

## 中牟播报 | 城事

# 郭宗强辅导公考又出新招

## 58岁农民大爷义务辅导公务员考试 2年“保送”30人

郭宗强,58岁,高中文化,是河南中牟县韩寺镇的农民。辅导本家6子女先通过公考就业,近两年免费辅导30多名考生通过公考。郭宗强的事迹经本报报道后,引起社会广泛关注。昨日郭宗强告诉记者,他根据多年来自己辅导公考的成功经验,又总结出了一套公考培训的新

办法:学员入班前要对其进行摸底测试和心理疏导,全程要有家长陪同,目的是要让考生坚定公考信念,树立信心;笔试阶段郭宗强总结有一套切实可行的“三轮复习法”,考生按此办法复习40天就可通过笔试;进入面试后的考生由郭宗强组织多场实战模拟直至考生

全部掌握面试5大题型中答题方法为止。郭宗强特别强调,所有入班的公考学员均必须要集中备考、坚持备考;适时还要聘请名师授课,每科目至少聘请名师授课一次。按此办法备考,正常情况下一年之内即可让考生通过公考实现就业,找到如意工作。中牟播报 岳星朵

## 爸妈和老师,我们一起读书吧?



官渡路小学师生共读

近日,官渡路小学举行了“一起成长——师生同读,亲子共读”诵读比赛。本次诵读比赛在表现形式上多种多样:有师生、亲子舞台上的真情告白,有亲子同台配乐诗朗诵,有亲子一起演绎寓言故事的,也有家长和老给老师给孩子讲述做人的道理的……舞台上,老师、家长、孩子们同台演出,他们或读或诵,或演或唱,既展现了他们深厚的文化底蕴,也表达着他们对阅读的热爱和向往。

中牟播报 李淑娟 通讯员 李辉 文/图

## 首届艺术节 让青年路小学沸腾起来!

近日,青年路小学举办了“缤纷童年,放飞梦想”首届迎六一校园艺术节。一场活力四射的爵士舞拉开了艺术盛宴的序幕,舞蹈《传承》用中华精髓点亮孩子们心中的青春梦想,再现了青年路小学的孩子对于家乡文化的热爱与追

寻。《中华少年》其独特的刚柔并济展现了中华武术的魅力风采以及中华少年的雄心壮志。《缤纷童年时装秀》节目与现代时尚碰撞出火花等节目受到师生的喜欢与掌声。

文明路小学也举办首届传统文化艺

术节,小学生们精彩的节目让感受打了传统文化博大精深的魅力,《梅兰竹菊》《荷之韵》《游子吟》《稚子学堂》《木兰辞》《精忠报国》等经典的节目让小观众们在看的同时收获了不少知识。

中牟播报 李淑娟

### 教育专栏

#### 教体局召开“两学一做”学习教育动员会

近日,中牟县教育局召开“两学一做”学习教育动员会,会议要求要把开展“两学一做”学习教育摆上重要位置,抓紧安排部署、精心组织实施。要坚持高标准严要求,认真贯彻落实“两学一做”学习教育各项任务,使学习教育取得实效。通讯员 耿少魁

#### 中牟一高 载誉归来

5月21日,河南省第五届中学生技术与创新成果评选活动在郑州二中政通路校区拉开了帷幕,中牟县第一高级中学派出5个代表队参加了本次活动。最终荣获省级一等奖一个,省级二等奖二个和三等奖二个,其中机器人创意赛项目,是该校第一次参加,取得了优异成绩。通讯员 魏山虎

#### 中牟女教师 全国拿大奖

近日,全国真语文小学语文素养大赛上海分区圆满落幕,商都路小学朱爱静老师以扎实的个人基本功和出色的现场表现在大赛中脱颖而出,勇夺课文朗诵和即兴话题演讲一等奖,现场作文二等奖。

中牟播报 李淑娟 通讯员 黄果

#### 人民路幼儿园 开展师德演讲比赛

为了进一步加强教师职业道德建设,提升教师的职业道德观念。近日,中牟县人民路幼儿园开展了“立德树人、成就最美”师德演讲比赛。此次比赛大力弘扬了中牟县人民路幼儿园教师无私奉献,教书育人的崇高师德精神,充分展现了教师敬业爱幼的良好师德风范。

中牟播报 李淑娟 通讯员 郑阿婷



## 肿瘤的预防与治疗

### 1.什么是肿瘤?

人体细胞有规律地进行新陈代谢。正常细胞都有自动控制特性,例如一个人手指上皮肤受伤,有个小伤口,局部细胞就开始增生,当伤口愈合,细胞就自动停止增生。

但当人体长期受到某些因素的作用,如神经精神因素的刺激、激素平衡失调、免疫功能低下等,机体的某些组织器官就会发生质的改变,出现过度增生或异常分化而形成新生物,它不按新陈代谢规律生长,不受控制。这种异常的细胞团就是肿瘤。

### 2.什么是癌症?

“癌症”可起源于身体任何一种细胞或器官。如果某部位细胞过度生长,不受管束,就变成了肿瘤;细胞有一定的生命期,到一定时候,新细胞长出来,老细胞凋谢死亡。但有时候,某部分在外部或内部特殊因素长时间作用下,出现一些不正常细胞:它的生长能力特别强,生长速度特别快,没有控制地生长,就形成了癌。

