国家版“防癌说明书”发布
15条守则，一半关乎怎么吃

霉变花生整份扔掉、热茶放温再入口、每周至少运动150分钟——近日，国家卫生健康委发布《中国防癌健康生活方式守则（2026年版）》，15条基于循证医学的防癌建议全部来自日常生活，无需额外花费。我国每年新发癌症约406万例，但近40%的癌症可以通过改变生活方式预防。这份被网友称为国家版“防癌说明书”的守则，一半以上的条目与“吃”有关，把防癌的主动权交到了每个人自己手中。从今天起，对照自查——桌上的霉变食物，扔了吗？刚倒的热茶，放凉了吗？今天的饭桌，用公筷了吗？

槟榔
高糖食品
发霉食物
65°

管好嘴巴是防癌第一步

“病从口入”在防癌领域同样适用，这份国家版防癌指南中，8条法则直接与饮食相关，管好嘴巴成为防癌首要任务。霉变的花生、玉米等食物极易产生黄曲霉毒素，这是公认的1类致癌物，毒性极强，长期摄入会大幅提升肝癌风险；槟榔及槟榔制品同样被列为1类致癌物，长期咀嚼会持续损伤口腔黏膜，是口腔癌、咽癌、食管癌的重要诱因。专家特别提醒，食物发霉哪怕只坏一部分，也应整份丢弃，切勿因节省而埋下健康隐患。

65℃以上热饮被世界卫生组织列为2A类致癌物，长期反复烫伤食道黏膜，会增加食管癌风险。生活中常见的“趁热吃”“趁热喝”习惯，实则是在给食道健康“埋雷”，建议食物饮品放温后再食用。腌制、熏烤、油炸及加工肉制品也是防癌重点“避雷区”——咸菜腊肉含亚硝酸盐，烧烤油炸食物含多环芳烃，火腿培根等加工肉制品均会增加胃癌、结直肠癌风险，饮食应坚持以新鲜食材为主，多用蒸煮快炒等健康烹饪方式。

高糖饮食导致的肥胖和糖尿病，会间接推高乳腺癌、胰腺癌、肝癌等多种癌症风险，日常需减少甜食摄入。与之相对，多吃蔬果、全谷物，补足膳食纤维则是防癌“加分项”，建议每天吃蔬菜300~500克，水果200~350克，主食搭配50~150克全谷物和杂豆。酒精代谢物乙醛是1类致癌物，能不喝酒就不喝，不得不喝时也应严格限量。同时，注意个人卫生，分餐用公筷，可有效阻断幽门螺杆菌等通过唾液传播，降低胃癌风险。

动起来甩掉“胖癌”风险

久坐不动、体重超标，正成为年轻人躲不开的健康陷阱。守则明确提出控制体重，管理腰围。将体重指数控制在18.5至24之间，男性腰围小于90厘米、女性小于85厘米。肥胖不仅与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌、肾癌等多种癌症相关，还会降低免疫细胞活性、增加体内炎症水平，为癌细胞滋生创造“温床”。中国疾控中心数据显示，我国成年人超重率已超过50%，肥胖率超过16%，控制体重已刻不容缓。

怎么动？守则给出“硬杠杠”：每周至少150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。中等强度包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞——感觉心跳加快、微微出汗就对了；高强度包括跑步、跳绳、篮球、间歇训练。如果没整块时间，可以碎片化积累：上下班多走一站路、午休时爬楼梯、晚饭后散步半小时。做家务、遛狗、陪孩子玩耍也算活动量。

更关键的是减少久坐。研究发现，久坐时间每增加2小时，结直肠癌风险增加8%，乳腺癌风险增加10%。守则建议：每坐45到60分钟，站起来活动5到10分钟。设个闹钟，提醒自己“屁股离凳”。

烟草的危害同样不容忽视。烟草烟雾中含有至少69种致癌物，二手烟和三手烟（*残留在衣服、家具上的烟雾颗粒*）同样危险。吸烟几乎与全身多部位癌症相关，尤其是肺癌、膀胱癌、喉癌、胃癌。守则说得直白：不吸烟，早戒烟，远离二手烟。戒烟什么时候都不晚——戒烟10年后，肺癌风险可降低一半。

环境中的“隐形杀手”也要防。紫外线是1类致癌物，长期暴晒增加皮肤癌风险。守则建议：阳光强烈时，防晒霜（SPF30*以上*）、遮阳帽、防晒衣要备齐。避免在上午10点到下午4点之间长时间暴晒。室外雾霾天出门戴口罩，室内注意通风、避免甲醛超标。化工、装修、石棉加工等行业从业者，必须正确佩戴防护装备，下班及时更衣洗澡，别把致癌物带回家。

疫苗接种筑起防癌屏障

防癌不仅是“管住嘴、迈开腿”，接种疫苗同样关键。守则推荐两种防癌疫苗，这也是少数可以直接通过疫苗预防的癌症。

第一种是乙肝疫苗。乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一，我国约80%的肝癌与乙肝相关。接种乙肝疫苗是预防感染最有效的手段，保护率可达95%以上。守则建议：新生儿出生后24小时内接种第一针，按0、1、6月程序完成三针；未接种的成年人，尤其是有乙肝家族史、医务工作者、经常输血或透析的高危人群，也应该主动接种。接种后检测抗体，若抗体水平不足，可补种一针加强。

