

恶性肿瘤成居民主要死亡原因

不健康饮食和吸烟导致癌症高发

刚刚“出炉”的《全市2010年度居民健康状况调查报告》披露,2010年恶性肿瘤是我市居民主要死亡原因,占33.98%。胃癌、食管癌、结直肠癌病例的总和,占恶性肿瘤病例的60%以上。肿瘤治疗专家指出,不健康的饮食和吸烟是导致恶性肿瘤高发的重要原因。

胃癌发病例数最多 男性远高于女性

我市居民户籍人口中发现恶性肿瘤病例5815例,发病例数比2009年上升1.39%。恶性肿瘤患病率为0.9%,农村高于城市,分别为1.3%和0.6%;男性高于女性,分别为1.2%和0.7%。

恶性肿瘤发病率在45岁之前,女性高于男性;在45岁之后,男性高于女性。儿童中白血病最多。青壮年中,男性胃癌发病例数最多,女性宫颈癌发病例数最多。中年人群中患癌症人数较多,共有2666例,占总发病人数的45.85%。男性、女性中胃癌发病例数最多。老年人群患癌症人数最多,占总发病人数的47.03%。男性、女性中胃癌发病例数最多。

2010年,全市胃癌新发病例1964例,占所有恶性肿瘤总数的33.77%;食管癌1104例,占18.99%;肺癌452例,占7.78%;结直肠癌504例,占8.67%;肝癌255例,占4.39%。

男性患恶性肿瘤的比例远远高

于女性。胃癌病例男女比例为2.29:1;食道癌为1.76:1;肺癌1.88:1;结直肠癌1.29:1;肝癌2.27:1。

2007—2010年,胃癌发病率增长6.61%,年平均增长1.65%;结直肠癌发病率增长了18.83%,年平均增长了4.71%;肝癌发病率下降16.71%,年均下降4.18%。

营养不良和吸烟是主要原因

调查显示,胃癌、食管癌、结直肠癌病例占恶性肿瘤病例的60%以上。这说明生活饮食习惯与肿瘤患病率有着密切的联系。市一医肿瘤中心主任范钰分析,肿瘤高发的原因有遗传、饮食问题、人口老

龄化、环境因素和吸烟、生活压力大等。从2010年开始,恶性肿瘤在我国死因调查中名列第一,未来几年肿瘤将持续高发。一方面,进入老龄化社会,我市60岁以上居民占人口总数的19.4%,65岁以上占10.36%,老年人身体虚弱易患肿瘤。另一方面,遗传和环境因素,一时之间难以改变。人们唯一能够“做主”的是改变不健康的饮食和吸烟习惯。

戒烟、健康饮食和定期体检,是市民预防和早发生早治疗肿瘤的良方。范钰介绍,胃癌、食管癌、结直肠癌都属于消化道恶性肿瘤,这些患者都有一个共同特征,就是常吃高脂肪、油腻食物,蔬菜水果吃得少;吸烟能破坏人体内的黏膜,如胃肠

黏膜等,有七八种肿瘤与吸烟有关;生活工作压力大也能引发或加快肿瘤的发展。

市民应保持良好的饮食和生活习惯,可以减少和延缓消化道肿瘤的发生和发展。不吃过烫过烫、不干净、发霉变质或过于粗糙的食物;少吃腌制、煎炸、浓烈辛辣或含高脂肪等刺激性的食物;多吃清淡、易消化的食物,多吃牛奶、动物蛋白、新鲜蔬菜和水果。第一个癌细胞产生到长成1cm大的肿瘤,需要几年的时间,因此坚持每年体检十分重要。发现吃饭时吞咽不顺、体重下降等都是消化道肿瘤报警症状,应及时进行胃镜排查,发现早期肿瘤或癌前病变。(记者 叶明义)

比起蔬菜水果,市民更爱吃肉

市民饮食习惯需要更“健康”

在刚刚出炉的《2011年全市慢性病基线调查》中,对市民的饮食行为做了详细的调查,发现不吃早饭、不吃米饭、不吃水果等“不健康”饮食行为在不同群体中较为普遍。健康专家希望市民合理膳食、科学搭配。

1.1%的市民每天不吃早餐,近7%的市民一天吃米饭一次以下

我市18岁以上居民每天吃早餐比例为91.7%,离退休人员、农林牧渔水利生产人员吃早餐比例最高,分别为98.7%和94.1%。每天不吃早餐的比例为1.1%,商业服务业人员、生产运输设备操作人员每天不吃早餐

比例最高,分别为3.5%和1.8%。农村男性不吃早餐多于女性,办事人员不吃早餐比例较高达到了2.6%。

我市18岁以上居民谷类食物食用率为99.6%,每天吃谷类食物3次的人群比例为80.8%,男性为78.8%,

女性为82.5%。每天吃谷类食物1次以下的人群比例为6.9%,其中城市9.9%,农村3.1%。在校学生、离退休人员和国家机关、党群组织、企事业单位负责人列前三位,分别为19.7%、15.1%和13.3%。

