《北京市2013年度卫生与人群健康状况报告》显示，恶性肿瘤已连续7年成为居民的首位死因，平均每天110人确诊患癌，其中，甲状腺癌成为北京市发病率增长最快的恶性肿瘤。

京城癌症高发原因何在？

□本报记者 姬 薇

2013年，北京市户籍人口死因前三位仍然是恶性肿瘤、心脏病和脑血管病，恶性肿瘤已连续7年成为北京市居民的首位死因，平均每天110人确诊患癌，恶性肿瘤发病率比上年增长3.22%，呈缓慢持续上升态势。甲状腺癌发病率比2003年上升393.42%，年均增长率为16%，成为北京市增长最快的恶性肿瘤。

在男性恶性肿瘤新发病例中，肺癌位居第一，其次为结直肠癌、肝癌、胃癌和前列腺癌。女性乳腺癌居第一位，其次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌和子宫体癌。

不同年龄好发不同癌症：0~14岁病例中，白血病占比最高；15~44岁病例中，乳腺癌和甲状腺癌占比最高；45~64岁病例中，乳腺癌和肺癌占比最高；65岁以上病例中，肺癌占比最高。

面对如此严峻的数据，人们不禁要问：这些年不断上升的癌症发病率到底和什么有关系？我们该怎么防范？为什么甲状腺癌成为北京市增长最快的恶性肿瘤？

四大生活方式因素

普遍认为，北京恶性肿瘤发病率增加的原因，主要与人口基数不断增长和人口结构老龄化有关。

但北京市肿瘤防治办公室副主任王宁同时强调，患癌高危因素不容忽视。他认为癌症主要的高危因素有八个，其中不健康的生活方式占一半。

“最主要的高危生活方式是吸烟，第二是过量饮酒，第三是不合理的膳食，第四方面是缺乏运动。”

王宁说，中国是一个酒文化源远流长的国度，大家朋友聚会、商务活动就容易在一起喝酒，而且一喝就容易多。如果把白酒兑换成一个合理的量的话，应该是每天白酒不能超过二两。尤其是红酒，每天50ml以下可以起到软化血管的作用。统计显示，一些欧洲国家，如法国，他们的心脑血管的发病率比较低，跟他们长期饮用红酒是有关系的。

随着居民生活水平的提高，现代人吃肉多，而吃的谷物类又是经过精细化加工的。所以王宁建议，平时少吃肉，多吃蔬菜和水果。要少吃红肉，也就是把肉类切开后，要看它的横断面，如果呈现红色就要少吃。要多吃白肉，比如鱼肉、鸡肉、鸭肉等。

此次健康白皮书还提到，居民的静态时间比较长。静态行为是指除了睡觉以外，以坐、靠或躺等姿势进行的工作、学习、娱乐等活动。随着体力劳动和家务劳动的能量消耗逐渐减少，开车、坐车、电动车等体能消耗低的出行方式越来越普及，这些都导致静态行为时间的不断增多。专家认为，缺乏运动会导致人们体内有毒有害的物质排不出来，增加患癌症的风险。

四大非生活方式因素

首先，第一因素是遗传因素。研究显示，在所有的癌症病人当中，只有不到5%的病人是真正受遗传影响的，所占比率非常低。

第二因素是感染因素。作为一个肝炎大国，我国的肝癌发病率较高。肝癌在癌种中全国排前五位，属多年高发的癌种。王宁介绍说，肝癌是感染因素导致的癌症，除此还包括幽门螺旋杆菌导致胃癌，EB病毒导致鼻咽癌。这些都是一些感染因素导致的。感染因素会伤害细胞，造成一些慢性的炎症。细胞在长期的修复过程中，当它不能正常工作时，就会发生恶变。

第三因素是接触有毒有害物质。对于城市居民来说，装修的时候可能用到一些不环保的材料，比如甲醛会对人的身体造成伤害。另外是环境的因素，比如饮用水、空气污染，还有食品安全卫生方面。专家认为这些都属于接触有毒有害化学物质的范畴。

第四因素是辐射。王宁说，辐射会造成癌症。比如近年来蹿升比较快的甲状腺癌，还有白血病。

王宁强调，日常生活中的行为习惯、饮食、心理状态以及空气质量等因素都与癌症息息相关，从预防角度来讲，最重要的是改变不良生活习惯，比如少吃腌制和煎炸烧烤食物，远离烟草、治理雾霾、减少厨房油烟吸入、减轻室内装修污染。同时必须学会调节不良情绪，多参加集体活动、结交开朗豁达的朋友、向周围人表达自己内心的需求和想法，必要时寻求心理医生的帮助等。

