

无痛肠镜配套服务持续优化,检查正朝着更舒适、人性化的方向发展

越来越多的年轻人告别“肠镜恐惧”

本报记者 董鲁豫

“这些年,前来主动预约肠镜筛查的年轻患者明显越来越多了。”复旦大学附属中山医院结直肠外科副主任医师陈竟文在日常出诊中明显察觉到变化;与此同时,他运营的健康科普自媒体账号后台数据显示,40岁以下的年轻粉丝占比接近半数。

结直肠癌发病率位列我国恶性肿瘤第三位,年轻化趋势明显,但大众普遍存在预防意识淡薄、对肠镜检查认知不足等问题。而肠镜是肠癌早筛公认的标准,也是集检查、诊疗于一体的防癌手段。专家提醒,防治肠癌关键在于源头预防。公众要正视肠镜检查的作用,树立主动筛查的健康意识,同时搭配健康日常作息与饮食习惯,从根源规避肠癌风险。

肠癌早筛的“金标准”

提起肠镜,多数人对它的第一反应便是抗拒、紧张。

“做前一直都特别害怕。”来自河北唐山的王晓曦初作肠镜时的紧张依旧历历在目。一个星期持续便血后,她选择肠镜筛查,检查过程中直接切除肠道息肉,后续病理证实为增生性息肉,规避了长期隐患。

像王晓曦这样主动选择肠镜筛查的人群,是临床医生最希望看到的。可临床上忽视肠镜筛查、错失最佳干预窗口的病例比比皆是。陈竟文向记者分享了一则令人惋惜的临床病例:一名30岁出头的女性首次就诊主诉大便带鲜血,检查明确存在痔疮,医生当即建议她完善肠镜,排查肠道深处潜在病变。她当时拒绝了这项检查。仅仅半年后,她因持续腹痛复诊,确诊结肠癌,肿瘤体积过大,肠镜身已经无法通过。

“肠镜,说白了就是一根‘带眼睛的软管’。这根软管长约1.2到1.5米,粗细和咱们的小指差不多,最前端装有高清微型摄像头和冷光源。”陈竟文在接受《工人日报》记者采访时科普道,“检查的时候,医生会将它从肛门缓缓送入,沿着大肠一路走到底,把整条肠道从里到外仔细‘巡视’一遍。现在的内镜技术非常先进,摄像头把画面实时放大传到屏幕上,肠壁黏膜上的哪怕一丝微小变化,都无所遁形。”

（上接第1版）

企业年金,是指企业及其职工在依法参加基本养老保险的基础上,自主建立的补充养老保险制度。长期以来,由于转移手续繁琐、各地流程不一,不少职工在跳槽后,分散在多个单位的企业年金账户难以归拢,影响职工缴费积极性。

针对这一痛点,《规程》明确,职工已参加新就业单位企业年金的,选择名下新就业单位的企业年金个人账户作为归集账户;新就业单位未建立企业年金或者未参加新就业单位企业年金且需归集多个企业年金个人账户时,区分不同情形,选择一个企业年金集合计划管理的保留账户或者最后一个原就业单位管理的企业年金账户作为归集账户。职工仅需向管理归集账户的企业年金受托人提出转移接续申请,由企业年金受托人通过养老保险第二支柱信息平台接受转移接续业务申请及数据交互,办理完成后向信息平台和用人单位反馈,无需职工在不同单位间奔波。

值得一提的是,《规程》明确,退休人员正在领取企业年金待遇的,可以申请将本人其他企业年金个人账户资金转移至正在领取的企业年金个人账户。

（上接第1版）

从硬件投入强化基础,到师资赋能激活潜力,各援疆省市教师扎根三尺讲台,通过常态化支教、师徒结对、云端教研,让教育援疆的光亮,汇聚成照亮新疆孩子逐梦之路的星河。

民生温度的成色,最见援疆工作的初心。“十四五”期间,援疆项目资金的89.2%投向民生领域,91.3%投向基层,推动新疆民生福祉不断提升。一项项民生实事在新疆各族群众的生活里落地生根,生动践行着“中华民族是一个大家庭,一家人都要过上好日子”的温暖承诺。