15%以上的市民每周不吃水果

调查显示,蔬菜的食用频率在我市18岁及以上居民中保持着较高的水平,有87.7%的人能保证每周天天食用蔬菜。食用水果的情况则不容乐观,18岁及以上居民中仅有20.5%的人每周

天天食用水果。有4.9%的人每周食用蔬菜少于5天,男性高于女性,城市高于农村。一周内都不吃水果的人群为15.1%,男性高于女性,农村高于城市。市民爱吃蛋、鱼虾、肉等动物性

食物。蛋类、鱼虾类、禽肉类及奶类的食用率分别为95.1%、95.8%、96.7%和64.4%,奶类食品食用率偏低。一周内食用动物性食物频率少于1次的人群为零。

18岁以上高血压患病率为35.3%

“从调查数据看来,比起蔬菜水果市民更爱吃肉,存在饮食过度的现象。”市卫生部门相关负责人告诉记者,我市18岁以上居民肥胖率为10.2%、高血压患病率为35.3%、糖尿病患病率为10.1%,多食新鲜蔬菜和

水果对于降低肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病风险具有重要作用。

成人每日食谱里应包括的四类食物:奶类、肉类、蔬菜和水果类、谷类。不合理的饮食,营养过度或不足,都会给健康带来不同程度的危害。饮食过

度会导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高血压等多种疾病,甚至诱发肿瘤等。我市居民水果类及奶类食物食用率不高,建议成年人一日三餐要固定,食物多样,谷类为主,每天补充一袋牛奶,多吃新鲜的水果蔬菜。(记者 叶明义)

42%的市民缺少锻炼,41.3%的市民超重需减肥

卫生和体育部门提示:适量运动保健康

本报讯 记者日前从市卫生局了解到,2011年全市慢性病基线调查报告显示,我市18岁以上居民中,42%缺少锻炼,41.3%体重超重需要减肥,加强运动刻不容缓。

41.3%的居民超重

我市18岁以上居民中,有41.3%的人体重超过正常范围,男性高于女性。超重率:离退休人员、农林牧渔水利生产人员和生产、运输设备操作人员及前三位,分别为35.3%、34.3%、31.1%,肥胖率:办事及有关人员、未就业人员和农林牧渔水利生产人员列前三位,分别为17.3%、12.1%和11.5%。

中学生肥胖检出率为17.4%,男女生肥胖率分别为21.23%、13.61%,初中生、高中生肥胖率分别为15.71%、19.07%。

超重和肥胖人群中,只有10.8%

的人有意识地采取措施减轻体重,城市人群采取控制措施的比例高于农村,在校学生、专业技术人员和离退休人员采取控制措施减轻体重的比例较高,分别为40%、22.4%和14.4%。

42%的居民活动不足

有42%的居民人体活动不足,男性高于女性。未就业人员、专业技术人员和在校学生身体活动不足的人群比例偏高。

参与以体育锻炼为主的休闲性活动中,5.1%的居民进行高强度身体活动,包含长跑、踢足球、高冲击健身操等;有13.5%的人进行中等强度身体活动,包含骑车、慢跑、跳舞、打太极拳等。参加高强度和中等强度身体活动城乡男性均高于女性。

在日常活动中,高强度活动男性高于女性,如搬运、耕地、建筑工种及拉人力车等;中等强度活动女性高于

男性,如清洁、洗涤、拖地、放养家畜等。50.9%的居民在日常生活中有步行或骑自行车等交通性身体活动,女性高于男性,离退休人员、在校学生和农林牧渔水利生产人员有交通性身体活动的人群比例较高。

每周运动5次,每次半小时

卫生部门和体育部门的健康专家建议:生命在于运动,适量运动是预防和消除疲劳,保证健康长寿的一个要素。监测结果显示,我市居民身体活动不足现象较为普遍,建议每周可做轻中度运动5次,每次半小时左右,运动方式选择以有氧代谢运动,如步行、慢跑、游泳、乒乓球、太极拳等。有氧运动能增加血液总量,增强肺功能,改善心脏功能,增加骨密度,减少体内脂肪,预防与肥胖有关的疾病,改善心理状态。(记者 叶明义)

学生寄贺卡不会写信封

邮局无奈推出“代写新业务”

本报讯 时值岁末,尽管不少人早已习惯通过短信送祝福,但学生群体仍喜爱通过邮寄贺卡传递祝福。昨天,记者在我市一邮局网点发现一些大学生在这里寄贺卡。“本埠是什么意思?外埠又是什么意思?”“收信人该怎么写?就写‘王老师收’行吗?”他们在互相交流着怎么写信封以及该把贺卡递进哪个筒里。