75%甲状腺癌为早期

北京市所有癌种平均年增长率是2.2%，但是，甲状腺癌的增长率达16.9%，主流观点认为，甲状腺癌迅速增长的主因是影像学技术水平的提高及影像学检查的广泛应用；另有研究认为，肥胖是甲状腺癌发生的危险因素。但近几年来，北京市甲状腺癌死亡率无明显变化。

为什么甲状腺癌的增长率这么快呢？

“其实，发达国家也曾经历过这样一个阶段，患病率快速上升，然后下降的趋势。”北京大学肿瘤医院头颈外科副主任医师于文斌认为，我国目前正好处于快速上升的坡度。它的快速升高是伴随着检出技术的进步和提高的。通过分析北京市所有甲状腺癌的病例资料发现，近年来甲状腺癌的早期诊断率得到了大幅提高，从前些年的不足50%，到近年的早诊率达到了75%。也就是说四分之三的人都是早期癌。这也就验证了，检出技术的提高检出了更多的早期癌和微小癌，增加的大部分都是通过体检及其他早期检出的病例。

据于文斌主任介绍，目前甲状腺癌筛查最廉价、最有效的手段是常规B超检查，准确率能够达到85%左右，其他一些比较昂贵的检查，比如CT、核磁共振等等，这些都不应该列为常规检查的首选项目。超声检查是一个提示，应需要进一步了解这个肿物跟周围的关系，或者是判断有没有出现转移时，才需要做进一步检查。

调查显示，北京市居民膳食模式比10年前更加科学、健康。但是，北京市疾病预防控制中心副主任曾晓芃表示，人们生活方式的改变仍然较慢，现在北京市居民的饮食习惯趋向于西方，食用快餐的频次增多，导致能量摄入逐渐过剩，加速了肥胖、高血压、糖尿病等慢性病的发生。

因此，平衡膳食、合理营养，是防治慢性病的根本措施。曾晓芃说：“接下来，我们还应继续加大健康促进工作的力度，循序渐进、持之以恒，逐步改变人们的不良饮食习惯。”

热点关注

健康速递

慎吃添加药物的食品

□司长河

当前，市场上出现了加有补药的糖果、糕点、酒、饮料等所谓滋补食品，像鹿茸糖、人参糖、鹿茸酒、杜仲酒、当归饮料等。厂家在商标说明和广告上冠之以“青春美容”、“延年益寿”、“养颜回春”、“提神益智”、“抗癌”、“滋补”的美名，吸引了不少人慷慨解囊，竞相食用。

加药物的食品并不是适合每个人吃的，没病的健康人吃了不但无益，反而可能受害。

药品与食品不同。食品是各种供人食用或者饮用的成品和原料，有些食品对某些疾病有一定疗效，例如绿豆、赤小豆、姜、大枣等，但它不是以治疗为目的的。药品是指用于治疗、预防、诊断疾病或用于计划生育，规定有适应症、用法、用量的医疗用品。无论是中药，还是西药，只能是治疗一定的疾病，对某些患者有治疗作用，而对健康人则是有害无益。有些药品与毒品之间往往只有服用数量的差别，即药品在一定的剂量下可以治疗疾病，过量就是毒品，会引起中毒，甚至发生死亡。

在一些酒、糖果、饮料中加进了一些人参、党参、黄芪、当归、鹿茸、熟地、黄精、杜仲等。这些“补药”也是药物，有一定的适应症，只能治疗一定的疾病。尤其是其中的人参、鹿茸、党参，药理作用较强，对健康人是无益的，对儿童甚至是有害的，会影响其正常发育。

祖国医学认为，“补药”系为正气补虚而设，凡身体健康、脏腑活动正常者，就不需要使用“补药”，否则可导致阴阳失调，脏腑正常活动受到扰乱；即使是虚症患者，又分气虚、阳虚、血虚、阴虚四种。因此，“补药”也根据其作用和应用范围相应地分为补气药，如人参、党参、黄芪等；补阳，如鹿茸等；补血，如当归熟地、何首乌等；补阴，有枸杞等。不同的虚症要用相应的补药，如果用药不对症，或者盲目滥用，对人体不但无益，有时反而导致不良后果。

