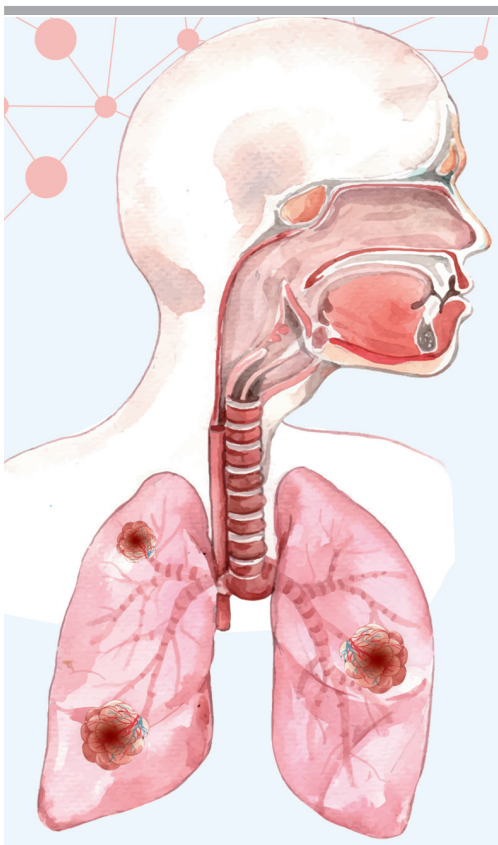
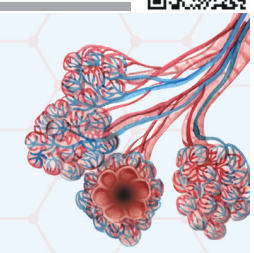
2024年10月30日 星期三
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 秦刚 制图 朱正非 校审 林琳



患肺癌，46岁前央视主持人顾国宁去世

如何远离癌症中的“头号杀手” 专家教你“防肺癌秘籍”



肝癌、肺癌、胃癌……在谈癌色变的今天，几乎每个人身边都有一两个因患癌症去世的亲友。而在这些常见癌中，肺癌已成为目前的第一大癌。数据显示，肺癌不仅发病率高，死亡率也位列诸癌榜首，已超越肝癌成为癌症中的“头号杀手”。46岁前央视主持人顾国宁因患肺癌，于10月29日在上海逝世。我们该如何远离肺癌？天津市肿瘤医院副院长、肺部肿瘤科主任王长利为大家传授一套的“防肺癌秘籍”。

前央视主持人患肺癌英年早逝

前央视主持人顾国宁的大学同窗昨日爆料，顾国宁10月29日在上海逝世，终年46岁。他透露顾国宁乃是由于长期吸烟喝酒致使肺部出现病变，从而诱发癌症，从央视退休也是由于这一原因。为了挽救生命，他选择在南京进行治疗，但终究未能抵御住病魔的侵袭，留下遗憾离世。

顾国宁1978年出生于黑龙江省齐齐哈尔市，毕业于中国传媒大学。顾国宁曾担任中央广播电视总台新闻频道《朝闻天下》《晚间新闻》《新闻直播间》的主播，他是第六届央视主持人大赛亚军，曾担任两届CCTV“中国汉字听写大会”主考官，还曾参与导演、策划并实施特别节目、大型直播近百场。

肺癌居恶性肿瘤榜首，死亡率第一

肺癌有多可怕？看看下面的数字就知道了，它不仅死亡率高、发病率增长快，而且还有年轻化的趋势。国家卫生计生委提供的数据显示，与30年前相比，我国肺癌的发病率每年增长26.9%，死亡率明显上升了465%，已经代替肝癌成为我国恶性肿瘤死亡的首位原因，并且发病率和死亡率仍在继续迅速上升。

近些年来，肺癌发病呈现出年轻化、女性化的趋势。以前，我们将肺癌的高危人群年龄锁定在65～70岁以上，认为它是一种“老年病”。但现在数据显示，我国肺癌的发病和死亡年龄从40岁开始迅速上升，70岁达到高峰，其中45～65岁患者占75%，且发病年龄平均每5年降低一岁。从临床观察来看，现在四五十岁的肺癌患者比过去明显增多，过去40岁以下的肺癌患者很少见，现在却屡见不鲜，而且不抽烟的女性肺癌患者也越来越多。