该网点一位工作人员告诉记者,她每天除了日常业务外,最近又多了一项“新业务”——教孩子们怎么写信封。“他们很懂礼貌,平时称呼老师为某老师,信封上也这样写,其实应该写全名。”她笑着说。记者随机询问了几位学生,他们都表示不知道该怎么正确写信封。“多少号和多少幢有什么区别?”今年刚上大一的徐佳要给高中班主任寄贺卡,却不知道地址该怎么写“号”还是“幢”。

记者就此问题采访了苏州大学中文系教师汪庆平。汪庆平说,由于写信已基本退出大家的生活,再加上现在越来越多的青少年拥有了手机,所以不论是家长还是老师,都不再把写信封作为一件重要的事教给学生。但到了节日里,学生们邮寄贺卡时又需要写信封了,这时只好求助于邮局工作人员了。(见习记者 吴悠)

宝堰村民河边捞鱼 偶遇脸盆大野生“甲鱼王”

本报讯 一位捕鱼捕了30年的农民,在一个隆冬的清晨,一次狼狈不堪的湖边滑倒后,与一只9斤多重野生“甲鱼王”邂逅……这充满幸运色彩的一幕,昨天降临在了丹徒宝堰镇刘庄村村民刘庄华身上。

“这个跟头摔得值啊!”昨天下午,在四里八乡村民的团团包围之中,刘庄华兴致勃勃地介绍着早晨的神奇遭遇,在他脚下,那只背部呈暗绿色,腹部白里透红的巨鳖,正警惕地转动着一双贼溜溜的小眼睛,观察着周围的一切(见图 李国平 摄)。神奇的遭遇开始于刘庄华每天早晨的老爱好——捕鱼,说起这个爱好,今年40多岁的刘庄华意味深长:“从小时候开始,我就喜欢捕鱼,都30年了,但是一直没有什么大收获。”直到昨天早晨,刘庄华来到村边的老湖滩,刚放好钓鱼竿,就不幸滑倒,滚进了湖边的烂泥地里,满身污泥的刘庄华正准备大骂“倒霉”,突然发现自己摔倒在泥地了起来,定睛一看,原来是一只大鳖。

经过称重,这只鳖足足有九斤多重,身形和一只普通脸盆不相上下,“暂时还不想把它卖掉。”刘庄华告诉记者,上午刚有一家镇上的饭店老板要出8000元买下这只大鳖,被他婉言谢绝了。他准备饲养一阵子,等明年开春再做打算。

(通讯员 李国平 记者 景泊)



电子贺卡迎新送福

日前,市朱方路小学学生在志愿者指导下用电脑制作迎新贺卡,并写上对父母和老师的新年祝福,迎接2012年的到来。

文雯 石玉成 摄影报道

送祝福贺卡“暖”过短信 都市人渴望心灵问候

本报讯 新的一年即将到来。元旦,意味着一元复始,万象更新,此时,不少市民也忙着向亲朋好友道出新年的问候。从旧时以拜年帖贺新年,到后来明信片、贺卡、挂历、电报……多种形式体现不同年代的时尚。如今,电邮、短信成了最普遍的新年祝福渠道,不少市民表示,在人情“电子化”的今天,偶尔收到一封手写的贺卡感觉特别温暖。

近日,网友“浣纱”在网上发帖称,圣诞节临近,很多人在互送祝福。前几天她经过邮局时发现一些年轻人在寄贺卡,一时间勾起了回忆。她介绍,自己上学时就盼望过节,那时可以买到许多个性贺卡,然后亲手写上祝福语送给亲友、同学……“每每回味,心底总会涌起一股暖流。这几年人们的祝福方式也多样化,但总觉得少了些感觉。”她介绍,一张薄薄的卡片代表了浓浓情意,是人与人之间除了书信之外用来传递友谊和祝福的最好选择,“而现在,无论是年轻人还是中老年人,似乎都已经习惯了‘快餐式’的祝福,短信、电邮,总感觉多了千篇一律的东西少了人情味。”

有她这样想法的人不在少数,采访中,不少市民表示,在网络年代,给朋友们送祝福就像廉价的快餐:手机短信、电子贺卡、复制+粘贴,转发+群发,拇指一动,鼠标一点,祝福就像雪片般飞

向四面八方。江苏科技大学大二学生小吴认为,纸质贺卡上的每句话都是自己的原创,包含了对朋友的款款深情。昨天,她给远在北京的高中同学寄去一张贺卡。尽管两人平时都用QQ和短信联系,但临近节日,勾起了对朋友的思念,“希望我的一声祝福能给她带来温暖。”在京口区一家事业单位工作的沈女士最近意外地收到了一张来自重庆的明信片,原来是儿时玩伴寄来的,以往对手机短信祝福近似麻木的她,竟然为了这张小小卡片兴奋了一晚,感觉两人距离一下就被拉近了。