补药与任何药物都一样，是有毒性的。以鹿茸为例，有的人吃了鹿茸会引起鼻出血、牙龈出血等中毒现象。古人对鹿茸早有记载：“补精填髓之功效虽甚伟，服食不善，往往发生吐血、衄血、尿血、目赤、头晕、中风昏厥等症。”《中华人民共和国药典》明确规定，高血压病、肾炎、肝炎及肝肾功能不正常者忌服鹿茸。现代研究表明，鹿茸中含有雌二醇、雌酮，是鹿茸具有雌激素样作用的主要成分。实验还证明，从鹿茸中抽提的鹿茸精含有雄性内分泌素，只能用于治疗阳萎。可见，如果患有高血压病、肾炎、肝炎的人饮了鹿茸酒，儿童吃了鹿茸糖是十分有害的。再拿人参来说，有的人吃了少量人参就会引起胃部胀闷、难受，食欲下降；有的儿童吃了就大量流鼻血；如果食用大剂量，更可出现中毒现象，表现为全身玫瑰疹、瘙痒、晕眩、头痛、体温升高及出血。此外，有人服当归，也是不适宜的。古代医书上就有“肠胃薄弱、泄泻溏薄及一切脾胃病、恶食、不思食及食不消，并禁用之”的记载。可见加入人参、当归的酒、糖等食品也不是人人都可用来滋补的。加其它补药的食品也同样如此。

除加中药补药外，有些食品还滥加了一些西药。比如，有的糖果中加入了洗必泰，一般人食用过多时可造成肠道菌群紊乱。有的糖果中加入维生素A、D，称为电视糖，宣传说吃了它，看电视可保护眼睛，但食用过多也可造成维生素A、D中毒。还有的婴儿蛋卷或饼干中加入谷维素，宣传说能增加营养，提高大脑功能。其实，谷维素只是治疗植物神经功能失调的药物，主要用于周期性精神病、精神分裂症、脑震荡后遗症等，而无病食用这种加谷维素的饼干则会出现皮疹、皮痒、脱发等许多不良反应。

在食品中加入的上述药物（除维生素A、D外），不是食品的正常成分，也不是人体需要的营养素，对食品本身等于是一种污染。这种在食品中滥加药物并于市场上销售的做法，对人民健康有害，是违反《中华人民共和国食品卫生法》的，也是违反卫计委和国家中医药管理局《禁止食品加药卫生管理办法》的，在购买这类食品时应十分慎重。

祖国医学传统上使用某些食品用于治疗目的，在医学上称为食物疗法。这与食品中滥加药物是不同的。如确为治疗目的而生产的食品，则应视为食物剂型的药品，经药政部门鉴定、审核后，可作为药品在药房出售。按照传统，既是食品又是药品以及作为调料的，如大枣、核桃、薄荷、木耳及姜、葱、蒜、茴香、大料、胡椒、山楂、黑芝麻、桂皮等，加在食品中对人体无害，不属于加药物食品，人人皆可任意购买食用。

96%的人赞成禁止所有烟草广告、促销和赞助

近日，全面禁止烟草广告的问题引起网民关注。两周来，由公共卫生人士发起的“烟草广告害死人”微博已经突破600万阅读量，并引发了热烈的讨论。

《广告法》修订稿已经由国务院完成，并计划于今年8月送交人大常委会讨论。修改后的《广告法》是WHO《烟草控制框架公约》在中国生效以来，与控烟相关的第一部国家层面的法律。

中国政府签署并经全国人大批准生效的WHO《烟草控制框架公约》第13条明确规定，“禁止所有的烟草广告、促销和赞助”。然而，目前《广告法》的修订稿，还未能完全采取与《公约》一致的立场。控烟人士认为，如果就这样通过，仍会给烟草广告、促销和赞助留下很大的空间。例如，烟草业可以在各个销售烟草制品的店铺、摊位做广告和促销；虽然修订稿禁止了在各类媒体上变相发布广告，但未提及禁止发布户外变相广告；此外，由于并未对变相广告作出定义，将会导致各类花样繁多的隐性广告出现。

为此，公共卫生和控烟人士在微博上发起了“烟草广告害死人”的传播与讨论，认为《广告法》目前修订稿的种种缺憾，将因无法禁止各种花样翻新、到处泛滥的烟草广告和促销，给公众带来健康风险与危害，尤其对未成年人的吸烟诱惑，将严重影响未成年人远离烟草、保护健康目标的实现。

