

## 健康中国行动 从此刻 向未来



强化监督,保障师生“舌尖上的安全”

▶ 4

胃癌防治从“三早”开始

▶ 5

是什么“神秘”手段盗窃了他们的人生

▶ 6

走向我们的  
小康生活

▶ 7

## “新冠”之年,高考之变

17年前的2003年,是非典之年,全国高考从7月提前到了6月,并一直延续至今。2020年,全世界遭遇新冠病毒。为了应对疫情,全国高考从6

月延迟到了7月。习惯了每天倒计时的考生,忽然发现倒计时的天数变多了,而变化却远不只是时间上的。

### 准备之变:考生安全第一

临近考试,各地考场布置也体现出了防疫特色:不使用中央空调、全程戴口罩、不允许提前踩点、集中医学观察考生单人单场考试……教育部也已下发通知,高考过程中考生出现发热、咳嗽等症状需到隔离考场考试,转移考场耽误的时间可补回来。

与往年考场仅配备十滴水、黄连素等相

比,今年的考场准备在兼顾防疫和考试的同时,也体现出以考生健康安全为第一的原则。

从疫情出现之初,各地校园纷纷增设“健康副校长”,为的就是把防疫措施落到实处。甘肃省兰州市第五十八中学健康副校长陈黎华接受本报记者采访时表示,正准备在学校进行演练,模拟考试过程中有考生出现发热、

咳嗽等特殊情况后,如何安全快速地将考生转移至隔离考场的处理流程。

家长们也开始纷纷为学生配齐防护设备,口罩是必备品,护目镜、手套、消毒剂也是常见装备。从物质到人员,各地为即将开始的高考已经做好准备。然而更微妙的,却是心态上的变化。

### 心态之变:拉开差距的关键

采访中,很多考生表达了备考节奏被打乱后的焦虑;一些高三毕业班的老师表示,焦虑情绪从学生上网课时的表现就能看出来。而对学生家长来说,如果自身情绪不够稳定,带给孩子的影响可能是难以估量的。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,与往年相比,今年考生的心态可能会起到更关键的作用,这可能让学生们的考试成绩出现不小的变化。

储朝晖表示,一般认为,高考考查的只是学生的学习成绩,但其实范围要大得多,其中就包括对心态的考验。

疫情出现后,各地学生开始居家学习。

返校之后,往往出现学生名次大变的结果。储朝晖说,这体现出来的是学生自律的差别,但更深层次的,则是学生的心态以及家长的心态。

首都师范大学教授岳晓东表示,如果考生或者家长感到自己出现焦虑情绪,并且难以控制时,可以采取以下几个办法:通过呼吸平衡调节法,将牛皮纸袋或者塑料袋、密实袋套在口鼻处,在袋中进行呼吸,直到呼吸平缓,这可以在短时间内降低惊恐反应,起到放松身心的功效。

另外,可以使用紧张放松交替法,深深吸一口气,同时握紧拳头、紧绷身体、屏住呼吸,

然后缓缓吐气,慢慢松开紧握的手掌,放松紧绷的身体,紧张放松动作要连续做6次。“就像橡皮筋,拉到极致慢慢地回到原点,如果不断地这么拉,橡皮筋会松弛,也就是说焦虑情绪不会发作的那么频繁,程度也可以大大降低。”岳晓东说。

时间之变、准备之变、心态之变,正如突如其来的疫情改变了我们生活的方方面面一样,疫情对于高考的改变,也是由外及内的。面对外界的万千变化,稳住心态,做好自己,以不变应万变,这正是我们的取胜法宝。

(下转2版)

(上接1版)

十二年寒窗之苦 化红榜闪光之名 拼了! 让结果变得灿烂 报父母培养之恩



资料图片:2020年6月,河北衡水中学高三毕业班教室内,黑板上的高考倒计时显示为30天。墙上的标语,鼓励着学生们,“让结果变得灿烂,报父母养育之恩”“十二年寒窗之苦,化红榜闪光之名”。

当高考遇上疫情——

## 其实,咱们可以放轻松

往年备战高考,考生们都聚在教室内,听老师讲解知识点、点评错题,同一学习小组的成员之间相互帮扶,彼此提问、答疑。2020年,受疫情影响,考生们有大半个学期的时间居家学习,自律与否,成为考生能否为高考交上满意答卷的一道关键因素。高考临近,其实,考验的不仅是考生的知识积累,还有他们的心态。

### 福建省泉州市高三考生 汪琳

#### 倒计时,越倒越久

一个视角的画面,一部上网课用的手机,几支用来做笔记的中性笔,几本笔记本,各学科的练习册,中国地图,还有在不停忙碌地操作手机及记笔记的双手……这就组成了汪琳(化名)的高考倒计时vlog中的画面。

汪琳表示,作为美术生的她,之前在美术联考中取得的成绩并不理想,“我想要通过提升文化课成绩的方式,将丢失的分数补回来,这样才能考一个好大学”。

“拍高考倒计时vlog主要是想督促自己,希望有人会看到我的努力。”汪琳说,因为疫情的原因,高三下学期有一多半的时间都只能居家上网课,“原本就只有半年的时间准备文化课,因为疫情,开学时间一再延迟,我们真正重返

校园,在教室上课的时间只有不到2个月。”汪琳表示,上网课全靠学生自觉,“我上网课几乎没有效率,导致后来返校后也学得很吃力,甚至想要放弃高考”。

“以前我也是年级前20名,而居家上网课期间,成绩下降得很快,现在已经倒退到年级后50名了,是完完全全的‘后进生’。”汪琳表示,急速退步的成绩让她感到十分焦虑,“我怕父母对我失望,害怕他们的责备,也怕同学的嘲笑与同情,感觉自己是要空手上‘战场’”。