“给亲人寄一封信、发一封信,感受那种等待中的期待和忐忑;用溢着墨香的钢笔一笔一画写下祝福,想象亲人朋友看到时的兴奋……通信方式的日新月异,的确让通讯更迅速,而特别的问候,是来自自己动手的那份用心。”48岁的企业高管陈先生在微博上这样记录道,言语中透着属于他们那个年代人的温情。

谈到个性贺卡方式,民俗学者吉黎霞介绍,越来越多的都市人都感觉到短信祝福是方便,却显得千篇一律,没什么温情,而手写字的字里行间都透露着情感,更拉近人与人的距离,对贺卡的喜爱透露着现代都市人情感回归的表达和渴望。

(胡冰心)

2012年江苏省普通高校对口单招考试和面向中职学生注册入学镇江市报名工作启事

根据江苏省教育考试院有关精神,2012年江苏省普通高校对口单独招生考试和面向中职学生注册入学的报名对象为具有本省户籍或学籍,且符合普通高校招生报名条件的基本条件的中等职业学校(含普通中专、职业中专、职业高中、成人中专、技工学校等)的应届、往届毕业生。报名及现场确认时间为2012年1月4日至7日17时(2011年12月26日至29日报名

点可提前采集考生姓名、身份证号等自然信息)。应届毕业生在所在学校报名及现场确认,往届毕业生以及本市户籍且在外省就读的应届毕业生在户籍所在地报名点报名及现场确认。镇江市(区)报名点:镇江市新区户籍)应届毕业生报名点为镇江市旅游学校,联系电话:85111184,联系人:孙琳;辖市(区)报名点为:丹阳中等专业学校,联系电话:86548623,联系人:王

国忠;句容中等专业学校,联系电话:87200175,联系人:汤祯瑞;扬中等专业学校,联系电话:88357571,联系人:马燕华;丹徒中等专业学校,联系电话:85906810,联系人:殷文。报名时须提供本人居民身份证、户口簿与中等职业学校毕业证书的原件和复印件(各1份),交报名费20元。

镇江市教育局
二〇一一年十二月

遗 失

遗失丹阳市蒋墅信用社的车辆购置税完税证,号码:1011517179,声明作废。
遗失丹阳市农村信用合作社联合社的车辆购置税完税证,号码:1011611744,声明作废。
遗失丹阳市导墅农村信用社的车辆购置税完税证,号码:1011610143,声明作废。
遗失丹阳市皇塘农村信用社的车辆购置税完税证,号码:1011793157,声明作废。
遗失丹阳市农村信用合作社联合社大泊分社的车辆购置税完税证,号码:320102150,声明作废。
遗失丹阳市农村信用合作社联合社的车辆购置税完税证,号码:201143,声明作废。
遗失丹阳市农村信用合作社联合社埭城分社的车辆购置税完税证,号码:1011712094,声明作废。
遗失丹阳市云阳农村信用合作社的车辆购置税完税证,号码:1011793793,声明作废。
遗失丹阳市前艾乡信用合作社的车

辆购置税完税证,号码:1011353547,声明作废。
遗失丹阳市司徒镇信用社的车辆购置税完税证,号码:1011353546,声明作废。
遗失丹阳市访仙镇信用合作社的车辆购置税完税证,号码:1011353591,声明作废。
遗失镇江市高等专科学校石祥文的学生证,声明作废。
遗失田甜的身份证,号码:320682199008237460,声明作废。
遗失徐国梅的就业证,证号:321103011002916,声明作废。
遗失黄山西路B03-2206朱圣友的购房发票,号码:00222595,声明作废。
遗失黄山西路B03-2206朱圣友的购房发票,号码:00222594,声明作废。
遗失中国人民解放军镇江军分区的银行开户许可证,核准号:J3140001317201,声明作废。
遗失迎江路社区周小燕的就业证,声明作废。
遗失唐永良的就业证,号码:3211111011008100,声明作废。
遗失本市丹徒区高桥镇心南号村

五组吴学兵的房屋所有权证,证号:151203,声明作废。
遗失镇江市润州车得宝汽车美容用品经销中心的营业执照、副本,注册号:3211113710812,声明作废。
遗失镇江市丹徒地方税务局第二税务分局的银行开户许可证,核准号:J3140001225602,声明作废。
遗失镇江市京口区电化教育服务中心的银行开户许可证,核准号:J3140000015101,声明作废。
遗失镇江市润州区人民检察院的银行开户许可证,核准号:Z3140000077901,声明作废。

江苏新辉煌重工有限公司 减资公告

根据2011年12月26日股东会决议,江苏新辉煌重工有限公司拟将注册资本从15000万元人民币减至8108万元人民币,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
江苏新辉煌重工有限公司
2011年12月26日