肺癌是一种被“气”出来的病

●一气　室外大气污染

鼻毛可阻挡PM50的颗粒，气管、支气管腔内的纤毛可以挡住PM10的颗粒，而PM2.5却可以长驱直入通过支气管和细支气管进入到肺泡组织，并携带大气中的有害物质或致癌物进入血液。长时间暴露于这样的大气污染和雾霾天气中，肯定会对肺癌的发病产生重大影响。

●二气　室内二手烟污染

吸烟和肺癌的发生有一个剂量—效应关系：每天吸烟25支以上，肺癌发病率为227/10万，15~24支为139/10万，1~14支为75/10万。大部分烟草烟雾中的致癌物会扩散到空气中，这些烟雾颗粒基本小于PM0.5，危害远高于PM2.5。长期暴露于二手烟，相当于轻度吸烟造成的损害，可使肺癌的发病率增加20%~30%。在室内吸烟还会使PM2.5骤升甚至爆表。

●三气　厨房油烟污染

厨房油烟是构成室内空气污染的第二大要素。燃料、厨具、食用油使用、烹调方式、抽油烟机的安装使用和维护对于减少厨房油烟污染都有很大的学问。例如食用油加热到170℃时会出现少量烟雾，250℃时会出现大量油烟。

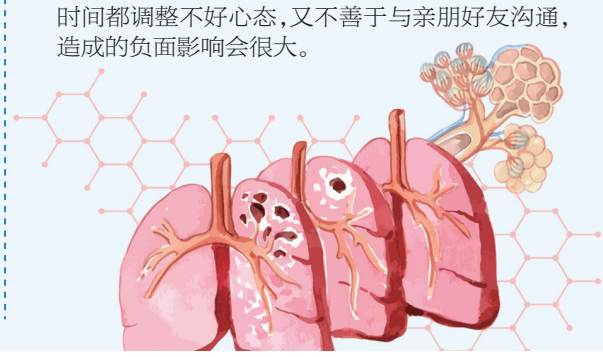
煎、炸、爆炒和烧烤时，油温都会在260℃以上，烹调过程中油烟产生的苯并芘、挥发性亚硝胺等给人体健康带来极大的危害。烹调时油烟越大，暴露时间越长，患肺腺癌的风险越大。

●四气　装修材料带来的空气污染

装修使用的石材，特别是大理石中有氡元素，属于一类致癌物质，长期暴露于氡污染，会导致血癌和肺癌。建议尽量减少石材的使用，或选用环保部门认定的绿色石材料。各种漆料和黏合剂中含有大量的苯和甲醛，也是室内空气污染的重要组成部分。

●五气　生闷气

我把总生闷气称为“心理污染”，把这种性格称为癌症性格。当生活或工作中出现了负性事件，如丧偶、亲人去世等，这种癌症性格的人很长时间都调整不好心态，又不善于与亲朋好友沟通，造成的负面影响会很大。



符合这些条件属高危人群

肺癌的确有重点侵害的人群，如果你符合以下条件，那么就属于高危人群，需要格外注意了：

◆是否吸烟，特别是有20年烟龄，每天吸烟20支以上的。
◆周围的人是否吸烟。
◆直系亲属中有没有肺癌患者。
◆工作环境中是否存在放射性污染或石棉等致癌物。
◆是否刚装修完就乔迁了新居。
◆居住的城市是否终日阴霾。
◆是否常待在烟熏火燎的环境中。

肺癌虽然难发现，但还是会有一些蛛丝马迹以示警告，比如：

◆慢性咳嗽经久不愈。
◆持续胸痛。
◆咳痰带血。
◆气短、哮喘或喘息。
◆声音嘶哑。
◆反复发作的支气管炎或肺炎。
◆面部或颈部水肿。
◆不明原因的食欲减退或体重下降。
◆不明原因的发热。

防治肺癌，重视“三早”

王长利教授认为，防治肺癌，需要从早查、早治、早知，这“三早”方面进行努力。

早查　“320”高危人群重点防

“320”高危人群指的是20岁之前开始吸烟、每天吸烟20支以上和烟龄超过20年，这样的人群肺癌发病率要高出常人十几甚至二十倍，即使戒烟但未达到15年也依然属于高危群体。另外，医学上还有一种“包年”的计算方法，用吸烟年数乘以每天吸烟的包数，例如烟龄20年，每天吸一包烟，就是20包年，如果你是20包年以上的人，那么也属于肺癌的中高危人群。