第二种是HPV疫苗。高危型人乳头瘤病毒持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌、阴茎癌等。我国每年新发宫颈癌约11万例，几乎都与HPV感染有关。守则强调：适龄人群尽早接种HPV疫苗，越早接种，保护效果越好。9至14岁是最佳接种年龄，只需打两针；15至45岁打三针。目前市面上有二价、四价、九价疫苗，分别覆盖2种、4种、9种高危亚型。无论哪一种，都能预防最常见的致癌亚型——16型和18型，它们导致了70%以上的宫颈癌。男性也可以接种HPV疫苗，预防生殖器疣和肛门癌。

守则还特别提到，母乳喂养能降低乳腺癌风险。母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力，减少中耳炎、腹泻、肺炎等疾病，还能降低母亲患乳腺癌的风险。哺乳期女性体内雌激素水平较低，排卵暂停，减少了乳腺细胞分裂的次数，从而降低突变机会。研究表明，每哺乳12个月，乳腺癌风险降低约4%。守则建议至少母乳喂养6个月，有条件可持续到1年以上。

据央视

全国流感阳性率3周连升 乙流成优势毒株

中国疾控中心最新监测显示，全国流感病毒检测阳性率已连续3周上升，主要流行毒株从甲型转为乙型，乙流占比接近九成。北方省份阳性率高于南方，5至14岁儿童感染最多。专家表示，发病后48小时是抗病毒治疗黄金期，奥司他韦、玛巴洛沙韦等药物可有效缓解症状，建议公众科学佩戴口罩、及时接种疫苗。

乙流成了绝对优势毒株

“今年3月底4月初，流感活动再次抬头，主要毒株从甲流变成了乙流。”北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍，此轮上升主要由乙型流感流行导致。监测数据显示，乙流在流感病毒中的占比高达89.7%，已成为绝对优势毒株。全国共报告56起流感样病例暴发疫情，其中34起为乙型流感。

中疾控最新一期监测显示，2026年3月30日至4月5日，全国哨点医院门急诊流感样病例中，流感病毒检测阳性率为16.3%，在所有病原体中居首。从地域看，北方省份检测阳性率高于南方；从年龄看，5至14岁儿童感染比例最高。李侗曾解释，上一轮乙流高峰期是2023年12月至2024年1月，“距今已有两年多，人群对乙流的免疫力下降，加上近期气温波动，病毒就活跃起来了。”

乙流症状和甲流差不多

乙流会发烧、全身酸痛、咳嗽、咽痛、流鼻涕，跟甲流很难分清，得靠检验确诊。李侗曾特别提醒：孩子感染乙流后，更容易吐、拉肚子，家长要多留意。

治疗原则和甲流一样。发病48小时内用抗病毒药效果最好，比如奥司他韦、玛巴洛沙韦。“这时候病毒复制最猛，早用药能早好，还能防止老人、孕妇、有基础病的人发展成重症。”李侗曾说，就算超过48小时，只要还在发高烧，照样可以用药。高烧吃退烧药，咳嗽厉害了用止咳药，流鼻涕用感冒药。一般不用抗生素，除非合并了细菌感染。得了流感一定要休息，别硬撑去运动，年轻人要防心肌炎。

戴口罩打疫苗最管用

中疾控提醒，近期流感、鼻病毒、呼吸道合胞病毒都在活动，个人防护不能松。去医院全程戴口罩；坐飞机、火车、地铁，或者去人多的地方，也建议戴上。咳嗽打喷嚏用纸巾或手肘挡住，别用手揉眼睛鼻子。

平时吃好睡好、多动动，免疫力自然就强了。每年打流感疫苗是最有效的预防手段，能大大降低得流感和出现重症的风险。老人、孩子、孕妇、慢性病患者，更该主动接种。

据国家应急广播、央视新闻

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

◆遗失声明：本人刘源，身份证号码：511321200012120014，遗失居民身份证。特此声明。

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝武劳人仲案字〔2026〕第61号
重庆艾德曼科技有限公司：本委受理的李子涛与你单位工伤保险待遇争议一案，因法律文书通过其他方式无法送达你单位，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月15日上午9时30分在重庆市武隆区人力社保局204仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月14日

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告
渡烟罚送公〔2026〕第6号
无主：2026年1月13日本局在重庆市大渡口区互助村圆通快递公司查获当事人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》第七十三条规定已于2026年4月13日作出将先行登记保存卷烟中华（硬）2条予以公开销毁决定。因受送达人下落不明，我局无法直接、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（渡烟处理〔2026〕第6号）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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年4月13日