### 3.吸烟与癌症有何关系?

吸烟与约85%的肺癌,80%的喉癌、咽癌、口腔癌和唇癌,75%的食管癌,45%的膀胱癌,30%的宫颈癌、胰腺癌,20%的胃癌发病有关。吸烟者的癌症死亡率比非吸烟者高2倍;而重度吸烟者则高达4倍以上。

吸烟也可致其他部位癌症。例如,几乎50%的男性膀胱癌和肾癌死亡是吸烟所致,吸烟者患膀胱癌和肾癌的危险性比非吸烟者高23倍。

### 4.雾霾与癌症有关吗?

粒径小于2.5微米的PM2.5,人的鼻毛和普通口罩无法阻挡,经呼吸道进入

人体。不论细微颗粒物有毒或无毒,进入人体都对人体有害。PM2.5作为一种载体,有可能携带病毒细菌,如流感细菌甚至是传染细菌。SARS和H7N9就有可能夹杂在雾霾中传播。

### 5.什么叫“带瘤生存”?

“带瘤生存”是指患者经过全身有效的抗肿瘤治疗后,癌症症状消失,瘤体局部缩小,癌细胞不再扩散,病情稳定并趋于好转,可独立工作和生活;换句话说就是机体免疫保护功能大于瘤体扩散能力,使癌细胞长期“静止”、“休眠”,患者处于临床治愈的健康状态。

我们常说肿瘤“三分之一可预防、三分之一可治愈、三分之一可缓解”,三分之一可缓解就是通过姑息治疗使患者长期“带瘤生存”。

### 6.如何预防肿瘤的发生?

**一级预防:**加强防癌健康教育,特别是对高危人群更应提高他们的认识和自我保健能力。防癌建议:注意饮食营养的平衡,不偏食;避免过度劳累;饮食适度,不过饱;不吸烟;适量摄入富含维生素A、C、E和纤维素的食物;避免过多饮酒;少吃过咸过热的食物;少吃烧焦、烟熏、过度油炸等不良烹调的食物;不吃发霉的食物;避免过度日晒;

**(二)合理使用医药用品**  
切忌滥用药物及放射线,尤其是妊娠期妇女的诊断性照射,以防止白血病、骨肉瘤,皮肤癌等癌症的发生。

**(三)消除职业致癌因素**  
尤其对已经明确可以引起肿瘤的物质进行检测、控制与消除是预防职业性肿瘤的重要措施。

**二级预防:**1.乳腺癌监测:对30岁以上妇女应推行乳房自我检查,40岁以上

妇女应每年做一次临床检查,50岁以上妇女每年应进行临床及必要时X线摄影筛查。应注意30岁以后初孕、12岁以前月经初潮、50岁以后绝经、肥胖症、高脂膳食者、及卵巢患病史及患子宫内膜炎等高危人群。

**2.宫颈癌监测:**有性生活的妇女均有发生宫颈癌的危险,妇女从有性生活开始起一般2~3年进行一次宫颈脱落细胞涂片检查。

**3.结肠、直肠癌监测:**40岁以上人群应每年进行一次肛门指检,50岁以上的人群,特别是有家族肿瘤史、家族息肉史、息肉溃疡史及结肠直肠癌病史的应每年进行一次大便隐血试验,每隔3~5年做一次结肠镜检查。

**4.肺癌监测:**对无症状人群不必进行常规肺癌胸部放射线检查和痰脱落细胞检查。

**三级预防:**已发生明确的癌前病变或早期癌症,但尚未浸润或转移,早期发现后及时予以标准化治疗,以获痊愈,这就是肿瘤的三级预防。

### 需警惕的早期肿瘤常见症状

1.身体任何部位如乳腺、颈部或腹部的肿块,尤其是逐渐增大的;2.身体任何部位如舌、颊、皮肤等处没有外伤而发生的溃烂,特别是经久不愈的;3.不正常的出血或分泌物,如中年以上妇女出现不规则阴道流血或分泌物增多;4.进食时胸骨后闷胀、灼痛、异物感或进行性加重的吞咽不顺;5.久治不愈的咳嗽、声音嘶哑或痰中带血;6.长期消化不良,进行性食欲减退、消瘦,又未找出明确原因的;7.大便习惯改变或便血;8.赘生物或黑痣的突然增大或有破溃、出血,或原有的毛发脱落;9.无痛性血尿。



扫一扫,关注哦!



王志伟

肿瘤肾病科负责人副主任医师

河南省抗癌协会肿瘤康复委员会委员,中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会委员。

从事肿瘤内科工作20年,先后进修于中国医学科学院肿瘤医院,协和医科大学肿瘤医院等国家级肿瘤专科医院,积累了丰富的临床经验。熟练掌握肿瘤专业的前沿知识及最新研究成果。擅长肺癌、胃癌、结肠直肠癌、食管癌、肝癌、乳腺癌等各种常见恶性肿瘤的诊断、规范化疗、靶向治疗、癌痛三阶梯治疗、晚期肿瘤的姑息宁养治疗等。