产业筑基,激活发展新动能

产业兴则百姓富,产业强则边疆稳。三年来,各中央单位、援疆省市始终立足新疆资源禀赋和发展实际,精准布局特色产业、新兴产业,持续激活高质量发展内生动力。

特色农业提质增效,铺就乡村振兴致富路——

和田地区皮山县地处塔克拉玛干沙漠边缘,人均耕地少,土地沙化严重,产业结构单一,如何让群众增收致富? 2023年9月,安徽省重点援疆项目——新疆徽岳记瓜蒌产业项目落户皮山县藏桂乡。

“安徽省农业科学院专家做过土壤测试,证明各方面条件都适合种植瓜蒌。”安徽省援疆干部办、藏桂乡党委原副书记冯伟说。项目整合全乡零散土地打造种植基地,同步推进防风固沙、节水灌溉。截至目前,藏桂乡已建成6.7万亩瓜蒌种植基地,年产值达8.3亿元,带动当地2600余人就业。

不少市民将肠癌筛查的希望寄托于常规体检项目,却容易陷入误区:临床数据显示,30%至40%的结直肠癌并不会引起抽血检测出的肿瘤标志物CEA(癌胚抗原)升高,早期肠癌当中,接近90%患者该项指标处于正常区间;单次粪便隐血试验对结直肠癌检出率大约80%,意味着每5名肠癌患者就可能出现1例漏诊。

针对癌前病变的检出率仅25%左右,大量高危息肉会被遗漏;胶囊内镜虽无需插管、体验感轻松,但只能拍摄肠道影像,无法取样活检,更不能切除息肉,仅可作为辅助筛查手段。

无痛技术大幅降低不适感

伴随内镜与麻醉技术迭代升级,无痛肠镜已在国内公立、私立医疗机构广泛普及。

普通肠镜与无痛肠镜最核心差别在于镇静麻醉。普通肠镜在清醒状态下开展,为充分观察肠壁,需要向肠道充气;镜身通过肠道弯折部位时,受检者会感受到腹胀、牵拉疼痛感。客观而言,部分人可以耐受全程,但不适感真实存在。无痛肠镜通过静脉输注短效麻醉药物,可以让受检者在浅睡眠的状态下完成检查。

记者随机采访多名完成无痛肠镜检查的市民,得到的反馈高度一致:“全程没有任何感受,睡一觉检查就结束。”在专业医师看来,只要不存在麻醉禁忌情况,优先推荐无痛肠镜,原因不只在于提升患者体验。“人处于完全放松状态,肠道不容易痉挛,医生操作更加从容,观察也会更加细致,能够降低微小病变漏诊概率。”陈竟文说。

无痛肠镜舒适度优势突出,但并非人人适用。存在麻醉药物过敏史、严重心肺基础疾病、高龄且麻醉评估风险较高人群不适合选择。记者咨询多家公私立医疗机构了解到,当下无痛肠镜配套服务持续优化,除完善术中监护体系外,肠道准备所需清肠泻药也推出多种口味选择。

预防是最好的“特效药”

作为阻断肠癌发生、实现源头预防的核心利器,陈竟文将肠镜的作用总结为“查、断、治”三位一体:能“看见”,肠道息肉、溃疡、炎

症、早期肿瘤,在高清内镜下一目了然;能“取证”,发现可疑病灶后,可通过内镜操作通道伸入取样器械,截取少量组织送检病理,病理结果是判定病变良恶性的“最终判决书”;能“拆弹”,医学界公认,绝大多数结直肠癌经由腺瘤性息肉逐步演变而来,从息肉生成到进展为浸润性癌,通常拥有5~10年的干预窗口期。肠镜检查中一旦发现具备风险的息肉,可同步在内镜下完整切除,无需开腹手术。及时切除高危息肉,相当于提前拆除一颗随时可能癌变的“定时炸弹”。

