

生活资讯

气象生活指数

6月12日 20:00至13日 20:00  
穿衣指数:2,建议穿T恤、短袖  
外套  
感冒指数:1,多发  
晨练指数:3,不适宜,可能有降水  
洗车指数:2,不适宜,别急着洗车  
空气污染气象条件:2,较利于污染物扩散  
本报记者 胡智伟

社区拍客



休闲园垃圾成堆  
和平区沙市道辅恩里11-18栋对面休闲园内堆积着不少装修垃圾,影响市民正常休闲使用。上图摄于6月11日11:20。  
通讯员 孙岩浩  
本报记者 刘波

停气通知	
6月14日 13:30至17:00	和平区山西路-多伦道-和平路-锦州道-山西路一带。 (遇雨顺延一天) 本报记者 李岩

西堤头周五办招聘会

北辰区西堤头镇将于本周五9:00至11:30,在枫水湾小区外的广场上举办大型公益招聘会。届时,将有近百家企业入场求贤。如果您有求职需求,可携带简历现场面试。  
本报记者 胡智伟

# 本市即将进入汛期 防汛避险知识要牢记

本报讯(记者刘波)本市即将进入汛期,降雨频率和降雨量都逐渐增多,由此引发的安全事故也会随之增加。市应急管理局提醒广大市民,暴雨可能引发洪涝等灾害,市民要增强防汛减灾意识,提高应急避险技能。

密切关注电视、广播、网络、手机短信等平台提供的气象信息。如果遇到天气异常变化,最好减少外出,不要进入河道行洪区、涵洞、低洼地带、山区等危险区域。不要到室外垂钓、游泳,远离河、湖、池塘等水域,以免水位

猛涨带来危险。

遇到大暴雨,地势低洼的住宅区、商业区可采取围堵措施。如用沙袋、草包、挡板等堵在门口等进水处,可有效防止雨水进入建筑内。附近经常出现积水的小区,住在一楼或平房的人员长时间离开家之前要把煤气阀、电源总开关等关掉,贵重物品、怕水的东西要存放在高处。如果暴雨伴有雷电,应留在室内关好门窗,不要使用没有防雷措施的电视、音响等电器,减少使用手机。

如果在外期间遇暴雨,要注意避开路面上的各种井盖、沟渠,就近寻找安全避险场所,不要在雨中骑车打伞,避开灯杆、电线杆、变压器、电力线及其附近的树木等有可能连电的物体。经过积水地区时,发现有电线落入水中,必须绕行并及时报告相关部门。驾车途经地道、下沉路时,一定要一看、二慢,注意警示标志,服从交警指挥,考虑绕行线路,不要盲目通过。如果车辆在积水中熄火,要迅速判断形势,及时逃生。当道路积水导致交通拥堵时,要让

出应急救援车道,避让抢险救援车辆。遇到特大暴雨时,千万不要冒险行驶,应选择较高的安全地带停车。

暴雨可能引发山洪泥石流等灾害。如果外出在山区时遇到暴雨,要提防山洪暴发、河水猛涨、山体滑坡、泥石流等灾害。一旦发生险情,要选择就近的安全路线沿山坡横向跑开。千万不要顺山坡向下或沿山谷出口向下游跑。不要轻易涉水转移,如措手不及被洪水围困,立即利用通讯工具求救,准确告知方位和水势,争取营救时间。

## 饥饿能饿死肿瘤? CEA值高即患癌? 这俩谣言别信!

本报讯(记者刘波)癌症的高死亡率让很多人都谈癌色变,与癌症有关的防癌、抗癌等谣言层出不穷。最近,网上有消息称“饥饿能‘饿死’肿瘤,延缓衰老”,还有消息称“癌胚抗原(CEA)指标异常即患癌”。市科学技术协会专业人士对此进行了真相解读。

有谣传称,人体细胞在饥饿的时候,能把自己体内无用或有害物质自行吃掉,所以少吃或吃素,可以激活“细胞自噬”,起到延缓衰老、延年益寿等作用。

实际上,通过少吃、吃素降低得癌的几率是不可能的。研究发现,营养不良的人肿瘤发生率更高,同时肿瘤患者发生营养不良的几率也明显高于其他良性疾病。肿瘤患者营养不良会导致免疫力进一步下降,不利于疾病的治疗和康复。另外,“细胞饥饿”并不等于我们日常所理解的饥饿,现阶段的自噬研究离临床应用还相当遥远,自噬与抗肿瘤、衰老的关系也尚不明确。

还有谣传称癌胚抗原(CEA)指标高于正常值即代表患上了癌症。

CEA是一种广谱肿瘤标志物,肠癌、胰腺癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、肺癌、泌尿系统肿瘤等疾病患者,CEA值通常会升高。但在吸烟、妊娠期人群及糖尿病、心血管疾病、炎症、消化系统良性疾病(如肠梗阻、肝炎、肝硬化、胰腺炎、结肠息肉等)等患者中,血清CEA值也会升高,所以CEA不是恶性肿瘤的特异性标志物,不能作为诊断某种恶性肿瘤的特异性指标。

今晚真相



## 夏季食安小课堂 进社区

近日,和平区新津社区为孩子们开设夏季健康食品安全小课堂。来自劝业场市场监管所、驻街食品制作单位的专业人士普及食品安全卫生、养成良好饮食习惯等知识,还现场教孩子们制作蛋糕,受到孩子和家长的欢迎。  
本报记者 庞剑摄

**咱来了 本市墓地超低价**

**优惠热线 400-1717-120**

一次性付款 无续费困扰  
国家批准正规墓园  
有了咱来了 孝心帮您了

免费车接 车送选墓 0元白事服务 (满足指定条件可享)

殡\*葬\*祭一站式服务



# 融媒聚力 今晚报35周年再出发

7月1日,将迎来《今晚报》创刊35周年  
35年一纸风行,贴近市民坚持公信  
35年芳华绽放,铸造品牌再续强音  
35年日夜兼程,融媒聚力奋进不止

今天,在天津海河传媒中心带领下,《今晚报》融35年之精粹再出发。近期推出创刊35年城美摄影展、“家有晚报”读者征文、创刊35周年城市特刊、晚报走进千万家等丰富活动,敬请关注。

招商合作热线: 022-28201772

(广告)