庆幸的是，“320”高危人群如果能做到早筛查，即使发现肺癌也没有那么可怕。早期肺癌患者，只要通过规范治疗，5年以上生存率可以达到70%～80%。因此，“320”高危人群应尽早做健康体检。40岁以上应每年做1次低剂量螺旋CT。另外，若有长期不能治愈的咳嗽、痰中带血等肺癌早期症状，也应尽快做低剂量螺旋CT检查。健康人群也应在医生的指导下定期筛查。

早治　微创手术是首选

对于肺癌患者，首次诊断的准确性，首次治疗的规范、精准程度都将对其生存时间和生存质量产生显著影响。建议最好由专业医生通过检查确定病理类型和分期，最终决定患者的治疗方案。

目前，手术、化疗、放疗和靶向治疗是国际上认可的肺癌治疗方式，对于早期肺癌，外科手术依然是首选，治愈率可达80%左右。对于失去手术机会的中晚肺癌患者，以前生存期一般不超过1年，现在通过个体化治疗、靶向治疗等手段，患者生存期已提升至3~5年。随着微创治疗手段的不断创新，如今的肺癌外科手术相比传统的开胸手术方式也已有了明显进步。传统手术需要在胸壁上切开15～20厘米的切口，让胸腔完全暴露，才能充分切除肿瘤。

早知　患者最关心的问题

●肺癌有遗传性吗？会不会传染？

答：肺癌和遗传是有相关性的，也就是说肺癌具有遗传倾向，但家族中有肺癌患者不一定会传给下一代，这说明肺癌具有一定的遗传倾向，而非遗传病。

●哪些症状应疑及肺癌？

答：1.刺激性咳嗽、持续2～3周以上，治疗无效者；2.持续或间断痰中带血，无其他原因可解释者；3.反复同一部位发生肺炎。一般来说，得了肺癌，早期只有20%的患者会有症状，大部分的病人是不会有症状的，导致很多人确诊时已是中晚期。

●诊断肺癌需要做哪些检查？

答：胸部CT：CT扫描在检出更小或隐蔽部位病灶、帮助定性诊断、进行准确分期方面均能较胸片提供更多信息，是肺癌患者的最佳影像检查方法之一。

增强CT：有利于区别纵隔淋巴结和血管显像，对判断病变范围及疾病分期具有很大帮助。肿瘤标记物检测：常用的肺癌肿瘤标记物有NSE（神经烯醇化酶）、CEA（癌胚抗原）、Cyfra21-1（细胞角蛋白）、SCC（鳞状细胞癌抗原）等，对肺癌的诊断分型、预后判断有一定的辅助作用。

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆伽誉康体企业管理咨询有限公司公章官枚(编号:5001078440142)，声明作废。
♦遗失重庆市南岸区古楼二村8号5单元3-3李玉凤(身份证510202196011020324)房屋胞约踊换单，声明作废
♦遗失重庆市石柱县万兴通讯服务有限公司公章(编号5002400985128)声明作废
♦九龙坡区浩丰小吃店遗失食品经营许可证正本/副本，证号:JY25001071010113，声明作废。
♦遗失重庆远行中药材加工有限公司公章，编号:5002351077566，声明作废。
♦广江鹏律师执业证遗失，执业证号:15001201710950847，声明作废。
♦两江新区好美丽蛋糕店遗失食品经营许可证副本，编号JY25000000106518声明作废
♦郭平身份证号510214198110400471不慎遗失南岸区协信城3号楼20-3号(原胞约)厮19-3号房屋胞约证，声明作废
♦遗失彭水县鱼先生石锅鱼食府(个体工商户)食品经营许可证副本JY25002431032812声明作废
♦遗失彭水县丝羽酒类经营部食品经营许可证正副本JY15002430055500作废
♦渝北区侨达餐饮店遗失(食品经营许可证)正副本，编号:JY25001121123406，声明作废。

遗失声明
重庆祥和贸易公司遗失1982.11.25核发的营业执照正副本(统一社会信用代码:91500000MA61E7GX6A)声明作废。
重庆祥和贸易公司汽车分公司遗失1994.3.16核发的营业执照正副本(统一社会信用代码:91500107MA61MHLE31)声明作废。