根据国家癌症中心最新数据,2024年我国新发结直肠癌约56万例,死亡25.57万例,发病率稳居国内恶性肿瘤第三位;按照发病趋势推演,至2050年,全国年新发病例或将逼近90万例。



医养结合守护老年健康

7月20日,江苏省南通市通州区刘桥社区卫生服务中心内的刘桥镇护理院,护理人员正在陪伴老人玩益智游戏。

近年来,南通市通州区紧扣群众日益增长的医养康养服务需求,依托基层卫生院增设专业护理院,实施医养结合、适老化改造工程,盘活闲置医疗床位、补齐乡村护理短板,让农村失能老人“养老”变“享老”。

本报通讯员 翟慧勇 摄

浦江涌动科创潮

杰表示,“这将会是改变人类未来时空观的研究。”

基础研究的“种子”,在高水平科研平台上生根发芽、走向产业。走进上海光源实验大厅,银白色光束线站沿环形建筑有序排布,科研人员正紧盯屏幕上的衍射图谱,分析生物大分子与新材料的微观结构。自2009年开放运行以来,这里已累计服务全国约120家企业,半数为民营企业,从创新药研发到碳纤维材料突破,大科学装置正一步步从“科研重器”变为产业创新的“公共底座”。

依托上海光源与蛋白质设施,百泽安、百悦泽等多款国产创新药完成关键结构解析顺利上市,T1100级碳纤维打破国际垄断实现量产。2026年上半年,上海光源企业用户机时同比增长44.2%,越来越多的中小企业借助大装置降低研发成本、加快技术攻关。

以此为缩影,上海全市已搭建起“大科学装置+概念验证平台+高质量孵化器”的全

链条支撑体系。10座面向全社会开放的国家重大科技基础设施,不仅是原始创新的硬核底座,更成为打通“基础研究—产业应用”的关键桥梁。

沿G60沪昆高速向西延伸,覆盖沪苏浙皖九城的长三角G60科创走廊,正成为上海科创成果向外辐射、区域协同创新的核心载体。九城以全国约1/28的人口贡献全国约1/15的GDP,集聚全国14.3%的高新技术企业,11%的专精特新“小巨人”,已组建36家长三角创新联合体、落地百余项联合攻关项目。以“科创+产业”为导向,区域创新要素自由流动的乘数效应正持续释放。

国家发改委宏观经济研究院产业所副研究员胡胡子表示,上海在科技创新与产业创新深度融合上的探索,正在为全国因地制宜培育产业增长新动能提供可复制的经验。上海正以强化科技创新策源功能为主线,沿着从基础资源到产业集群的路径,持续为服务国家高水平科技自立自强注入持久动力。

疆内外开展“石榴籽祖国行”活动,推动疆内外70万多少先队员“书信手拉手”结对,往来书信交流90余万封;

文化和旅游部推动大型音舞诗画《掀起你的盖头来——新疆是个好地方》实现全国巡演与港澳地区展演,行程1.3万公里,现场观众1.8万人,全网浏览量达到2.77亿人次;全国妇联深入实施“石榴花·巾帼援疆行动”,三年组织1793户最美家庭、5408人赴援疆省市开展结对认亲、互访交流、家风分享、红色研学等活动。

三年来,援疆干部人才与新疆少数民族群众结对认亲,推动接受双方6000余个乡镇(街道)、村(社区)结成共建对子,组织1万名村党组织书记、村委会主任赴疆外学习考察……双向奔赴、久久为功,民族团结之花在天山南北常开长盛,跨越山海的深厚情谊代代相传,充分体现了社会主义制度的优越性和中华民族大家庭的温暖。