“3月31日凌晨5点钟录制的vlog还是高考倒计时67天,结果下午就变成97天了,这让我松了一口气。”汪琳说,延迟的高考,给了她更多的时间来弥补自己之前漏下的学习。

### 点评 “高考金字塔”的塔尖是心态

“考试就像攀登一座金字塔,底座是学习的实力,中间部分是考试的技巧,塔尖是心态”。岳晓东在接受本报记者采访时表示,心态非常重要,“在考试中,心态往往可以决定胜负”。

岳晓东表示,考试焦虑是学生、老师、家长面对考试时,经常会出现的一种希望考好,又害怕考砸而产生的一系列身心反应。比如考前紧张、临场晕考、考后焦虑等。“考试焦虑紧张并不完全是消

极的,适当的心理紧张有助于增强动机,提高学习、考试的效率。”岳晓东说。

如果考试考砸了,别人会怎么看我;如果没有考上理想的学校,我就完了……岳晓东表示,这些都是考生担心、紧张、求完美、焦虑的表现,“如果这样的考试对话不断地回响在脑海里,可能就会背上过重的压力包袱。对于考生来说,一定要放下包袱,带着‘必胜’的信念走进考场。”岳晓东说。

### 北京市某中学高三年级组组长 刘老师

#### “12年来,一直在‘怀抱’中长大”

刘老师表示,高考延期1个月,考生们有了更多的复习时间。但受疫情、天气等因素影响,考生们也容易产生焦躁情绪。

“高三学生近期患‘焦虑症’的较多,大都是离开了老师的监管,居家上网课,自身约束力较差,因此学习效果欠佳,虽然深知自己正面临人生的重要抉择,但实事求是地说,12年来一直是在学校和老师的‘怀抱’中长大,自觉性和自律性并没有很好地养成。”刘老师说,这时候更需要老师和家长的理解、关爱与支持,释放压力,轻松走进考场,

是当前家长和考生唯一的选择。

刘老师介绍,目前班主任、任课教师与每位高三学子在微信上沟通,深入了解学生的思想动态,及时消除学生的备考压力。此外,刘老师提出,考生家长给考生做好后勤保障不只是物质和安全。“家长不要过于焦虑,因为家长的情绪对孩子影响很大”。在家里,要保持原有的生活规律,别刻意改变。

此前,衡水中学校长郗会锁在接受采访时也表示,高考是一场综合实力的较量,包括知识、能力、心态、意志、思维方式等,大家应该平和心态。

### 点评 自律与否,将在成绩中体现

储朝晖在接受本报记者采访时表示,疫情对高考产生影响是必然的,“但其表现为系统性的影响,并不针对某一个体,所以总体来看,此次高考对于每个人来说都是相对公平的”。

“此次疫情,使得教学工作没有办法正常进行,面对这样的情况,能够自主学习、能够自律、能够规划的学生将在考试当中显示出优势。相对的,那些基础较差,不够自律的学生,成绩将会下降。”储朝晖表示,此次高考,将会显现出自律与非自律学生之间优劣差距拉大的特点。

对于学习自主性强的考生来说,面

对此次高考,他们会更加自信地参加考试;而对于学习自主性比较差的考生来说,他们面对高考将会有更大的压力。“这其实也更符合考试的初衷,尽可能减少学生在校期间过度培训所导致的对考试结果的一味求全,学生自主学习,体现其主观能动性,这样的考试结果更为准确。”储朝晖说。

此外,储朝晖认为,考生在疫情期间应多注意安全防护,“对于与学习无关的一些问题不应给予过多关注,把主要精力集中在学业上,集中在考试上,以平常心参加考试,这才是最重要的”。文/本报记者 姚惟怡 景啸尘

国家卫生健康委:

# 发热门诊具备应对重大疫情能力

6月30日,国家卫生健康委印发《关于完善发热门诊和医疗机构感染控制工作的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》指出,目前,我国新冠肺炎疫情基本得到有效控制,疫情防控阻击战取得重大战略成果。要进一步巩固防控

成果,全面落实“及时发现、快速处置、精准管控、有效救治”的目标要求,坚持在疫情防控工作中补短板、堵漏洞、强弱项,将发热门诊和医院感染防控工作常抓不懈。

《通知》对进一步做好发热门诊、医

疗机构感染防控等相关医疗工作提出了具体要求:一是进一步规范发热门诊建设和管理。从发热门诊位置、分区设置、设备配备、人员配置、管理等方面提出要求,要求各级卫生健康行政部门高度重视,遵循“平战结合”的原则,在满足日常

感染性疾病诊疗服务及医疗机构自身发展需求同时,具有应对重大疫情的能力。二是进一步加强医疗机构感染防控。要求各级卫生健康行政部门切实落实标准预防,加强患者入院和陪护、探视管理。

文/本报记者 郭丹

## 北京新冠肺炎患者救治中医药治疗率达100%

6月30日,首都医科大学附属北京地坛医院副院长吴国安在出席北京疫情防控新闻发布会时,对救治工作进行了介绍。他表示,目前,新冠肺炎轻型和普通型患者以中医药治疗为主,重型和危重型采取中西医结合治疗,中医药治疗率达到100%。

吴国安表示,为集中资源、集中精力收治确诊患者,所有病例都集中收治在地坛医院。目前共抽调了市属18家医院105名医护人员,为患者提供一人一策个性化治疗方案。地坛医院成立了多学科救治专家组,每天两次对病人进行筛检,及时评估病情变化。