专家们呼吁，修订后的《广告法》要站在珍惜生命、维护健康，呵护未成年人的立场上，全面禁止所有的烟草广告、促销和赞助。（笑阳）

北京大学肿瘤医院第三届井盖文化节开幕，上图为第一个井盖作品。

朱建华/摄

眼底黄斑变性治疗结束依赖进口药物

近日，国家“‘十一五’重大新药创制”专项成果发布会——康柏西普眼用注射液上市中国行活动，在北京、上海、广州、成都四地成功举办。康柏西普是我国自主研发的治疗眼底黄斑变性的国家生物一类新药，也是国家实施“创新驱动发展”重大战略决策的代表性成果之一。

目前，眼底黄斑变性是全球三大致盲病种之一，表现为退行性视力损伤——视物模糊，视力下降。由于该病症状与老花眼症状相似，加之多数老年人对此病缺乏正确认知，往往认为是眼睛衰老的正常现象，从而导致延误最佳治疗时机，带来不可逆的后果。

之前，国内治疗眼底黄斑变性的抗VEGF药物完全依赖进口，价格昂贵。康柏西普是国家973计划项目、“十一五”国家“重大新药创制”科技重大专项，是中国医药工业屈指可数的世界级水平的产品。它的横空出世，给中国患者带来了光明的希望。

（魏文）

公交出租电动化的前提

文/赵昂

北京市科委发布了《电动汽车推广应用行动计划》，根据这份看起来颇有些宏大的计划：该市市区内新增出租车全部采用电动汽车，而公交线路上，不仅长安街、三环路的线路上大量更换电动车，而且，新增轨道交通接驳微循环线路、新城城区内主要公交线路、城市快速公交线路、首都机场运营车辆将全部用电动车。按照行动计划，到2017年，北京路面上应该跑着4500辆电动公交车，而根据北京市统计局的数据，在2012年，全市公交车总数不过才2.5万辆。

从保护环境、降低能耗的角度来说，这个目标的初衷无疑值得肯定。但过去一些经验教训却值得重视，以免在推行中再支付高昂学费。北京市在三年前开通的90路，是全市乃至国内首条电动公交示范线路，结果最终在今年4月被撤销。即便在运营时期，这条线路也频频被乘客吐槽，因为车少且要充电，总站等车都需要一个小时，晚高峰之前就要停运充电，速度过慢，无法达到预期运力。而在远郊延庆试点电动出租车，因为续航里程不足，司机连主要景点龙庆峡都不敢去，跑一上午充电一下午。

因此，充电技术和电池科技是新增公交和新增出租全电动化的重要保障，假如操之过急，则会再现运力不足、运营时间过短、速度过慢等诸多问题。更何况，目前北京公交面临的一大困难就是停放场地不足，许多车辆不得不停放路边，如果有限场地被充电桩占用，停放难的问题将愈演愈烈，公交运力难以增加。

诚然，新能源汽车对于节能减排有重要意义，但新能源汽车不等于纯电动汽车，还有在现实中使用更便捷的混动式可以选择。公交系统的当务之急，是通过票价调整、优化路网、改善乘坐条件，吸引更多人放弃驾车选择公交。

每周快评

7月19日，家长们带着孩子参观“梦想画展”。当日，一场旨在关注自闭症儿童健康发展的“梦想画展”在安徽省合肥市一室内步行街举行，画展汇集了50幅由自闭症儿童创作的绘画作品，吸引众多市民关注。此外，活动现场还为参观展览的孩子准备了画笔和纸张供他们创作，他们的作品将由主办方送给自闭症儿童。 新华社记者 杜宇 摄

还要用多少生命去追问

（上接第1版）

2014年3月25日零点30分左右，包茂高速重庆黔江濯水段交通事故致15人死亡，56人受伤。

而目前已经夺走38条生命的“7·19”事故，也发生在凌晨3时左右。

记者在莆田市交通运输局官方网站7月3日发布的“莆田市运输管理处关于客运车辆违反凌晨2时至5时停止运行情况的通报”中发现，在莆田市卫星定位管理分中心抽查违反规定情况中，闽BY2508大客车所属的莆田汽车运输股份有限公司正在“黑名单”里，该公司旗下5辆客车9辆次违规。

另据央视披露，福建省交通运输管理局的信息显示，涉事车辆闽BY2508大客车出事前回传的GPS信号中，客车18日上午8点从福建莆田出发，当天23点左右进入湖南，2点56分车速降为0。客车途中没有超速，约19个小时中，只休息了3次，累计64分钟。而按要求，这趟车即便全在白天行驶，按4小时休息一次的要求，也应休息4到5次。

