

# 共筑生命防线 请收下这份 抗癌“实用指南”

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，从而减少不必要的检查，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癌变等。

“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

因误信“饥饿疗法”延误治疗，因恐惧化疗放弃治疗……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态、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，放化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，希望用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。

新华社记者徐鹏航 周闻韬



## 使用游泳券要冒用他人房卡 打车优惠券要靠举报司机获得 二手平台 “奇葩”商品藏风险

“卖家说报房号就能用酒店早餐，实际上是卖家以你的名义威胁前台，说不给早餐就投诉。”“长隆海洋王国寒假450元的票300元卖我，然后我的身份是大巴车司机，女朋友是导游。”近日，社交媒体上涌现出大量关于二手交易平台上“奇葩”服务的讨论，并戏称“简直跟黑市一样”。是否果真如此？记者就网友提到的一些服务项目进行了体验。

### 酒店“游泳券” 瞎编房号姓名全靠“混”

据网友所述，景点、游乐园、酒店健身房等场所，都有卖家规避购票流程、采用离奇手段带顾客入场：有的让顾客伪装成工作人员，有的带着顾客翻墙抄小路，有的则帮助伪造假证件……

近日，记者花费70元在二手交易平台购买了北京富力万丽酒店的单次游泳卡，该酒店单次游泳的价格实为238元。卖家询问记者性别后，给记者发来房号和姓名。“报房号信息即可，如果问房卡，就说没拿下来。”卖家叮嘱。

记者随后前往该酒店泳池，尝试以卖家提供的房号、姓名入场，工作人员查询后表示，记者提供的姓名与实际不符，该房间住客实为一名外籍人士。

在记者表明身份后，工作人员王先生告诉记者，他们是酒店泳池的第三方运营，相比起酒店直营，会更加注重成本把控，因此会严格核查顾客身份。

“有些酒店可能把关不严，客人随便报房号、姓名便能进去。”王先生推测，卖家只是大致了解酒店楼层后，随意编造房号和姓名。记者反馈无法入场后，卖家不多解释便立刻退款。记者查看卖家的主页发现，其销售的“游泳券”覆盖全

国各大城市的星级酒店，几乎每天都能卖出数单。

### 打车“优惠券” 发放教程“举报”司机

从下馆子、交停车费到购买网站会员，许多商品和服务都能在二手交易平台上找到更低的价格或优惠券。有些优惠来源于正常渠道，但也有一些来路可疑。

有网友称，二手交易平台上的部分打车优惠券是靠举报司机获得的。记者以4.88元向二手平台上的某卖家购买了“20元无门槛”优惠券。随后卖家发来“教程”：先在打车平台下单一个长距离订单，司机接单后立刻取消并举报对方，平台会出于补偿发放“心意券”。卖家还告诉记者，平台上出售的需要卖家登录账号操作的“打车券”，都是通过这种方式获得的。

“放心，平台会根据录音处理，不会对司机造成影响，也不会导致你的账号被封。”卖家补充道。但当记者进一步质疑此操作的合理性时，该卖家迅速撤回了发送的教程图片。记者发现，仅一天内该卖家就售出了28份“教程”。

### 免费退机票 秘笈竟是“医疗证明”

退票退款类服务也是被网友频繁“吐槽”的类型，退款方法主要集中为两类，一是通过“大吵大闹”的方式向商家施压，另一类则是通过伪造各类证明，制造出顾客因客观原因无法出行的假象。记者联系到一名自称可以“专业处理退费+退订”的卖家，询问其用什么方式实现机票退款。该卖家称，走的是“病退”方式，会给买家提供“医疗证明”。“不是重大疾病，大部分都是肠胃不适、脚腰扭伤等小病，机票退款后有关的医疗记录会删除，对用户没有任何影响。”

## “律师”说法

### 轻则不道德，重则违法

上海秦兵(北京)律师事务所主管律师刘馨远认为，购买上述不正规的服务，可能会造成钱财损失、个人信息泄露，上述行为有些尚属于不道德的范畴，有些则违法，“伪造相关文件、通过不正当手段去骗取平台相关优惠券，轻则属于违反治安管理处罚法的行为，如果严重，则涉嫌伪造国家机关

证件印章罪，或诈骗罪，需要承担刑罚责任。”努曼陀罗商业战略咨询创始人霍虹屹分析认为，相关“黑灰服务”是对监管疏漏的系统性利用，建议平台可引入行为识别、图文分析等更精细化的审核方式，有关部门也可联合对重点服务类型进行清查。

据《北京晚报》