目前参加救治的中医专业医护人员近30人,使用临床证明行之有效的药物和治疗方法,辨证施治、一人一方。

截至6月29日24时,北京地坛医院累计救治新冠肺炎中危重型4例、重型20例,重型和危重型占7.4%。其中1人曾应用ECMO联合呼吸机支持,3人单独应用有创呼吸机支持,3人应用无创呼吸机,17人应用经鼻高流量氧疗。有22名危重型和重型患者使用康复期血浆治疗,其中19名患者病情得到有效改善。目前已有1例危重型患者转为重型,16例重型患者转为普通型。

文/郭丹

## 出院患者回忆:“天热掀口罩,可能就中招了”



图为地坛医院的医护人员送老何出院。

北京地坛医院供图

6月29日上午10点,北京市新发地相关疫情中第一个治愈患者老何出院了。

跟首例确诊患者“西城大爷”一样,老何也是西城区的居民。说起这次患病的经历,老何回忆:“6月3日,我到新发地市场买羊肉,前后也就待了半个小时。可能是天儿太热,实在忍不住掀开口罩透气,可能就是这样中招了。”

老何讲述,6月5日,他开始出现头疼乏力等症状,但是并没有在意。直到6月12日,他发烧高达38℃,这才警惕起来。于是,老何在家人陪同下,前往医院就诊,核酸检测结果呈阳性,而后经专家会诊确诊为新冠病毒肺炎,临床为普通型。

老何确诊后,于北京地坛医院住院。初期体温一直上升,最高时达到了39.8℃。老何说,住院期间,自己最担心的是80多岁的老母亲,还有爱人和孩子。后来,当他知道家人都顺利度过了隔离期,没有一个人感染,悬着的一颗心总算是放下了。

北京地坛医院应急五区主任徐艳利表示:“老何之所以成为这波疫情的第一例出院患者,一是因为发现得比较早,为后续治疗争取了时间;二是他特别乐观,治疗过程心态特别平和,特别配合医护。”

离开地坛医院前,老何以自己的亲身经历给大家提醒:“千万不能放松警惕,一定要戴好口罩,做好防护!”

文/本报记者 席念楚

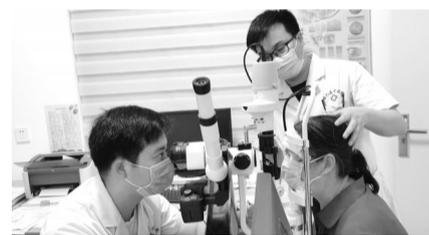


陕西汉中

## 为贫困患者免费做白内障手术

自陕西省汉中市镇巴县守护光明健康扶贫行动——“光明扶贫工程”启动以来,镇巴县中医院眼科积极响应上级要求,全力做好“光明扶贫工程”,目前已为200多名贫困患者免费进行了白内障手术。

近日,该院眼科邀请陕西省医学会眼科学分会白内障学组专家,再次来院为贫困患者开展白内障手术。据了解,该院积极发动全院家庭医生签约服务人员,充分利用健康扶贫下乡入户的有利时机,进行广泛宣传,严格筛查各辖区患有白内障的贫困人员,集中进行白内障手术,使“光明



图为镇巴县中医院眼科医生为贫困患者做术后检查。

扶贫工程”成为常态化工作,造福更多百姓,助力健康扶贫。

文/供图/通讯员 魏剑

### 健康教育

## 广西百色 禁毒防艾进校园

6月26日,广西壮族自治区百色市乐业县卫生健康局、县公安局禁毒办,联合县疾病预防控制中心、县防艾工作中心工作人员,进入同乐镇中学开展“健康人生,绿色无毒”禁毒防艾宣传活动,号召全校师生树立健康文明生活方式,积极参与“禁毒防艾”宣传活动。

活动中,同学们纷纷表示:“这次禁毒防艾讲座十分新颖,通过知识问答小游戏,更清楚地认识到艾滋病和毒品对人类的危害及防治的重要性。”防艾宣传推进了校园防艾知识的普及,增强了师生预防艾滋病的意识,营造了良好的校园宣传氛围。

文/通讯员 黄元明 冉新丽

## 安徽淮南 健康巡讲进乡村

6月24日,安徽省淮南市潘集区平圩镇卫生院医生来到平圩村活动室,为村民开展了一场以“四季健康养生”为主题的健康巡讲活动。

医生除了与村民互动问答,还通过视频演示等方式,介绍了中医预防与养生保健的意义和主要方法,重点介绍了“四季

养生”“食疗药物养生”“运动养生”等群众易于接受且行之有效的养生方法。

通过讲座,村民们提高了保健意识。大家纷纷表示,通过专家的讲解,懂得了许多健康知识,对保持身体健康有很大的帮助,希望卫生院经常举办类似的健康讲座。

文/通讯员 辛妍妍

### 老龄公益

## 山东潍坊 举办关注老年男性健康义诊活动

6月20日,山东省潍坊市中医院东院区泌尿外科,举办了主题为“父爱如山,关注老年男性健康”公益活动暨东院区外科学支部保卫“前列腺”党员突击队义诊活动。

活动中,潍坊市中医院东院区泌尿外科专家为参加体检的中老年男性献上了丰盛的科普大餐,针对前列腺疾病和前列腺癌精准筛查做了专题讲座。医护人员还为大家免费进行前列腺特异性抗原

(PSA)检测、泌尿系统B超、前列腺指诊、国际前列腺症状评分等服务,并发放了健康科普资料。

据悉,本次活动为来自医院周边社区的30余位中老年男性进行了免费前列腺健康体检。医护人员对每一份体检结果予以详细解读,并为需要进一步检查的群众制定了详细的诊疗方案。