三载援疆路,一生天山情。

干部人才援疆期间,有人把自己的婚期一推再推,有人错过了孩子出生、中考、高考等特殊时刻,有人没能送父母最后一程。他们离开时,行李箱里除了个人物品,还有老乡塞的馕、核桃、红枣,和一封封写满深情的信件。

征程接力,薪火相传。

站在新的起点,第十二批援疆干部人才将郑重接过对口援疆的“接力棒”,与新疆各族儿女同心同向、埋头苦干,共同建设团结和谐、繁荣富裕、文明进步、安居乐业、生态良好的社会主义现代化新疆。

（新华社乌鲁木齐7月24日电）

黄陵矿业以“健康体魄活力矿区”为主题,全面启动职工体重管理专项行动

职工减重 企业有奖

本报通讯员 邢杰 本报记者 毛浓曦 祝盼

清晨6点,桥山薄雾缭绕,陕煤集团黄陵矿业住宅小区沿河步道上,一号煤矿职工朱元军已跑完5公里。半年前爬楼梯都气喘的他,如今长跑毫不费力,从210斤减重57斤的蜕变,是公司“体重管理年”专项行动的生动缩影。

每年职工体检,尿酸、血脂、血压异常问题频发,超重肥胖职工占比超两成,脂肪肝、颈肩劳损成为矿区常见健康隐患。过去矿工普遍信奉“重油重盐补身子”“胖是富态有力气”,逐年攀升的体检指标,让职工忧心、企业牵挂。2024年国家卫健委印发《“体重管理年”活动实施方案》,黄陵矿业紧扣省市相关部署,以“健康体魄活力矿区”为主题,全面启动职工体重管理专项行动。

活动初期,企业邀请专业人员为全体职工完成BMI、体脂率、肌肉含量全方位体质检测,一人一档建立专属健康档案,结合岗位、体重差异定制饮食与运动指导方案。机电公司职工高泽申常年抢修连轴转,作息饮食紊乱,体检查出脂肪肝后自行减重屡屡半途而废。

拿到个性化健康方案后,他利用工作间隙增加步行有氧运动,下班后加入“机电燃脂联盟”开展力量训练,严格遵循食堂健康食谱控制碳水,累计减重46斤,脂肪肝指标显著好转,日常工作也不再疲惫乏力。

食堂是职工健康干预的关键阵地。各食堂全面优化烹饪方式,菜品用油量降低20%,人均每日食盐摄入量严控在5克以内,重油爆炒逐步替换为清蒸、清炖、凉拌。矿区专门增设能量餐、轻食餐专属窗口,升井一线职工可选高蛋白高热量能量餐补足体力,地面职工可选择搭配杂粮、鸡胸肉、新鲜时蔬的低卡轻食,每套餐食热量清晰标注。朱元军坚持食用食堂减脂餐,戒掉宵夜、规律三餐,彻底扭转了重油重盐的饮食习惯。

为破解职工锻炼缺场地、缺时间难题,各单位配备健身房有氧、力量器械,配备智能体脂秤实时监测身体数据;广播体操、健身操、八段锦等运动项目全面铺开,文体中心开放时间延长至早上8点到晚上10点,倒班职工无论昼夜都能抽空健身锻炼。

据悉,该公司还积极搭建积分激励体系,工间操大赛、减重达人评选、团队减重挑战赛、足球联赛等活动均可累积积分,同步设立“健康进步奖”“健康达人”等表彰,以实打实奖励调动职工积极性。矿区自发组建“矿山轻骑兵”“蜕变者联盟”等减重小队,打卡健身、互相监督比拼,减重健身成为矿区新风尚。

数据显示,参与职工平均BMI下降1.2,一号煤矿全队大幅度减重,二号煤矿职工体脂缩减率58.3%,超重肥胖职工占比下降近8%,体重管理知识知晓率超90%,超重人群干预率超60%,千余名职工还带动家属一同参与健康管理。

黄陵矿业公司党委副书记、工会主席孙鹏表示,“体重管理年”不只是一场减重竞赛,更是重塑职工身心、凝聚企业向心力、助力企业发展的暖心实践。企业将关爱职工落到实处,让健康新风浸润矿区,人人收获身心蜕变。