重庆市自来水有限公司两江分公司关于营收业务的公告
因企业吸收合并原因，新注册成立重庆市自来水有限公司两江分公司(以下简称两江供水)，原重庆两江水务有限公司(以下简称两江水务)将注销。两江水务营收业务由两江供水依法承继和履行，具体事项如下：
一、供用水合同：因水费发票主体于2024年11月4日后变更为两江供水，需重新签订《供用水合同》的客户，请与两江供水接洽，未重签的合同由两江供水依法承继。
二、营收系统停运：因新旧营收系统转换，原两江水务线上平台和线下各营收点均停止收费及办理用水业务，停止时间为:2024年11月1日0时至2024年11月4日0时。
三、交费渠道变更：1. 微信公众号恢复后新账号名称为:两江供水服务。2. 微信生活缴费及支付宝生活缴费恢复后账号暂时不变，新账号重庆市自来水有限公司两江分公司将于下一步推出,开同时关闭原账号。以上渠道恢复时间以各平台功能恢复为准。3. 农商行代扣代缴业务恢复时间为2024年11月4日0时。
四、对公转账付费信息：原对公转账信息变更如下：户名:重庆市自来水有限公司两江分公司；账号:5001010120010036306；开户行:重庆农村商业银行营业部；联行号:314653020088。暂停运营期间，给您带来的不便敬请谅解!
咨询电话:023-86718772 特此公告。
重庆两江水务有限公司 重庆市自来水有限公司两江分公司
2024年10月29日

《初次鉴定结论书》送达公告
重庆新聚源建筑装饰工程有限公司:
你单位职工黄超向我委提出初次劳动能力鉴定申请，经鉴定，我委于2024年9月24日作出《初次鉴定结论书》(渝中劳初鉴字[2024]835号)，并以邮寄方式向你单位送达，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我委领取黄超伦的《初次鉴定结论书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区劳动能力鉴定委员会
2024年10月30日

遗失重庆两江知寓投资管理有限公司法人章两枚向小川印章编号5001141068194法人章向小川印章编号5001141068195声明作废

重庆英特建筑装饰设计工程有限公司遗失重庆华侨城地产四期B16地块全外景观电梯钢结构及幕墙工程投标保证金单据，金额:壹万元整，编号:80156062，声明作废。

♦遗失重庆运川建筑劳务有限公司公章5002297022833作废
♦渝中区小飞强摄影工作室遗失财务章一枚，声明作废

严正声明
我司仅有唯一一枚合法有效公章，任何人(包括本司法定代表人及股东)不得通过伪造公章、法定代表人签字等方式外签署任何经济文件等损害公司利益，否则违法必究。
重庆三真建筑工程有限公司 2024年10月29日

遗失声明
彭水县车管所遗失重庆市非税收入一般缴款书2017年票据号15份:(2016批次)缴款书号:002648611，02654620，002654699，002655822，002655855，002656119，002657040，002659150，002661810。(2015批次)缴款书号:005039064，005040264，005041374，005042155，005043277，005044233。遗失重庆市非税收入一般缴款书2018年票据号2份:(2016批次)001334147，001335966。特此声明作废。
遗失万州区盼兰商贸经营部公章5001018082854、财务专用章5001018082855、发票专用章5001018082856声明作废。
遗失万州区禾小霖商贸中心公章5001018082146、财务专用章5001018082147、发票专用章5001018082148声明作废。
遗失万州区荣禾鑫商贸经营部公章5001018082861、财务专用章5001018082862、发票专用章5001018082863声明作废。
遗失重庆枫杨劳务服务部公章5002391095136、财务专用章5002391096127、发票专用章5002391096128，景文学法定代表人个人名称章5002391095139声明作废。

《大足石刻文化城详细规划》《双桥组团详细规划》等批前公示内容公告
依据《中华人民共和国城乡规划法》《重庆市城乡规划条例》等规划管理办公要求，我局拟对《大足石刻文化城详细规划》《双桥组团详细规划》《龙水组团详细规划》《万古组团详细规划》《三驱组团详细规划》开展规划成果批前公示，具体内容公告如下。特此通告
联系人:张女士 联系电话:023-43766122
重庆市大足区规划和自然资源局 2024年10月30日