文/彭雁

## 四部委印发《校园食品安全守护行动方案(2020—2022年)》

# 强化监督,保障师生“舌尖上的安全”

近日,市场监管总局会同教育部、公安部、国家卫生健康委联合印发《校园食品安全守护行动方案(2020—2022年)》(以下简称《行动方案》),部署开展2020—2022年校园食品安全监管工作,要求各地全面落实学校食品安全校长(园长)负责制和校外供餐单位食品安全主体责任,切实强化监管,治理突出问题,加强校园食品安全社会共治。



资料图片:临近高考,贵州省贵阳市实验三中有在食堂监管方面更加重视细节。在每天为全校学生提供20种以上新鲜应季的菜品,还制定了陪餐任务,每天安排校领导到食堂陪餐,与学生吃完全相同的饭菜,学生对菜品或口味有任何问题可以及时向当天陪餐干部提出修改意见。



敬请关注  
健康中国行动微信公众号

### 全国掠影

#### 河北唐山

#### 为“中高考”食品安全保驾护航

6月28日起,河北省唐山市市场监督管理局委托唐山市食品药品综合检验中心,开展对全市复学高中、初中学校食堂食品的抽样检测工作,计划抽取唐山市高中、初中学校食堂各50批次食品样品,重点对水产品、肉、米、面、蔬菜、蛋、调味料等进行常规检测。

据悉,完成检测后,中心实验室会将全部抽检信息上传至国家食品安全抽检检测信息系统。

#### 浙江湖州

#### 看得见、摸得着的校园食品安全课

近日,浙江省湖州市长兴县吕山市场监管所来到吕山乡中心小学,开展以“学习食品安全知识,提高自我保护能力”为主题的食物安全教育知识讲座,从身边发生的食品安全事故讲起,结合小学生群体消费特点,以图文并茂及现场指导的方式讲解了“垃圾食品”的危害及日常购买食品的常识。

课后,该所工作人员还邀请了学生代表到学校食堂进行现场检查,让学生近距离地了解自己的用餐环境,增强食品安全意识。

#### 山东平原

#### “人脸识别”助力餐厅监管

日前,山东省平原县第五中学运用科技手段进一步加强餐厅监管,引进了“智慧餐厅”系统。

通过“智慧餐厅”系统,市场监管部门、学校可以实时监督餐厅的加工制作过程,进一步提升管理效能,切实保障学生的饮食安全。在餐厅取餐窗口,学生只需站在机器前面,人脸识别完成之后点击“确认”,即可取到自己的配餐,家长也可通过“智慧餐厅”系统掌握学生的订餐和消费情况。

#### 四川宜宾

#### 强化食堂从业人员培训检测力度

为进一步强化学校食品安全管理,让食堂从业人员熟悉行业操作规范,保障全校师生的饮食安全,近期,四川省宜宾市夕佳山镇中心校分三次对学校食堂从业人员进行培训,让食堂从业人员更加熟悉《餐饮服务食品安全操作规范》《宜宾市学校食堂服务食品安全操作规范》《宜宾市学校食堂管理人员和从业人员职责》等内容,确保食堂从业人员在工作中规范操作,确保食品安全。

为保证培训的效果,6月26日,夕佳山镇中心校对全体食堂从业人员进行了闭卷测试,检测内容包含人员健康管理、安全关键控制、从业通用知识、现场操作测试等。

## 政策解读

### 工作目标

通过开展校园食品安全守护行动,全面落实学校食品安全校长负责制、学生集体用餐配送单位(以下称供餐单位)食品安全主体责任和属地部门管理监督责任,聚焦校园食品安全突出问题、薄弱环节,采取有力措施,筑牢基础、补齐短板、提升水平,严防严管严控校园食品安全风险,遏制发生群体性重大食品安全事故,不断提高师生和家长对校园食品安全的获得感、幸福感、安全感。

### 重点任务

- 1.全面落实校园食品安全校长(园长)负责制,严厉查处校内食品经营者无证经营和超范围经营行为。
- 2.严格落实供餐单位、校园周边餐饮门店和食品销售单位食品安全主体责任,严厉查处无证经营和超范围经营行为。
- 3.严厉查处采购、销售或加工制作腐败变质、霉变生虫等感官性状异常和超过保质期等食品和食品添加剂行为。
- 4.严厉查处超范围、超限量使用食品添加剂行为。
- 5.严厉查处餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器使用前未经洗净、消毒或者清洗消毒不合格行为。
- 6.严厉查处未按规定制定和实施经营过程控制要求的行为。
- 7.落实好农村义务教育学生营养改善计划,保证学生营养餐质量安全。
- 8.全面推行“互联网+明厨亮灶”等智慧管理模式。
- 9.广泛开展校园食品安全宣传教育。

### 主要措施及分工

- 1.全面落实校外供餐单位食品安全主体责任  
市场监管部门要科学防控安全风险,严格查验进货原料,规范加工制作行为,全面推行供餐单位“明厨亮灶”,提升食品安全管理水平。
- 2.严格落实学校食品安全校长(园长)负责制  
教育部门要负责自查整改食品安全问题隐患,实行大宗食品公开招标、集中定点采购,规范加工制作行为,全面推行学校食堂“明厨亮灶”,建立学校相关负责人陪餐制度,加强承包或委托经营者、供餐单位管理。
- 3.切实强化校园食品安全监督管理  
市场监管部门要负责实行全覆盖监督检查,与公安部门分工负责严惩重处违法行为;与教育部门分工负责落实好农村义务教育学生营养改善计划;卫生健康部门要负责加强食源性疾病预防。
- 4.广泛开展宣传,加强校园食品安全社会共治  
教育、卫生健康部门按职责分工负责加强食品安全和营养健康宣传教育,采取营养健康干预措施,创建学校健康食堂。同时,教育、市场监管、公安、卫生健康部门要加强社会共治,健全学校食品安全投诉举报机制,客观、公正开展舆论监督。