北京朝阳区工人文化宫为新就业形态劳动者送暖心二伏面

本报北京7月24日电（记者赖志凯 沙剑青）中伏前夕,北京市朝阳区工人文化宫今天中午推出暖心公益直播活动,特邀北京市劳动模范、中华中延菜非遗传承人、大鸭梨餐饮集团总厨王新伟携团队,在文化宫匠心食堂现场制作老北京炸酱面、干炸空心小丸子,并同步熬制酸梅汤,为外卖骑手、快递员等新就业形态劳动者送去“娘家人”的清凉与温情。近50位新就业形态劳动者受邀现场品尝,王新伟全程赞助特色菜品并赠送自制酸奶,以匠心与善意致敬奔波街巷的城市“奔跑者”。

直播中,王新伟团队展示了非遗炸酱面及空心丸子的全套制作技艺,传授烹饪诀窍。活动于新华云直播、工人日报客户端及视频号、微博、抖音、快手等多平台同步开播,累计观看达133万人次,职工群众可扫码回看,在线学习非遗手艺。

据了解,朝阳区工人文化宫作为职工服务主阵地,持续聚焦新就业形态劳动者需求,匠心食堂长期供应面向快递外卖骑手、9.9元平价爱心餐,对外开放近一年,总接待量突破47万人次;匠书阁年均接待职工群众8万人次;职工之家提供休憩、用餐、借阅一站式服务;职工夜校累计服务近千人,全方位打造暖心港湾。

“下一步,朝阳区工人文化宫将持续发挥劳模工匠示范引领作用,常态化开展劳模公益服务,送清凉、技能分享等活动,拓宽服务边界,用心用情守护每一位城市奋斗者,让劳模精神、劳动精神、工匠精神浸润城市烟火,以工会温度护航奋斗之路。”朝阳区工人文化宫主任高峰说。

“两高”修改司法解释

加大力度惩治内幕交易、泄露内幕信息犯罪

本报北京7月24日电（记者罗筱晓）今天,最高人民法院、最高人民检察院联合发布《关于修改〈最高人民法院、最高人民检察院关于办理内幕交易、泄露内幕信息刑事案件具体应用法律若干问题的解释〉的决定》(以下简称《修改决定》),自2026年7月27日起施行。

《关于办理内幕交易、泄露内幕信息刑事案件具体应用法律若干问题的解释》(以下简称《解释》)自2012年6月1日施行以来,对惩治内幕交易、泄露内幕信息犯罪发挥了积极作用。近年来,内幕交易、泄露内幕信息犯罪出现了新情况、新变化,证券、期货领域相关法律也进行了修改,为确保法律准确、统一、有效实施,更加精准、有力惩治相关犯罪,最高人民法院、最高人民检察院深入调查研究,广泛征求意见,反复论证完善,制定了《修改决定》。

《修改决定》进一步明确了关键主体更严格的法律责任。在《解释》第五条中新增一款规定“控股股东、实际控制人或者相关决策人员向关系密切人员透露形成内幕信息或者内部意向的时间,或者根据该初步意向进行相关交易的时间,应当视为动议的初始时间”。对内幕信息生成起关键作用的主体所涉内幕信息敏感期进行明确,具体的规定,杜绝其利用时间差进行内幕交易或者泄露内幕信息,进一步突出惩治重点,强化源头治理。

《修改决定》还进一步完善了内幕交易阻却事由。修改《解释》第四条的相关规定,强调上市公司收购必须符合收购目的,防止上市公司收购人员利用“暗合”从事内幕交易;强调预定交易必须真实、合法,防止行为人利用虚假或者违法的合同、指令、计划规避法律制裁;明确本条第三项“披露”的公开性,公平保护各类投资者合法权益,坚持从严把握不构成内幕交易的抗辩事由,持续织密法网。