、面包、熟食、肉类等系列促销活动,实实在在帮助我们拉动消费,希望未来能开展此类活动,实现多方共赢。”裴宏国说。

记者从市商务局了解到,今年以来,该局共投入消费促进专项资

金16940万元,陆续举办了节假日促销、专项领域促销、消费品以旧换新等“幸福拉萨·惠享生活”系列消费促进活动。截至目前,已核销资金1.37亿元,拉动消费13.22亿元,杠杆率1:9,这一系列促消费政策的推出,拓宽了消费场景,营造了消费氛围,也为高原经济高质量发展注入了强劲动力。市民刘敏说:“我一直密切关注政府发放消费券的消息,一有新的动态,就赶紧设置好闹钟准备抢券。抢到券就去超市买日常用品,或者和家人朋友吃饭,能省下

不少钱。”

市商务局市场运行调节和监察科科长赵汉才介绍,在拉萨各类促销活动中,通用消费券的发放深受市民群众欢迎,也带动了消费热潮,针对部分消费者反映“抢不到券”“平台卡顿”等现象,该局积极引导相关平台企业,优化消费券发放流程,将“抢券”模式调整为“消费返券”和“到店立减”两种模式,消费者不用再通过“抢券”即可享受补贴。在消费品以旧换新活动中,主要面向汽车、家电、家装、数码等,以消费

立减方式给予20%等不同比例的补贴;在商超、加油站、餐饮等领域,主要以消费返券、到店立减方式,消费者在商家处消费达到指定数额即减免一定比例的费用。“下一步,我们将继续加大消费品以旧换新的补贴力度,继续在尼木、当雄县等县区组织开展消费品以旧换新下乡活动,将消费补贴政策向农牧区延伸;同时,持续开展好节假日促销、商超餐饮等领域的消费促进系列活动,联合县区共同开展相关活动,促进市场繁荣。”赵汉才说。