### 工作要求

加强组织领导

争取政策支持

加强部门配合

及时报送信息

# 胃癌防治,从“三早”开始

频繁加班、作息时间紊乱、饮食不规律,这是当今很多年轻白领的生活写照。长此以往,各种胃病悄悄来袭,开始出现胃部不适、胃痛、食欲差、消瘦等情况,然而很多人却不以为然。殊不知,这有可能是胃癌的预警信号。

据统计,全球每年的胃癌确诊患者有90-100万人,因胃癌死亡的人数达70万人。其中,我国胃癌发病率和死亡人数分别占全球胃癌发病率和死亡率的42.6%和35.0%,在全球183个国家中分别位于发病率第5位、死亡率第6位,胃癌防治已经成为社会广泛关注的健康焦点。专家表示,胃癌防治,提倡早筛查、早发现、早治疗。



资料图片:专家认为,高盐饮食是导致胃癌发病率高的要素之一。图为河北省石家庄市健康中国行动减盐宣教活动启动仪式现场。

## 哪些人是高危人群

北京大学第一医院放射治疗科主任申文波介绍,高盐饮食是导致胃癌发病率高的要素之一,在我国,胃癌高发区基本为高盐饮食地区。

一般来说,胃癌的筛查人群是40岁至60岁,长期伴有烧心、胃炎、腹胀、反酸、胃疼及出现肠上皮化生贫血等症状的人群。

部分医生认为,40岁以下常吃烧烤类、生冷辛辣类刺激性食物,有长期吸烟、酗酒不良习惯的人群也应列入筛查的范围。

## 哪些原因会导致胃癌

1994年,世界卫生组织明确胃癌的第一病源就是幽门螺杆菌感染,而幽门螺杆菌的形成则大部分来源于人体传播,这也就是胃癌成为家族病史的由来,其中遗传发病率要比一般发病率高2-4倍。医学上,2厘米以上的胃溃疡会被自

动认定为胃癌,曾做过手术的残胃患者发生胃癌的病变率会大大增加。

近年来,年轻胃癌患者大幅增加,与之前相比达到了1倍以上。申文波介绍,在中国胃癌发病的特点上,农村的发病率要远远大于城市,这也证明了胃癌与

经济水平和社会环境的发展息息相关。其中,个人情绪状况也是致病的主要原因之一,据统计,60%的胃癌患者都曾在确诊前遭受过重大挫折,导致忧愁焦虑、食欲不振,随之而来的作息时间混乱、饮食不规律是诱发胃癌的原因。

## 提倡早筛查早发现早治疗

申文波介绍,虽然胃癌患者常伴有明显的上腹痛、不明原因的食欲不振和快速消瘦等症状,但70%的胃癌患者并无明显症状。

在我国,胃癌患者的生存率仅有

20%,主要是因为前期的筛查没有获得大众的足够重视,直接导致筛查发现的患者中,中晚期患者达到60%-70%。所以,医学上对胃癌提倡早筛查早发现早治疗。

申文波介绍,经过肿瘤标志物和影像学中CT、核磁等基础检查,如两者结果都为阳性,患者必须进行下一步胃镜检查,这样医生才能根据患者的病情进行针对性治疗。

## 你该这样护胃

申文波表示,对于胃癌高发区的人群来说,应在每餐中逐渐减少咸菜、熏肉类的食用量,在经济条件允许的情况下应尽量保证每餐食用新鲜蔬菜和肉类,

对一些生鲜食材应烹调后食用。

长期接触放射线的医护人员和长期暴露于硫酸尘雾、铅等环境中的工人,应做好相应的防护措施后进行工作。

此外,要养成良好的饮食习惯,每日三餐时间规律,不暴饮暴食,不抽烟酗酒,每天保持愉悦的精神状态也是预防胃癌中很重要的一环。文/本报记者 高媛

# 肿瘤患者需要忌口吗

肿瘤患者非常关心忌口的问题,有的人认为,要严格忌口以限制营养摄入,所谓“饥饿疗法”要“饿死”肿瘤。有人认为咸鱼、腊肉、烧烤是容易致癌的,绝对不能吃。那么,肿瘤患者到底需不需要忌口呢?

## 限制摄入不代表禁止食用

对于肿瘤患者首先应改变的是饮食习惯,与肿瘤发生相关的饮食需要限制摄入。例如乳腺癌患者应少食含雌激素的食物,如蜂蜜、豆浆等。但限制摄入不代表完全禁忌。“饥饿疗法”是不科学的,限制营养的摄入,不仅无法“饿死”肿瘤,还会导致机体功能紊乱、营养不良、免疫力降低,不利于肿瘤的控制和治疗。所

以,“饥饿疗法”不可取。

研究证实,部分饮食习惯与肿瘤发生有关。温度过高、刺激性饮食与食管癌发生相关,腌制、熏制及刺激性食物与胃癌发生相关,嗜酒与肝癌发生相关,生殖系统肿瘤与激素水平相关等。咸鱼、腊肉等食物容易致癌的原因是高盐腌制及日晒后产生较多的亚硝基化合物。但要达到致癌的量,必须大量、长期地吃,而普通人的饮食一般达不到致癌的剂量,所以,少量摄入也是可以的。

## 肿瘤患者饮食应遵循的原则

首先,鼓励高蛋白、高维生素饮食,例如含优质蛋白的食物有虾、鱼肉、鸡蛋、牛奶等,推荐每周食用白肉2-4次,

每次1-2两;水果和蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、抗氧化剂,推荐每日食用5份果蔬,每份2两;五谷类推荐每日食用6-8两。

