



七星区东江街道打造防溺水“4分钟救援圈”

本报讯（记者周文琼 通讯员王亚东）暑期是溺水高发时节。近日，七星区东江街道整合各方力量，打造“空中+水面+岸上”、“水陆空”立体防护网，构建三位一体“4分钟救援圈”，抢抓溺水救援的黄金4分钟，为辖区群众全时域、全天候撑起防溺水“安全伞”。

东江街道会同漓江公安分局引入带广播功能的“无人机”，一旦发现溺水者，根据实时定位会第一时间将现场拍摄画面传回给到社区网格员及离其最近

的水上搜救队员或冬泳协会会员，在专业救援人员到来前，无人机可同步进行喊话，安抚其心理紧张情绪，远程指导其积极自救、脱离险境，增加救援成功的几率。

“我们自筹资金，在漓江边重点危险水域15米范围内设置了6处方便路人和巡逻人员就近快速取用的‘四个一’救生器材专柜，里面有一件救生衣、一个救生圈、一根救生绳、一根救生杆，即便没有专业人员指导，热心路人也能在半分钟内将救生器材抛给溺

水人员，有效降低群众溺水伤亡风险。”东江街道主要负责人介绍。

此外，东江街道还充分调动各方队伍参与救援的积极性，为参加巡逻值守的救援队伍成员免费提供“爱心工作餐”、定期组织开展相关应急救生培训，为相关人员购买人身安全意外保险；联动辖区爱心企业，组织开展“夏送清凉”等爱心捐赠活动；对见义勇为者进行宣扬奖励，确保普通救人者的“善行义举”得到尊重，影响和带动更多的身边人。

城市表情



绿茵“大考”

日前，2026年桂林市U12至U15年龄段足球青少年选拔训练营开营，来自全市各青训网点及足球特色学校的200余名青少年球员，在桂林市足球青训中心统筹组织下，接受高水平专家团队的现场测评与实战对抗考核，争夺市级精英梯队的入选资格。图为“足球小将”们在绿茵场上激烈拼抢。

记者李思静 摄

实用新闻

年轻人需要提升抗癌力

专家提醒：关键在于长期坚持健康生活方式

“年轻就是资本，不舒服挺一挺就过去了。”这是不少年轻人对待身体的真实写照。但国际权威期刊《柳叶刀》近日刊发社论提醒，癌症正日益年轻化，且青年群体正面临癌症预防与诊断的重大挑战。

近期，英国伦敦大学发表的一项覆盖全球42个国家2003至2017年数据的研究显示，在纳入统计的13种癌症中，甲状腺癌、乳腺癌、结直肠癌、肾癌、子宫内膜癌和白血病的发病率，在各国中青年群体中持续攀升。更令人警惕的是，近七成国家和地区的青年人癌症年均发病率增幅已超老年人群。与之相对的是，现有医疗体系对青年癌症的应对明显滞后，致使诊断延误。

“这表明年轻人亟需提升自身‘抗癌力’。”四川省肿瘤医院首席专家郎锦义表示，抗癌力是人体抵御疾病的综合素养，涵盖身心状态、生活习惯、健康

认知等维度。当下，年轻人的抗癌力明显不足，具体表现为：认知薄弱，总以为“年轻就是资本”，抱有极强的侥幸心理；筛查缺位，很少做针对性防癌体检，对身体发出的异常信号视而不见；生活方式失衡，熬夜、久坐少动、饮食不规律、嗜甜嗜酒、爱吃超加工食品，长期透支身体，疏于健康管理。

首都医科大学附属北京胸科医院肿瘤中心主任林根提醒，青年期确诊癌症往往更具侵袭性，病情进展更快。即便年轻人免疫力相对较好，肿瘤仍可能迅速增殖，导致治疗难度和复发风险同步升高。此外，中青年一旦罹患癌症，不仅会摧毁个人健康，还会给家庭、社会带来沉重的经济与精神负担。

两位专家表示，提升抗癌力，不在于刻意进补或养生，关键在于长期坚持健康生活方式。

多运动休息好少焦虑。每周至少进行150分钟中等强度运动，避免久坐和突击式健身；保证每天7至8小时优质睡眠，晚上11点前上床入睡；通过良性社交和兴趣爱好释放压力，主动排解焦虑、抑郁等消极情绪。

少油盐多果蔬限烟酒。严格控制糖、油、盐摄入量，少吃超加工食品和红肉，多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白，戒烟限酒。

定方案早筛查排隐患。结合家族史、生活环境和职业特点，制订个性化防癌方案：20岁以上人群及时接种HPV疫苗，日常做好防晒；女性25岁起定期自查乳腺；35岁以上每年进行专项防癌筛查。

日常一旦出现不明原因消瘦、长期咳嗽、便血、异常肿块等，务必及时就医，切勿拖延。

据生命时报