

前央视著名主持人李咏患癌去世

医生教你防癌九字诀

2018年10月29日,前央视主持人李咏的妻子哈文在博文宣布李咏去世:“在美国,经过17个月的抗癌治疗,2018年10月25日凌晨5点20分,永失我爱……”

李咏,1968年5月3日出生于新疆乌鲁木齐,毕业于中国传媒大学,中国内地节目主持人、中国传媒大学教师。

他1987年考入中国传媒大学。1991年,进入中国中央电视台做编导。1996年任专题片编导,并担任纪录片《香港沧桑》的解说。1998年开始出任综艺节目主持人,同年开始主持益智游戏节目《幸运52》。2002年,主持中央电视台春节联欢晚会。2003年,主持央视二套的平民选秀节目《非常6+1》。2004年,担任选秀节目《梦想中国》总设计师。2008年,开始主持名人访谈节目《咏乐汇》。2009年,出版自传《咏远有李》。2013年,其人事档案正式从中央电视台转入中国传媒大学。他在2016年主持了《中国新歌声》、并在2017年主持《熟悉的味道》第二季。

在长江文艺出版社2009年出版的自传《咏远有李》中,李咏深情回忆了与妻子哈文的爱情故事。

李咏认识哈文充满戏剧性,哈文是李咏的同学,是从宁夏考到广院学播音的,起初李咏发现这



法图麦的妈妈 微博截图

个女孩侧面很好看,轮廓清晰分明,于是每天上课就用笔给女孩画画,两个人就画到了一起。

哈文既是李咏的爱妻,又是他的老板。他俩先是同班同学,后是初恋情人;既是一对夫妻,还是同事搭档。李咏在台前,哈文却“藏”在幕后,李咏曾笑言,老婆是老板,自己的工资由老婆发。

李咏女儿的名字叫法图麦·李。给女儿上户口时,户籍民警本以为是位外国友人,哪知往下一看,才知道是李咏给他那宝贝女儿起的名字。李咏自曝与哈文结婚后一直想当“丁克家族”,谁料哈文突然想要孩子,没过多久就说怀上了。

李咏生前最后一条微博定格2017年11月23日:感谢家人,感谢所有人。

专家给你防癌九字诀 希望你现在开始做……

突如其来的消息再次让“癌症”走进视线,“谈癌色变”的时代,很多人常会心态崩掉。如何预防癌症、远离癌症?浙大一院肿瘤学专家有个九字诀教给大家。作为肿瘤学方面的专家,浙大一院肿瘤中心主任兼肿瘤外科主任滕理送说:“我们不仅要替病人治病,作为医生,还得从自身做起,每天给自己的放空时间。”

滕理送教授送给大家防癌九字诀:勤运动,松情绪,重检查。

身心放松每天半小时游泳

“只要在杭州,哪怕晚上九点下手术台,我也一定要去游几圈。”滕教授说,每天有半个小时,这是他留给自己的放空时间。

“癌症是种情绪病,坏情绪积累到一定程度,就会反应在身体上。”从医39年,滕教授深感,“外科医生压力大,更需要保持头脑清醒,身心放松,所以医生既要对自己的时间有掌控力,更要懂得情绪解压。”

“只要不出差,不开会,我每天基本都排了三到五台手术。但当我晚上结束一天工作,开始游泳的那一刻,就放松了。”滕教授每日游泳,坚持了十多年。“泳池十点关门,哪怕游15分钟,我也肯定打卡报到。一天12小时高强度脑力体力工作,处理各类疑难杂症,医生也是人,也会积累情绪、产生困扰;在水中,我可以获得平静平衡。”

“对都市人来说,高强度的运动不是根本。我匀速游泳,速度基本保持在半小时1000米左右,以潜泳收尾,出水的那一刻,脑子就很清爽。晚上睡眠非常好,一沾枕头就能睡着。”滕教授说。

任何事物都要掌握一个度

很多病人住院时,会和医生反复确认:哪些食物不能碰?哪些食物防癌?滕教授说:“肿瘤病人不要有忌口问题。我有个病人,台州人,甲状腺瘤手术后,不敢碰海鲜,只好搞些田里的毛蟹、湖里的淡虾解馋,这样的日子让她觉得很痛苦,但其实大手术后,高蛋白饮食,吃点海鲜并无问题。”

滕教授说,不少人在防癌、抗癌、术后恢复等不同阶段均存在“恐癌”心理,表现为“因噎废食”的极端手段,有的追求彻底消毒的无菌生存环境,有的长期吃素,有的尝试了各种保健药品,有的对“碱性饮食法”深信不疑……

“如果时刻神经紧绷,‘防癌’成了一桩心病,恐怕不妙。”滕教授认为,市面上流行的“抗癌食物”“防癌秘籍”,大多缺乏科学依据。

“任何事物,都要掌握一个度。”在滕教授办公室,有一台小巧的胶囊咖啡机。“这是我必备的‘粮食’,一天两杯清咖。几台手术下来,再投入下一项工作时,喝一杯清咖,或一听冰可乐,就是最享受的时刻。”滕教授说,“冰可乐偶尔喝喝也不会有问题,只要肠胃可以承受,为什么不能喝呢?”