其次,建议少食多餐,以清淡易消化的食物为主。一天可以分5-6次进食,选择适口的食物,营养合理搭配,保证水分和盐分的摄取。

最后,在饭前饭后适当活动,帮助胃肠消化和吸收。食欲缺乏的人群可以在饭前散步30分钟,但避免剧烈运动。

总体来讲,肿瘤患者的饮食没有太多禁忌,以保证营养均衡为主,合理的饮食有助于体能恢复和提高免疫力。

文/董俊丽(武汉市第一医院主管药师)

# 儿童溺水应如何自救与施救

天气炎热,游泳成了很多人青睐的运动方式之一,既可以避暑,又能保持体型。但与此同时,溺水成了人们享受游泳的噩梦,尤其是那些对危险缺乏认知的儿童。据统计,意外伤害已成为我国0-14岁儿童死亡的首要原因,其中溺水是常见意外伤害致死的重要一类,溺水主要常见于学龄前儿童,男孩多于女孩,发生的时间以夏季居多。

## 教会孩子如何识别危险水域

北京儿童医院顺义妇儿医院综合外科医生朱林生说,对于儿童溺水问题,必须做到教育先行、预防为主,鼓励“司马光砸缸式”的合理救援,不提倡盲目冲动的冒险施救。

朱林生表示,除了正规的游泳池(配备安全员和深浅水标识),禁止儿童在没有监护人陪同及安全设备的情况下前往户外的池塘、江河、海洋中玩耍戏水,甚至家里的浴缸也存在溺水风险,家长对儿童的看护和安全教育在任何时候都不能松懈。

## 落水如何正确自救

朱林生介绍,当游泳时出现小腿抽筋,可用手握抽筋腿的脚趾向上拽,并同时伸直抽筋的腿,另一只手划水、脚踩水,使身体上浮。

但对于不会游泳的人不幸落水来说,首先要保持冷静,采取仰面体位,头顶向后,尽量将口鼻露出水面,不让身体下沉,扔掉身上的重物,手要放在水里,不可向上举手,避免过度挣扎,等待救援。

## 遇儿童落水,如何正确施救

救援要量力而行,不提倡盲目跳水救援。施救者应呼叫更多人前来协助救援,不可私自下水。可在岸上使用绳子、长竹竿、木板等投向溺水者,让其抓住后拖拉到岸边救起。如需下水救援,要确定溺水者周围水域环境是否安全,施救者要从后方接近溺水者,将其头部托起,以保证正常呼吸,然后慢慢将溺水者拖到岸边。

上岸后,应将溺水者置于平坦的地面上,如还有其他人员在场,应立即拨打120急救电话,在等待急救人员到来前,迅速清除溺水者口腔、鼻咽部的异物(如淤泥、杂草等),并将溺水者的头偏向一侧,便于进入体内的水从口鼻流出,同时要迅速判断溺水者的意识和呼吸,如无意识及呼吸,则立即开始心肺复苏。进行心肺复苏时,先进行胸外按压,接着开放气道,最后进行人工呼吸,此操作要一直进行到120的专业急救人员到达现场为止。

文/本报记者 何娟

## 高考——教育公平的一道防线

## 是什么“神秘”手段，盗窃了他们的人生

高考是每个人一生中最重要的几件大事之一。高考之所以万众瞩目,因为它是当下促进社会阶层有序流动的重要途径,是寒门学子改变自身命运的最大希望,是守护教育公平及社会公平的重要底线。

近日,随着陈秀春、苟晶等人被冒名顶替上大学的丑闻被曝光,相关舆情也在不断发酵。更有媒体披露,在2018年至2019年山东省高等学历数据清查工作中,242人涉嫌冒名顶替入学取得学历。

对此,北京航空航天大学法学院教授、副院长周友军表示:冒名顶替上大学的行为,侵犯了他人的姓名权及受害人受教育的基本权利。即将生效的民法典也明确规定:“任何组织或者个人不得以干涉、盗用、假冒等方式侵害他人的姓名权或者名称权。”

被“偷走”的人生不能重来,只有曝光那些隐藏的罪恶,用法治为高考保驾护航,才能更好地维护教育公平。

资料图片:陈春秀2004年参加高考,高考分数为546分(理科),比当时山东的本科线低3分,超出专科线27分,但她没有拿到大学录取通知书。16年后,陈春秀发现“她自己”在2007年已经从山东理工大学毕业了。



## 相关案例

对于冒名上学的行为,周友军表示,最高人民法院曾于2001年针对齐玉苓案作出批复,即《关于以侵犯姓名权的手段侵犯宪法保护的公民受教育的基本权利是否应承担民事责任的批复》,冒名上学的行为属于以侵犯姓名权的手段侵犯宪法保护的公民受教育的基本权利。虽然该批复于2008年被废止,但是,其中指出的受害人受教育的基本权利被侵犯,却值得认可。当然,从民法的角度来看,受教育的权利并非一种民事权利,或许可以被解释为,《民法总则》第109条所规定的,自然人基于“人身自由、人格尊严”而享有的一般人格权。在齐玉苓案中,法官也采用这一立场。

