

一个个熟悉的身影走上舞台

我市录制社会主义核心价值观建设成果电视专题片

本报讯(记者 张颖) 昨天下午,在“爱心宁波 尚德甬城”——宁波市培育和践行社会主义核心价值观专题活动录制现场,一个个感人的画面接连呈现,陈怡、伊祥华、刘国娟等一个个熟悉的身影走上舞台,分享社会主义核心价值观的践行点滴。台下,观众一次次鼓掌,一次次含泪感叹,收获着感动背后温暖人性的力量。

专题活动从人、家、城三个篇章展示了宁波市培育和践行社会主义核心价值观的点滴汇聚。人物篇中,“天使奶奶”胡秀芝的故事再一次深深打动现场观众。这名医务工作者在有生之年,毅然签下《遗体捐献申请登记表》,离世后,其捐献的人体器官在五个鲜活的生命中继续工作着,绽放着生命的光辉。

“你操劳了一生,已经累坏了。”看着画面中的胡秀芝,特地从东北赶来的老伴李仕文老先生哽咽着,念出了他平生写给妻子的第一封信,也是迟到的信:“爱妻秀芝,我昨天又梦到你对我笑了”。他念道,“我为你点赞,为你骄傲自豪,你生的有质量,死的有价值。你是我终身追求的偶像、学习的榜样。秀芝,我终身思念你,你永远活在我心中”。

每一个平凡的人,如何在各自的生活圈中展现着友爱、崇德、向善的力量?“城篇章·践行进行时”的影像清晰道明了一切:每天,由惠贞书院学生家长组成的护苗队,会身着黄色背心来往于校门口的马路上,护送孩子平安上下学;每天中午,宁大第五食堂主任张继惠会翻看学生的餐食留言;每天下午,划船社区的小巷总理俞复玲会在梦工坊,等候残疾人来展现他们的才能;每个周末,高钱村舞蹈队孔洁波会带着队员们,盛装出席为乡亲送上文化餐;每个月,爱心人士洪苗总会在固定的时间,去海曙区慈善总会捐款,数目不多却贵在坚持……这些,无不构成了宁波无时无刻不在践行社会主义核心价值观的缩影。

现场,镇安小学的孩子们宣读出的倡议书,如木槌叩响爱心宁波、尚德甬城的精神,震撼现场每个人的心。



鄞州前塘河景观灯将改造

记者昨天从鄞州城管局获悉,前塘河景观灯方案评选活动结束。改造方案主要分大鸟瞰节日、城市魔方、格栅小桥、交会路口、景观廊桥等几大块。改造工作预计年内完成。图为效果图之一。

边城雨 朱娇娇

周六公务员笔试将使用金属探测仪监考

本报讯(记者 罗湘波 通讯员 田冬) 2015年宁波市各级机关考试录用公务员笔试,定在4月25日开考。记者从市人事考试部门了解到,此次公务员笔试共有24434名考生缴费确认参加考试,考录比例为32.2:1,和去年持平。

此次宁波市共设14个考点,824个试场。其中,市区设置宁波技师学院、宁波大学科技学院、宁波大红鹰学院、浙江万里学院4个考点396个试场,安排考生11751名。

市人事考试部门提醒考生务必注意以下事项:

考生必须按“准考证”规定的时间和地点,凭本人有效期内的身份证(军官证、临时身份证、带照片的户籍证明)和“准考证”参加考试,两证缺一不得进入考场。这次考试将使用金属探测仪进行检测,考试时手机等通讯工具及快译通、商务通等一律不得带至考位,否则按违纪处理。

此外,目前浙江人事考试建立信用体系,考生如有违纪违规行为,浙江省人事考试办公室将在浙江信用网予以公布。

你真的了解癌症么?

告别这9种生活方式与状态,让你轻松和癌症说拜拜

□记者 林诗舟

今年4月15日至21日是第21届全国肿瘤防治宣传周,本次宣传周主题为“科学抗癌,关爱生命”,副主题为“抗击癌症,从了解开始”。你了解癌症发生的真相吗?你了解癌症预防的途径吗?你了解癌症早诊早治的方法吗?你了解癌症治疗的进展吗?你还处在谈癌色变的状态吗?对此,记者专门采访了宁波市肿瘤防治临床指导中心及市第二医院的专家们,请他们来谈谈如何正确看待癌症以及科学防癌抗癌。