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告
渡烟罚送公〔2026〕第12号
无主：2026年2月4日本局在重庆市大渡口区恒通国际汽摩城中通快递查获当事人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》第七十三条规定已于2026年4月13日作出将先行登记保存卷烟中华（细支）2条、南京（雨花石）2条、熊猫（经典细支）2条予以公开销毁决定。因受送达人下落不明，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》第五十五条第一款第四项的规定，现将行政处理决定书（渡烟处理〔2026〕第12号）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。
重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年4月13日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2026年1月21日本局接群众举报，在重庆市万州区九池乡场上农村商业银行门口消防栓前地上查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人、无法进一步查清案件事实，我局已于2026年4月13日依法作出将先行登记保存的卷烟无牌号（自制烟）35.0条公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》（万州烟处理〔2026〕第22号）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。 重庆市万州区烟草专卖局2026年4月13日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆格仕特电子有限公司：本委受理李素娜、朱俊梅、陈群与你单位劳动争议一案（渝两江劳人仲案字〔2026〕第848-850号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月29日下午14时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月14日

重庆市巴南区烟草专卖局公告 巴烟公〔2026〕第35号
2026年4月10日，我局执法人员在重庆市巴南区界石镇玉华路806号附10号（申通快递分拨中心）查获真龙（凌云）13条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭惜甦、李永宾 电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。重庆市巴南区烟草专卖局 2026年4月13日

2026年五一节工会会员慰问品采购竞争性比选结果公示
采购人：重庆公共交通运营有限公司
北部公共交通分公司工会委员会
项目名称：2026年五一节工会会员慰问品采购
公示期：2026年4月14日至4月16日
采购人联系电话：023-62357813
中标候选第一单位：重庆梵乐斯商贸有限公司，候选第二单位：重庆沃购商贸有限公司，候选第三单位：重庆重报发行物流有限公司。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年4月13日，我局执法人员联合公安干警，在重庆市万州区渝东大道599号中通快递万州转运中心，查获卷烟芙蓉王（硬）10.0条、中华（双中支）10.0条等，4个品种共计40.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号505室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，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。
联系人：熊江、何仕龙 联系电话：023-61017067
联系地址：重庆市万州区国本路112号稽查六队办公室
重庆市万州区烟草专卖局2026年4月13日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告 巴烟罚送公〔2026〕第11号
无主：2026年1月8日本局在重庆市巴南区界石端华路135号申通快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，已于2026年4月13日作出将先行登记保存的真品卷烟云烟（紫）8条予以变卖决定。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》第五十五条第四项的规定，现将（巴烟处理〔2026〕第11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个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。重庆市巴南区烟草专卖局2026年4月13日

询比采购公告
重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司2026-2027年防春困、防暑药品采购项目经询比采购评审，合格的供应商不足三家，遵照询比采购文件相关条款规定，本项目依法依规作流标处理。现将进行2026-2027年防春困、防暑药品采购项目第二次询比采购，诚邀具备药品和食品生产或销售资质的单位参与，有意者请在2026年4月14日-4月17日联系向老师15023969412

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2026年1月14日本局根据群众举报，在重庆市万州区渝东花园280号菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查清案件事实，我局已于2026年4月7日依法作出将先行登记保存的中华（细支）10.0条、中华（双中支）10.0条共计2个品种，20条卷烟公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》（万州烟处理〔2026〕第11号）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。 重庆市万州区烟草专卖局2026年4月7日

重庆市渝北区欧美同学会注销公告：本协会自2022年1月经批准成立，统一社会信用代码：51500112MJP6190860，现因行政区划调整等原因拟予注销。请债权人自本公告见报之日起45日内，持有效凭证申报债权，逾期未申报者，视为放弃债权。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区伯明餐饮馆：本委受理的宋文波与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第4689号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月14日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆巨臻建筑工程有限公司：本委受理的杨世龙与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第4806号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市两江新区桂馥大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月14日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆启腾知识产权服务（集团）有限公司：本委受理胡梦洁与你单位劳动争议一案（渝两江劳人仲案字〔2026〕第963号）因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月4日9时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月14日

注销公告：重庆市大渡口区建胜镇商会（统一社会信用代码515001040723157579）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登报之日起45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告

公告 江油恒玖晟建筑工程有限公司：杨青【申请述称：2025年11月25日8时30分左右，杨青在江油恒玖晟建筑工程有限公司承接的两江新区悦来组团D分区D47-1-1号宗地一标段项目2号楼屋面层修墙筋时摔伤，要求认定工伤】于2026年1月19日提交的杨青的工伤认定申请，本机关于2026年1月28日受理。本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的两江人社伤险举字[2026]72号工伤认定限期举证通知书，用人（工）单位举证期内未提供证据材料。2026年3月26日我局作出两江人社伤险认字【2026】1136号认定工伤决定书。认定杨青为左侧多发肋骨骨折（左侧6、7、9-11肋）；左侧胸壁挫伤，左侧腰部挫伤。2026年3月27日向你单位邮寄送达了两江人社伤险认字【2026】1136号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达两江人社伤险认字【2026】1136号认定工伤决定书，如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起6个月内，向两江新区人民法院提起行政诉讼，或者60日内依法向重庆市两江新区人民政府申请行政复议，自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市两江新区人力资源和社会保障局2026年4月14日

认尸公告
2026年4月2日在南岸区广阳岛长江水域发现一具男尸，约60岁，身高1.8米，穿蓝色长袖衬衣、蓝色牛仔裤、白色休闲鞋，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。