在冒名上学的行为发生后,民法上受害人享有侵权损害赔偿权。周友军指出,依据我国现行有效的《侵权责任法》第20条的规定,“侵害他人人身权益造成财产损失的,按照被侵权人因此受到的损失赔偿;被侵权人的损失难以确定,侵权人因此获得利益的,按照其获得的利益赔偿;侵权人因此获得的利益难以确定,被侵权人和侵权人就赔偿数额协商不一致,向人民法院提起诉讼的,由人民法院根据实际情况确定赔偿数额。”据此,被冒名者因姓名权或者一般人格权受到侵害,遭受财产损失的,首先要以受害人遭受的损失来赔偿。不过,因为被冒名者遭受的损失难以确定,所以,可以按照侵权人因此获得的利益赔偿。在齐玉苓案中,法官认为,侵权人陈某需赔偿齐玉苓因受教育的权利被侵犯造成的间接经济损失,按陈某以齐玉苓名义领取的工资扣除最低生活保障费后计算,共41045元。不过,周友军认为,该案没有明确自本判决作出到齐玉苓去世,这一段时间内,齐玉苓仍然可能遭受的损失。对于这一损失,因为无法确定,因此,应当由法院酌定损害赔偿额,即“根据实际情况确定赔偿数额”。

另外,周友军表示,在冒名上学的案件中,受害人还可能遭受严重的精神损害,即精神痛苦。对此,《侵权责任法》第22条规定:“侵害他人人身权益,造成他人严重精神损害的,被侵权人可以请求精神损害赔偿。”受害人还可以以其姓名权或一般人格权受侵害为由,主张精神损害赔偿。

## 教育公平被某些人肆意践踏

6月27日,福建省龙岩市上杭县的邱细连通过微博表示,自己也是冒名顶替上学的受害者。1990年,邱细连于福建省龙岩市上杭县通贤中学初三毕业,报考了福建省长汀师范学校。本该是她就读师范学校的机会,却被才溪中学的学生邱文胜的家长通过暗箱操作顶替了。

邱细连对本报记者表示,当年长汀师范定向招生,邱细连毕业的通贤中学有4个录取名额,而她刚好是第4名。邱细连回忆,“那年正是割稻子的时候,傍晚有5位老师到家里来告诉我被顶替了。顶替我的学生邱文胜的父亲邱炳辉

当年是通贤林业站站长。由于邱文胜的考试成绩在其就读的才溪中学竞争力不够,不能被录取,所以他的父亲就动用关系,侵占了通贤中学的定向招生名额。”原本应该被长汀师范录取的邱细连就这样与改变命运的机会失之交臂。

山东聊城冠县农家女陈春秀,高考16年后发现自己的“落榜”实际上是因为被人冒名顶替上了大学,顶替者“偷走”了陈春秀的人生,十几年寒窗苦读,希望依靠知识改变命运的路就这样被抢占了。

随后曝出的山东济宁的苟晶被“两次”顶替事件,更让人义愤填膺,而令人咋舌的幕后黑手竟是自己的老师。

此外,央视主持人康辉也表示,曾经差点成了“顶替”事件的受害者。他曾在自传中回忆,“如果没有父亲的奔走,我的人生必定要被改写”。

当年康辉一心想要报考中国传媒大学的播音专业,但这个专业录取人数极少。那一年河北省只有3个考生通过了专业考试,其中就有康辉。可没想到的是,康辉没等来中国传媒大学的通知书,却等来了天津商学院的录取通知书。事情蹊跷,康辉父亲立刻去相关部门查询,最终发现康辉的成绩被人故意漏报。好在其父坚持不懈地替他寻找真相,最后康辉如愿上了传媒大学。

## 寒窗苦读,被“偷走”的人生就算了吗

陈春秀等人被顶替上学事件曝光后,舆论哗然。当初一路审核开的绿灯该由谁担责?仅仅造假的人被追责就够了吗?

6月29日,山东省纪委监委网站公布消息,对冠县陈春秀被冒名顶替上大学及东昌府区王丽丽被冒名顶替上中专的16名相关人员进行问责处理,对其中涉嫌犯罪的人员立案侦查并采取强制措施。除以上两起冒名顶替上学问题外,山东省纪委监委机关、省教育厅、省公安厅等部门单位组成工作专班对“242人冒名顶替取得学历”开展调查。

显而易见,无论是哪一起冒名顶替

事件,都不是一个人所为,而是一个或多个利益团体践踏高考制度、藐视法律法规,来盗取被顶替者的人生。

北京两高律师事务所副主任张荆认为,顶替者去学校报到需要毕业证书、成绩单、身份证等一系列证件,这些证件都是个人持有的,如果没有一个造假的过程,是不可能办到的。在这种情况下,无论是公职人员滥用职权,还是顶替者伪造证件,都已触及法律的底线。

人们不禁追问,现在发现的高考顶替事件是否只是冰山一角?2016年,媒体报道了河南省沈丘县“王娜娜被冒名顶替上大学”,最终13名相关责任人受到

严肃处理,3人涉嫌违法已移交司法机关。顶替者被工作单位解聘,其学籍、学历也被注销,毕业证书作废。

一个曾经考上过大学的人,难道就真的没有上大学的机会了吗?央视主持人白岩松的“灵魂追问”声声在耳。王娜娜曾提出重回校园,得到的回复却是“找不到恢复其入学资格的法律依据,无法恢复其学籍”。

陈春秀曾考上的山东理工大学,在她提出重新入学的请求时,也以“无此先例”为由拒绝。后来或许是面对舆论的压力,山东理工大学又改口表示学校正在积极协调,帮助陈春秀重读大学。

## 如果道歉有用,要法律干什么

冒名顶替上大学,侵犯了他人的姓名权。周友军表示,依据我国现行《民法总则》第110条的规定,自然人享有姓名权。冒名顶替上大学的行为,构成以假冒的方式侵害他人的姓名权。对此,即将生效的民法典第1014条也明确规定:“任何组织或者个人不得以干涉、盗用、假冒等方式侵害他人的姓名权或者名称权。”

张荆认为,高考顶替事件的后果是非常严重的,它改变了受害者的人生路径。读书是寒门学子改变命运的重要通道,如果这条通道可以被一些特权阶层任意改写,那么底层人群将永远没有翻身机会。

