责编/楼世宇 董富勇 顾华达 审读/胡红亚 美编/吴玉涵 照排/车时超 张婧

这项时尚赛事 三站比赛落户宁波

2021中国家庭帆船赛赛历昨公布

本报讯（记者 戴斌） 昨日，中国帆船帆板运动协会公布了“2021中国家庭帆船赛赛历”，这项高端又时尚的赛事今年5月至11月将在全国18座城市举办22站比赛，其中宁波举办三站比赛，成为国内举办该项赛事最多的城市。

中国家庭帆船赛是中帆协2018年推出的全民参与型帆船赛事。创办至今，已在全国15座城市举办28站比赛，遍及众多滨海及内陆湖河。因参赛费用门槛低、技术门槛低、危险性低、赛事品质高、亲情纽带作用强等特点，该项赛事得到众多家庭的积极参与和广泛好评，截至目前全国已有3000多个家庭直接参与，近万人接受帆船培训。其“助力俱乐部发展”与“为城市发展赋能”的功能也让赛事得到众多俱乐部与滨水城市的青睐。

2019年中国家帆赛首次设立宁波站，2020年宁波再次举办该项赛事。根据2021中国家庭帆船赛赛历，宁波将在7月举办象山东旦沙滩和北仑区梅山湾两站比赛，10月国庆节期间举办宁波湾一站比赛。

据记者了解，我市已有不少家庭参与过这项赛事。例如2019年中国家帆赛首次来到宁波时，参赛队伍之一“千帆队”就来自北仑，这支船队的名称取自队中小姑娘沈千帆的名字，她和爸爸沈鸿，以及程昌军、程靖琋父女组队参赛。“我们两家住在同一个小区，两家的姑娘又是同学，平时就经常一起参加各类活动。”程昌军回忆当时的比赛时说，他们早年就曾在梅山湾万博鱼游艇会参加过帆船赛，中国家帆赛来到宁波，立即联手组队报名。家长和孩子们都觉得参加这样的海上运动可以得到很多收获：“很好玩，也学到了技术。比如找风，可以看水纹，看飘带判断风向，也可以靠脸和耳朵去感觉、判断……”

宁波首次举行中国家庭帆船赛分站赛场景。 资料照片

宁波的滨海旅游休闲资源十分丰富，随着2022年杭州亚运会帆船项目的落户，我市滨海体育休闲运动日渐红火，越来越多市民开始进入水上运动领域进行健身锻炼，帆船、赛艇这些曾经高端的水上项目被宁波人所接受。为了吸引更多市民参与帆船运动，中国帆船运动协会今年各站赛事的内容更加多元化，将搭载户外露营、沙滩音乐会、家帆赛美食节等，呈现更加多样的玩法，继续引领中国家庭休闲运动风尚。

“杭越”众名角 甬城会戏迷

本报讯（记者 顾嘉懿 通讯员 王强） 杭州越剧院建院65周年“四季有越”2021年度巡演暨宁波站媒体及观众见面会近日举行，“梅花奖”获得者谢群英、陈雪萍、徐铭、周妤俊等“杭越”多位国家一级演员、优秀青年演员与宁波近百名戏迷亲密互动，现场掌声四起，笑语不断。

一下子来了这么多“梅花”，宁波的粉丝们不淡定了，各出奇招，向心目中的偶像“表白”。上过《这！就是街舞》的90后男孩来了，他说自己虽以跳舞为主业，私下却是个越剧迷；上世纪40年代出生的老年观众来了，现场赋诗抒发情怀；看徐铭直播“入坑”的阿姨来了，一边送花，一边刨根问底打探偶像的“八卦”……

据了解，“杭越”众位名角此番专程来甬，是为其“四季有越”2021年度巡演做宣传。据悉，该巡演贯穿全年，涵盖宁波、上海、温岭、杭州4座城市，将在每个季节巡演2部经典剧目。宁波站分别于3月、5月、9月、11月开启4轮演出。首轮3月20日将在宁波逸夫剧院上演民间传奇剧《流花溪》，由谢群英、陈雪萍、徐铭、周妤俊4位“梅花奖”得主联手演绎；3月21日，名家金静、阮建绒将带来《血手印》。

福彩开奖信息

双色球第2021024期：
01 04 06 10 11 18 02
3D第2021058期：7 8 4
15选5第2021058期：08 10 11 14 15
快乐8第2021058期：
02 04 22 25 26 28 33 39 43 44
46 52 55 56 66 67 68 73 75 77