“我没有什么不吃的食物,很多人营养失衡,而非营养不良。我家里对一件事特别在乎,就是冰箱的保鲜功能,蔬菜要新鲜,生熟要间隔。”

“但很多人把冰箱当作保险柜,这是不可取的。食物在冰箱里保存不当,会滋生细菌,甚至部分隔夜菜在冰箱里,亚硝酸盐在低温空间中,慢慢地发生反应,再加上冰箱是一个封闭的空间,还会污染其他的食物。当这些从冰箱里拿出的食物食用,已经生成的亚硝酸盐便会作用于胃,生成致癌物质。”

体检提倡因人而异私人订制

每个单位几乎都会有健康体检,但滕教授认为,如果一味把自己的健康管理,放在每年一次的体检上,那是远远不够的。他说:“大部分癌症可预防,可早发现。对癌症的治疗,我们认为私人订制更具针对性,所以每年的体检,可根据个人不同体质和生活方式,选择不同的项目。”

浙大一院肿瘤外科曾对住院病人做过一个小调查,近一半人在单位体检时发现癌症,多集中在甲状腺癌、胃癌、直肠癌等。滕教授说:“像甲状腺肿瘤和乳腺肿瘤,这两种肿瘤在体检中,相对容易发现。如果体检项目中有这两个项目,检出率相对较高,可根据个人情况进行添加。”

有项检查,滕教授每年都不会错过。“肺癌是我国第一大癌症。目前单位体检中,一般都只包括胸部X光片,这也是筛查肺部疾病应用最普遍的体检项目,但现在医学界更建议,用胸部低剂量螺旋CT来筛查肺癌,这样更有效。我每年也做该项检查。”滕教授建议,50岁以上的人,每年做一次胸部低剂量螺旋CT,它的辐射在安全范围内,大家不用担心有副作用,筛查的准确度要提高不少。

(综合自@法图麦的妈妈、环球TIME客户端、浙江新闻客户端、浙江大学医学院附属第一医院)

钱说没就没,店说跑就跑

新业态下花钱如何更放心?

■新华社记者 姜琳

刚买的在线洗衣卡,转眼就无法消费;兑换一个礼品卡,网站却打不开;常用的共享单车突然倒闭,押金却没下文……新业态下,“钱说没就没,店说跑就跑”的消费陷阱频现。“E时代”如何花钱才能更放心?

一转眼钱没了! 线上消费屡被“坑”

家住北京东城区的张女士最近突然发现,自己常买面包的线上平台“香送”停止运营了。去年购买的1000元储值卡还剩400多元。可客服电话已没人接,发邮件也没回复。

张女士无奈地说,这曾是一家很火的“网红”店,还上过某电视台的创业节目,仅她朋友圈就有40多人办了卡。可现在大家都不知道怎么把余额要回来,也不知道它是否有实体企业,到底在哪。

这样的案例并不鲜见。据中国消费者协会统计,网购投诉持续走高,仅上半年就受理相关投诉24417件,同比增长49.2%。特别是随着“预付式消费”成为线上横跨商品和服务的普遍消费模式,消费者充值容易追回难、维权难成为投诉新热点。

“与过去实体店的预付卡相比,网络经营打破

了地域空间的限制,因此,网上预付费覆盖的用户数量更多,收取押金的总金额更大。经营者一旦出现经营不善、资金链断裂等问题,影响势必更大。”中国社科院工业经济研究所研究员李晓华说。

共享单车“酷骑”停止运营后,仅中消协就收到全国要求退还押金、预付费的来信2064封。

一些不法经营者甚至故意给消费者造成比线下消费更便捷、价格更优惠的假象,通过线上平台短时间内聚集大量预付款后携款跑路,给消费者带来重大财产损失。

成都市消协的数据显示,今年1至5月被投诉“卷款跑路”的苹果装饰、觅糖装饰和泥巴公社装饰三家公司,均为互联网装修公司,消费者损失金额从1万多元到近10万元不等。

“新业态”缘何成为卷款跑路“新高地”?