高考对于维护社会公平的重要性不言而喻。每年都有大量寒门学子通过高考敲开了改变命运的大门,高考成为穷

人家孩子最为仰赖的一次上升机会。希望这些丑闻可以为整个社会敲响警钟,对任何侵害高考公平的行为零容忍,追究到底。

高考在即,愿广大含辛茹苦,十几年寒窗苦读的学子都可以得到公平、公正的对待,愿他们一直眼中有光,活出自己想要的模样。

文/本报记者 朱燕

# 走向我们的小康生活

“

2020年是全面建成小康社会之年,也是“十三五”规划收官之年。你还记得搬入新居的喜悦吗?还记得迈入心仪大学时的激动吗?还记得全家

坐高铁去旅行的幸福吗?……在追求梦想、奔向小康的道路上,总有一些故事和瞬间让人铭记和感动。为记录全面建成小康社会的伟大壮举,中国家

庭报设立“走向我们的小康生活”专栏,通过一个个鲜活的故事,展现人民群众共建美好家园、共享幸福生活的生动实践。  
文/本报记者 郭丹

”

## 茶园里找出脱贫经

贵州省铜仁市石阡县龙塘镇大屯村是省级万亩苔茶示范园区,也是现代农业综合实验示范园区,茶叶让大屯村群众脱了贫,日子越过越美。“我们村这么多年一直坚持茶产业这条脱贫发展道路,走对了。”大屯村党支部书记周绍军感慨道。

大屯村山坡平缓、土地肥沃,外地来的专家说这里是种茶宝地,可是村民观念守旧,习惯了种玉米和水稻。零星种的茶不成规模,卖不上价。

2003年,周绍军当选村委会主任,第一件事就是动员大家减种玉米、水稻,改种茶。

“茶叶不能当饭吃,卖不出去的话日子怎么过?”村民柴绑文曾表示反对,不过随着茶叶种植面积从600亩提高到2460亩,规模效应初显,村民的顾虑打消了。县里帮助宣传,优质苔茶供不应求。转变了观念的柴绑文不仅在自家地里种茶,而且还去租别人的地种茶,现在茶园已有200亩,早早就过上了小康生活。

大屯村共有785户3256人,其中建档

立卡贫困户154户465人。周绍军带领村民深耕一叶小茶,带动大园子、消溪、席家山等周边7个村,把茶园面积扩展到2.3万亩,还成立了茶叶合作社,办起了茶叶加工厂。2019年,建档立卡贫困户人均纯收入从原来的2700元增至6290元,全村人均收入升至9450元。2020年,全村茶产业预计产值达800多万元,让大屯村彻底告别了贫困,蹚出了一条脱贫致富的路子。

此外,周绍军还呼吁培养职业农民。他说,茶产业的发展不能仅靠老人和妇女,吸引部分青壮年劳动力回乡,这是大屯村茶产业持续健康发展的关键。因此,每年春节,周绍军都会挨家挨户做动员,让在外务工的年轻人留下种茶兴茶。

去年,长期在深圳工作的青年大学生熊锋选择返乡创业,与村民搭伙流转150亩撂荒地,办起精品水果体验园。谈起这一年多的感受,熊锋说,农业产业发展需要越来越多高素质的农民,自己对扎根乡村、振兴乡村很有信心。

## 龙安柚拓宽致富路

“柚子树有百余年历史,是从我祖辈传下来的,现在每年大约可结百余个果子,每一个可以卖到上百元!”在龙安柚母本园里,村民唐华自豪地说。

龙安柚母本园位于四川省广安市广安区龙安乡群策村,面积500余亩,是上世纪90年代政府为全区大力发展龙安柚特色产业提供大量优质纯正的龙安柚接穗,以大批量嫁接繁育龙安柚苗木而建立的母本园。

8年前,44岁的唐华回到老家广安,从爷爷手中接管了这棵百年柚子树。在政府的鼓励和支持下,他开始不再外出打工,安心留在家做起柚子产业。目前,唐华家里种植了300多株龙安柚子树,去年,唐华仅靠种植龙安柚,年收入就超过了30万元。

现在,母本园平均亩产柚果3000枚以上,亩产值达2万多元。母

本园共涉及柚农123户,其中年收入20万元以上的有2户;10万元以上的有15户;5万元以上的76户。目前,母本园所在的龙安乡,龙安柚种植面积已达1.6万亩,挂果面积达5000余亩,年产果7500余吨,年产值3700余万元。

近年来,广安区委、区政府始终坚持以创建国家现代农业产业园为目标,将龙安柚产业园区与乡村振兴示范区、乡村旅游核心区统筹谋划,全力建基地、搞加工、创品牌、促融合。目前,全区龙安柚种植面积25.5万亩,挂果面积18.3万亩,实现综合产值18.5亿元。2019年,广安区成功创建中国特色农产品(龙安柚)优势区,龙安柚现代农业园区被认定为省五星级现代农业园区,“广安龙安柚”被评为“2019年四川省优秀农产品区域公用品牌”,“龙安柚国家地理标志产品保护示范区”已通过国家知识产权局验收。

## 征集令

### 晒一晒你的小康生活

由中国家庭报主办的“走向我们的小康生活”征集活动开始啦!

即日起,可以通过文字、图片、视频、音频的方式将你在小康路上的故事投至邮箱:

zjtbjbb@163.com



扫码了解投稿要求

记录小康路上的点点滴滴  
讲述小康生活的英姿飒爽



卧龍泉®  
WOLONG

# 家 · 酿



微信订购



过量饮酒 有害健康



衡大集团 · 衡水卧龙泉酒业有限公司