体彩开奖信息

7星彩第21026期：3 9 9 2 1 7 4
6+1第21026期：8 5 1 6 0 8 3
20选5第21058期：05 07 12 15 16
排列5第21058期：9 7 2 1 4

（均以公证开奖结果为准）

科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与生活

什么是大肠癌？如何防治大肠癌？

我们来科普一下

什么是大肠癌，防治大肠癌需要怎么做呢？我们今天来科普一下。

什么是大肠癌？

大肠癌也称结直肠癌，据2017年《中国大肠癌流行病学及其预防和筛查白皮书》报告，我国结直肠癌的发病率仅次于肺癌和胃癌，居恶性肿瘤发病率的第三位，死亡率第五位，高于世界平均水平。

结直肠癌的临床症状有排便习惯、大便性状的改变，腹部、会阴部疼痛，腹部肿块，肠梗阻以及全身症状等。我国城市发病率高于农村、男性高于女性，40岁–45岁以后发病率迅速上升，75岁–80岁左右达到高峰。

哪些因素可导致结直肠癌？

结直肠癌的发病原因复杂，目前还没有明确的疾病起因，可以是遗传因素和环境因素共同作用的结果。

结直肠癌具有明显的家族和遗传易感性，新发患者中家族性的占20%–30%，遗传性的占5%–10%，其中Lynch 综合征（一种染色体显性遗传的癌症）占3%。

此外，一般的肠息肉患者恶变率为1.4%–20.4%，而有家族性肠息肉病（常染色体显性遗传病）的患者如果不及时治疗息肉，几乎都会发生恶变。这类具有遗传相关性的患者是结直肠癌的高危人群，需要相对较早的进行定期的肠镜检查和干预。因为临床上只有做肠镜能早发现，这个很重要！

而对于多数患者，肥胖、II型糖尿病、溃疡性结肠炎、幽门螺杆菌感染、食用腌制食品和油腻动物性食物、膳食纤维摄入少、吸烟、饮酒、缺乏锻炼、长期抑郁和悲伤情绪等将增加结直肠癌的风险。

为什么早期发现和治疗很重要？

结直肠癌的癌前病变主要为腺瘤和慢性溃疡性结肠炎，大约80%的结直肠癌由腺瘤发展而来。腺瘤发生后如不进行干预可通过异型增生—早期腺瘤—晚期腺瘤（进展性腺瘤）途径发展为结直肠癌（早期），该过程一般需要10年。而从早期结直肠癌发展到晚期还需要一段相对较长的时间，在此期间及早治疗就可以避免最坏的结果。

早期异型增生息肉和腺瘤是可完全治愈的，即便是早期结直肠癌的5年期生存率也达90%以上。而我国85%的结直肠癌发现时已属于晚期，5年期生存率治愈率仅14%。可见，如果可以尽早发现并正确治疗，结直肠癌并不可怕。

为什么要重视结直肠癌筛查？

预防结直肠癌应该尽早筛查和诊断，对人群进行“粗筛”和“精筛”相结合的癌症筛选策略。

对于遗传性大肠癌人群一般采用问卷调查的方式进行初筛，大肠癌家族史或息肉史人群列为遗传性大肠癌初筛的高危人群；而其他普通人群可以从40–45岁开始筛查，采用大便隐血试验（FOBT）或者基因检测技术等进行初筛。

初筛后阳性的患者需要进行肠镜检查的“精筛”，肠镜检查是筛查结直肠癌的“金标准”！结直肠镜可降低52%–78%的结肠癌发生，由于术前准备复杂，是一种有创操作，存在一定的手术风险，因此患者依从性差，不是很容易普及。

建议对于初筛阳性的患者进行肠镜检查，结肠镜检查为阴性的一般风险人群，可每5年–10年复查一次肠镜。

预防结直肠癌还有哪些方法？

遗传性的结直肠癌是由于染色体造成的，预防的方式是进行产前诊断，听从医生的建议，并定期进行肠镜检查。

普通人可以通过饮食控制在一定程度上避免引发癌症的诱因，比如控制脂高蛋白饮食，适量减少红肉和加工肉类摄入，少吃腌制食品和烧烤，多吃蔬菜水果，禁止吸烟、控制饮酒，合理锻炼，正常参加体检筛查。 王元卓 洪阳

宁波科普二维码 科普中国二维码

本文专家：田靖博士，南部战区疾病预防控制中心，主治医师
本文审稿：陈海旭，解放军总医院第二医学中心，副所长，硕士生导师