严规出台，甚至相关运输公司因为违规已经被通报，为何仍刹不住“红眼客车”？北京工业大学交通管理专家、教授陈艳艳告诉记者，一方面，目前针对“红眼客车”违规运营和司机疲劳驾驶，尽管有GPS等监测系统，但现状大多是“监而不全”、“监而不控”，许多司机刻意关闭、逃避监测；另一方面，目前处罚条例力度太弱，导致违法成本低，震慑效果不强，“如果违规运营、疲劳驾驶和企业的长期营运资质挂钩，就会大量减少这类情况的发生。”

危化品运输成“流动炸药库”根子在哪儿？

“新华视点”记者从事故现场指挥救援部通报获悉，事故烧毁车辆中，湘A3ZT46号厢式货车装载疑似酒精易燃品。

“为了逃避检查，车厢侧面还装了个门进行伪装。我们交警看不到里面的东西。”湖南省高速交警支队有关负责人在现场表示，运输疑似易燃品的车是肇事车辆，经过非法改装后上路行驶，追尾大客车后，易燃品全部漏到地上，瞬间爆燃。目前，车主已被控制。

事实上，危险化学品运输成为“流动炸药库”也非孤例——

2012年10月6日，常吉高速公路湖南沅陵境内一液化气槽罐车发生泄漏后引发爆炸，造成5死2伤。

2014年3月1日，晋济高速公路山西晋城段岩后隧道发生特别重大道路交通危化品燃爆事故，造成31人死亡、9人失踪，事故现场损毁车辆42辆；

4月8日，京开高速南向北方向黄村段一辆槽罐车侧翻起火，造成槽罐车内两人死亡，京开高速严重拥堵，并烧毁路边60多棵树。

5月18日，浙江桐庐境内一辆槽罐车侧翻引起四氯乙烷泄漏，虽未造成人员伤亡，却造成富春江水体严重污染。

国务院安全生产委员会通报数据显示，我国每年有2亿吨危险化学品来往运输，事故风险大，排查治理任务非常艰巨。

陈艳艳认为，危化品运输频频“惹祸”，症结首先在于相关部门对于运输司机的资质认定不到位、培训机制不完善；其次，违法成本太低，“违规上路”的惩罚并没有和长期营运资质绑定，导致部分司乘人员责任心淡漠、运营企业存侥幸心理，为事故埋下隐患。

“监而不控，就堵不住事故。一方面，有关部门要进一步加强监管，在人力有限的情况下，尽可能利用先进技术手段；另一方面，一旦发现违规，要立即采取执法措施，发现一起就要严处一起。”陈艳艳说。

（记者陈文广 谭畅 史卫燕 袁汝婷）

（新华社长沙7月19日电）

全国多地将迎35摄氏度以上高温天气

据新华社北京7月19日电（记者刘羊旸）中央气象台19日发布高温黄色预警：20日白天，华北中东部、黄淮、江淮、江汉中东部、江南大部，以及山西南部、陕西关中地区、广东东北部、重庆、新疆北部及吐鲁番盆地等地将有35摄氏度以上的高温天气。

其中，河北中南部、山东、河南西北部和东北部、江西中部、吐鲁番盆地等地的部分地区最高气温可达37摄氏度至39摄氏度，局地可达40摄氏度。

中央气象台提醒，尽量避免午后高温时段的户外活动，对老、弱、病、幼人群提供防暑降温防护措施；户外或高温条件下的作业人员应当采取必要的防护措施。

我国在建最长铁路隧道西秦岭隧道贯通

据新华社兰州7月19日电（记者齐中熙樊曦）历经六年建设，我国在建最长铁路隧道——兰渝铁路西秦岭隧道19日全线贯通。作为兰渝铁路的控制性工程，西秦岭隧道贯通为兰渝铁路通车打下了坚实基础。

中国铁建十八局集团三公司西秦岭隧道项目部经理刘锦良介绍，西秦岭特长隧道全长28.2公里，是兰渝铁路全线控制性工程。隧道采用TBM（全断面硬岩掘进机）和钻爆法相结合施工，是国内结合两种方法掘进里程最长的铁路隧道。

中国铁建十八局集团隧道公司采用长180米、重达1800吨、目前世界上最先进的TBM掘进机施工，开挖直径达10.23米，超过了三层楼的高度。这也是目前国内在建TBM断面最大、掘进距离最长的铁路隧道。

全长约820公里的兰渝铁路是连接我国西北与西南的重要铁路干线，也是重庆经新疆阿拉山口、连接欧洲的国际物流大通道——“渝新欧”铁路的重要组成部分，建成通车后，重庆到兰州的行车时间将由现在的21小时缩短到约10小时。