别让不健康的生活方式扼杀了你体内的抗癌基因

据宁波市居民死亡监测系统报告:近十年来,恶性肿瘤一直居我市居民死因顺位第一位,2014年宁波市居民恶性肿瘤死亡人数约占全市死亡人数的1/3。市第二医院肛肠科主任戴晓宇举例说,比如大肠肿瘤发病率,从50岁开始明显上升,75岁到80岁之间到达高峰。

可能不少市民会问,癌症到底是怎样发生的?市肿瘤防治临床指导中心副主任孙校华主任医师告诉记者,其实每个人身体里都有原癌基因,它主管细胞分裂、增殖,是细胞生命活动中不可缺少的重要组成成分。但人的身体里还有抗癌基因,其作用是抑制原癌基因使它不过分“活跃”。在平常,它们维持着一种平衡。当细胞受生物或理化等各种因素作用时,可能引起癌基因或抑癌基因结构或表达水平的异常,导致癌基因活性过高或抑癌基因的活性过低,进而促进肿瘤的发生发展。所以归根结底,还是外部有一个致癌因素作用于它,打破了这种平衡。而这个致癌因素80%就存在于我们的生活之中。因此,别让不健康的生活方式,让你体内的抗癌基因失去了战斗力。

在潜伏期内抓住“它”让生存率治愈率多份保障

为何有的癌症病人的5年生存率比较低、治愈率比较

差?其中最重要的一个原因就是,大多数癌症都发现得太晚了。相关统计数据表明,我国癌症病人中有60%至80%刚到医院时就已经进入中晚期。

市第二医院胃肠外科主任、浙东地区肿瘤专病中心负责人陈平告诉记者,就拿胃癌来说,我国胃癌患者在确诊时为早期者仅占10%左右,上海这样的发达城市也仅仅为17%左右,而在日本、韩国这个比例则是50%至70%。究其原因,只有日本经常进行胃癌的早期检测(韩国也在部分地区开展)。也曾有统计发现,早期胃癌经足够的治疗后90%以上患者能生存5年以上或治愈,而晚期胃癌患者,治疗后5年生存率不足5%。

市第二医院肝胆胰外科主任舒明告诉记者,作为全球三大肿瘤死因之一的原发性肝癌,平均生存时间从诊断起不到6个月。但对肝癌高危对象进行定期筛查,可以发现早期肝癌,且经过积极的治疗,可以延长生命,降低肝癌的死亡率。市第二医院妇科主任于慧敏也表示,比如宫颈早期癌5年生存率是90%,而宫颈原位癌则几乎达100%。

市肿瘤防治临床指导中心孙校华主任医师说,其实大多数恶性肿瘤都有10-15年的潜伏时间,打断其中任何一个环节均有可能阻断和制止癌前病变或癌症的发生发展,从而达到预防肿瘤发生的目的。

90%以上的癌症早期可能没有明显症状或者症状不典型,当出现明显症状就医时,常常已经到了中晚期。第一是对癌症的知识不了解,没有及时发现;第二是发现了一些症状或者一些早期表现,没有在意;第三忽视癌症筛查或

早诊早治。癌症早期发现和晚期发现,治疗效果大相径庭。市第二医院消化内科医学博士章维这样解释。

恶性肿瘤是一类可防可治的疾病。目前恶性肿瘤的预防重点主要还是要集中在一级预防(对危险因素进行干预)和二级预防(早发现早诊断早治疗)。所以市民不应该谈癌色变,一是要加强预防,二是应该在潜伏期内通过针对性的筛查早期抓住“它”,把握早期干预和早期发现的良机,让自己的生存率和治愈率多份保障。

告别9种生活方式和状态和癌症说拜拜

你的生活方式健康么?如何远离癌症呢?2010年世界卫生组织调查结果显示,目前有9种生活方式和状态与癌症发生密切相关,包括饮食习惯不合理、过量饮酒、吸烟、肥胖、缺乏体育锻炼、不安全性行为、空气污染、家庭使用固体燃料产生的室内烟雾及应用被污染的注射器。

控制吸烟可减少大约80%以上的肺癌和30%的总癌症死亡。男性饮酒量应每天低于2份,女性每天不超过1份(1份酒大约含10至15g乙醇)。而多数癌症,如结肠癌、直肠癌和乳腺癌等的发生都与缺乏充足的体力活动、体重超重有关。你还应避免长期暴露在电离辐射中,如X线、紫外线、高频电流、微波、物理损伤和噪声等。

如果直系亲属中有人患有恶性肿瘤、年龄在40岁以上、发现有癌症高危因素的人群,应该定期到医院在专科医生指导下进行防癌体检,及早发现早期病变,及时治疗。