“网络消费总量不断提升,涉及的消费投诉肯定会相应增加。”在中消协副秘书长董祝礼看来,预付费纠纷实际是一个老问题,不过到线上后,由于技术更为便利、经营门槛更低,因此成为当前消费的新痛点。

从线上面包充值卡、家政服务卡、有机蔬菜卡,到在线健身课程、英语培训、视频节目等,再到网上问诊、互联网装修、网络游戏充值、共享单车、网约车……绝大部分新业态都要求消费者先交一笔钱“才能用”或者“才划算”,少则上百元,多则数万元,消费风险必然随之增加。

上海静安区的田先生告诉记者,自己想给孩子报名参加一家微店组织的科普活动,价格为每次300元,如果办张3000元储值卡则单次课只需220

元。“也担心有风险,但价差太大,还是办卡了。”他说。

“新业态”消费陷阱频出甚至成为卷款跑路“新高地”,还有一个重要原因是网络消费环境监管不够完善。

“一些经营者资质不明,根本没有工商登记,就可以在网上开店,资金也没有第三方监管。如果他依法经营和诚信经营意识不强,一旦跑路,消费者很难追讨。这里头确实存在一定的法律缺陷和制度不完善。”董祝礼说。

以微商为例,由于缺乏信用保证体系,进入门槛低,既无实体店也无营业执照,出现消费纠纷后,有些微商直接删除好友或更换账号逃避责任,消费者几乎维权无门。

“E时代”消费者如何花钱更放心?

今年“3·15”期间一项消费者调查显示,超过55%的受访者认为“E时代”消费陷阱较以往更多了。专家表示,新业态下让百姓更放心大胆地花钱,激发更多消费潜力,互联网消费环境还需进一步优化。

中国人民大学法学院教授杨东认为,“互联网+”平台中的储值优惠作为一种营销推广方式,与传统单用途预付卡相比,本质上一样,也应按照《非金融机构支付服务管理办法》《单用途商业预付卡管理办法》等法律法规章加以监管。

“由于新业态、新模式的数据可追溯,这反过来给监管者提供了更多监管手段。”李晓华说,比如利用大数据实时监测经营行为、资金动向;比如可将卷款跑路、涉嫌欺诈的行为纳入经营者的信用记录,并

向消费者进行披露等。

新出台的电子商务法规定,电子商务平台经营者应当建立健全信用评价制度,公示信用评价规则,为消费者提供对平台内销售的商品或者提供的服务进行评价的途径;同时针对共享单车押金问题,明确押金退还方式、程序,不得设置不合理条件。

“电子商务法给新业态下多种消费痛点问题‘打了补丁’,但要落到实处,还有很多工作要做。”董祝礼表示,希望有关政府部门尽快出台配套法规和规章,细化相关法律规定,强化监管执法,加强对消费者的保护。

他建议,有关司法机关也应结合电子商务法规定和司法审判实践,尽快研究出台相关司法解释,推动司法与立法良好衔接。



房屋拍卖公告

受委托,定于2018年11月28日上午10时,在瑞安市松桥路43号邮政大院行政楼4楼会议室对瑞安市下列标的进行公开拍卖。现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的、起拍价及拍卖方式:

瑞安市东山街道毓蒙路1995号及二层房屋,建筑面积合计约:1484.94㎡,土地用途:商服用地,国有出让;瑞安市东山街道毓蒙路1999号及二层房屋,建筑面积合计约:1357.49㎡,土地用途:商服用

地,国有出让。

以上标的实行捆绑拍卖,起拍价:3399.9825万元。有保留价增价式拍卖。

注:房地产权属转移至买受人名下买卖双方所应缴纳的税按国家规定由委托人与买受人各自负担;除税以外的其他费用均由买受人承担。

二、展示、咨询时间、地点:即日起至2018年11月27日(工作日),咨询地点:温州市黎明西路11号;展示地点:标的现场。

三、报名时间、地点:2018年11月27日在瑞安市松桥路43号邮政大院行政楼4楼会议室。

有意竞买者,请凭有效证件及竞买保证金500万元前来办理报名手续。成交者,保证金转为履约保证金;不成交者,保证金无息退还。保证金以报名截止时间之前到达以下账户为准。 户名:浙江方圆拍卖有限公司

账号:3301040160002208315 开户行:杭州银行平海支行 咨询电话:88355555 13017816733 网 址:http://www.fangyuanzj.cn

浙江方圆拍卖有限公司 2018年10月30日

停水信息(10月30日、31日)

因万松东路(罗阳大道-环镇路段)道路提升施工需要及供水管网维护,2018年10月30日21:00至31日05:00瑞祥大道高架桥以东安阳、莘塍、汀田、上望、东山街道等区域停水。

请上述区域用户做好储水准备,由此给您带来不便,敬请谅解!服务热线65811110。

瑞安市市区自来水有限公司 2018年10月29日