序号	项目名称	行政辖区	编制单位	公示时间	公示地点
1	大足石刻文化城详细规划	大足区	大足区规划和自然资源局	2024年10月30至2024年12月2日	1.重庆市大足区规划和自然资源局官网；2.大足区规划和自然资源局一楼大厅(重庆市大足区棠香街道五星大道北段1号)
2	双桥组团详细规划	大足区	大足区规划和自然资源局	2024年10月30至2024年12月2日	1.重庆市大足区规划和自然资源局官网；2.大足区规划和自然资源局一楼大厅(重庆市大足区棠香街道五星大道北段1号)；3.重庆市大足区双桥经济技术开发区双桥经开区企业服务中心一楼
3	龙水组团详细规划	大足区	大足区规划和自然资源局	2024年10月30至2024年12月2日	1.重庆市大足区规划和自然资源局官网；2.大足区规划和自然资源局一楼大厅(重庆市大足区棠香街道五星大道北段1号)；3.重庆大足高新技术产业开发区管理委员会(大足区龙水镇五金会展中心)
4	大足区万古组团详细规划	大足区	万古镇人民政府	2024年10月30至2024年12月2日	1.重庆市大足区规划和自然资源局官网；2.大足区规划和自然资源局一楼大厅(重庆市大足区棠香街道五星大道北段1号)；3.万古镇人民政府
5	大足区三驱组团详细规划	大足区	三驱镇人民政府	2024年10月30至2024年12月2日	1.重庆市大足区规划和自然资源局官网；2.大足区规划和自然资源局一楼大厅(重庆市大足区棠香街道五星大道北段1号)；3.三驱镇人民政府

重庆市涪陵区烟草专卖局公告
涪烟公[2024]第109号
2024年10月28日，我局在重庆市涪陵区高校规划路达快递分拣场查获卷烟:云烟(软珍品)1条，南京(炫赫门)2条，共计2个品规3条卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局(地址:重庆市涪陵区鹤凤大道12号烟草专卖局专卖稽查一大队(303)办公室，联系人:李新，联系电话:18696913196)接受调查处理。若逾期不来接受调查处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理，特此公告。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2024年10月30日

重庆知瓜瓜企业管理咨询有限公司因失劳务派遣经营许可证副本，证件编号:5001042019016，发证日期为2023年1月9日，有效期限:2022年12月27日至2025年12月26日。声明作废

关于要求孙中前限期回单位上班的通知
孙中前:经公司及工会研究决定，限你于收到本通知之日起10日内到公司人力资源部报到上班，逾期不到，公司将视为你严重违反公司制度及劳动纪律，自逾期之日起作连续旷工处理。连续旷工满10天，或年度内旷工累计满20天，公司将按《中华人民共和国劳动法》、《中华人民共和国劳动合同法》等相关法律法规及《中铁八局集团第一工程有限公司员工奖惩办法》的有关规定，与你解除劳动关系并不予支付经济补偿金。
我公司地址:重庆市九龙坡区黄桷坪铁路三村3号
中铁八局集团第一工程有限公司 2024年10月29日

《初次鉴定结论书》送达公告
坚盾(重庆)人力资源有限公司:
你单位职工黎兰向我委提出初次劳动能力鉴定申请，经鉴定，我委于2024年8月21日作出《初次鉴定结论书》(渝中劳初鉴字[2024]753号)，并以邮寄方式向你单位送达，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我委领取黎兰的《初次鉴定结论书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区劳动能力鉴定委员会
2024年10月30日

璧山烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
2024年8月7日本局在重庆市璧山区璧泉街道福顺大道22号世开物流园周通快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2024年10月29日作出对先行登记保存的卷烟依法予以没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第(四)项的规定，现将卷烟处理(2024)第73号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
璧山区烟草专卖局 2024年10月29日

《认定工伤决定书》送达公告
重庆凌林保洁服务有限公司:
骆武中向我局提出本人工伤认定申请，我局依法受理。经审查，我局于2024年10月8日作出《认定工伤决定书》(渝中人社伤险认字(2024)1647号)，并以邮寄方式向你单位送达《认定工伤决定书》，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我局领取《认定工伤决定书》，逾期视为送达。
重庆市渝中区人力资源和社会保障局 2024年10月30日

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主:2024年6月26日本局在重庆市永川区永南物流园圆通速递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第一款第(四)项规定，现将永烟处理(2024)第17号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市永川区烟草专卖局 2024年10月30日