



黄河三角洲肿瘤防治大会启幕 院士专家齐聚惠民论道抗癌

□ 晚报记者 高超
通讯员 王丙强

晚报讯 1月30-31日,由滨州市抗癌协会主办,滨州市中心医院、滨州市癌症中心承办的滨州市抗癌协会理事会换届大会暨第四届黄河三角洲肿瘤防治大会在惠民召开。

大会汇聚于金明、袁智勇、李宝生等知名院士专家在内的90余名专家学者,共同探讨肿瘤防治领域新观点、新技术、新方法,推广国际最新肿瘤防控研究成果,携手促进全市肿瘤防治事业蓬勃发展。

于金明在致辞中表示,癌症防治是关乎人民健康、家庭幸福和社会发展的重大民生课题。推动肿瘤防治事业高质量发展,既需要专业协会的引领带动,也需要区域协同的合力攻坚,更需要每一位肿瘤防治工作者的坚守与奉献。滨州市抗癌协会作为连接政府、医疗机构与专业人才的重要桥梁,在推进区域肿瘤规范化诊疗、促进学术交流、提升



防治能力等方面发挥了重要的作用。

大会学术内容丰富,亮点纷呈,共计27场精彩纷呈的学术报告。与会专家紧紧围绕肿瘤基础研究、早期预防、精准诊断、规范化治疗及全程康复等关键议题,展开了广泛而深入的学术交流与思想碰撞。

会议期间,滨州市抗癌协会理事会召开换届大会,民主选举产生新一届理事会及领导班子,滨州市中心医院党委

书记夏家林当选新一届理事长,为协会未来发展注入强劲动力。

滨州市中心医院作为滨州市抗癌协会牵头单位和市癌症中心挂靠医院,在肿瘤规范化诊疗、新技术应用和学术科研方面取得了显著成绩,为保障群众健康作出了重要贡献。下一步要继续聚焦肿瘤防治领域关键技术攻关与临床诊疗模式创新,积极探索契合黄河三角洲地区疾病谱特

点和医疗资源实际的肿瘤防治新路径、新举措,为更好保障人民群众生命健康作出新的更大贡献。

本次大会主题鲜明、内容新颖、信息量大、学术气氛浓厚,为从事肿瘤医学研究的医务工作者们提供了一场高层次、高水平的学术盛宴,搭建了一个启迪思维、交流经验、分享信息、促进合作的平台,为我市肿瘤防治事业发展起到了积极推动作用。

名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.2.6 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllwbw@163.com

中西医协同防癌 从“食、居、动、筛”筑牢健康防线

“癌症并非不可战胜,科学预防是关键。”滨州市中医医院肿瘤科主任孙佩佩提醒,冬季气候寒冷、人体免疫力易波动,结合中医“正气存内,邪不可干”理念与西医早筛核心,通过饮食、起居、运动、筛查的全方位调理,可有效降低患癌风险,守护身心安康。

晚报记者 张晓 通讯员 师敏

>>> 食养:清淡健脾,筑牢防癌饮食关

中医防癌讲究“调气血、养正气”,饮食调理需遵循“清淡规律、健脾强免”原则。孙佩佩建议,日常可多吃白萝卜、山药、薏米等健脾化湿食材,搭配香菇、银耳、木耳增强机体免疫力,适量饮用绿茶、菊花茶清热排毒,滋养脏腑气血。同时

需远离防癌“雷区”:少吃油炸、烧烤、腌制食品,戒烟限酒,避免损伤脾胃正气,从饮食源头切断癌症诱发因素。冬季气候干燥,还可搭配百合、雪梨等润燥食材,兼顾防癌与护肺,减少呼吸道不适。

>>> 起居:养阳避害,稳固机体防护盾

“起居养护的核心是养阳气、调作息。”孙佩佩强调,熬夜会损伤肝肾、降低免疫,冬季应遵循“早睡早起”的自然规律,建议每晚23点前入睡,保证7小时左右充足睡眠,让阳气潜藏、

阴精积蓄。睡前可用艾叶、生姜片泡脚15分钟,促进血液循环、滋养阳气;外出时做好保暖防护,避免长期暴晒,减少手机、电脑等辐射,避开癌症高危诱因。

>>> 情志:身心同调,疏解气机增体质

中医认为“百病生于气”,长期焦虑、抑郁易导致气机不畅,增加患癌风险。孙佩佩建议,冬季可通过听舒缓音乐、练习八段锦、户外散步等方式疏解心绪,保持情绪平和。

运动方面宜选择太极、慢跑、快走等温和项目,每周坚持5天、每次30分钟,既能调畅气血、增强体质,又能避免剧烈运动耗损正气,契合“动静相宜”的防癌理念。



>>> 筛查:早诊早治,中西医结合筑防线

西医防癌的关键在于“早筛、早诊、早治”。

孙佩佩提醒,普通人群建议每年进行一次全面体检;肺癌高危人群需定期做低剂量螺旋CT;40岁以上人群每3-5年查一次胃镜、肠镜;女性40岁后每年做乳腺超声或钼靶,21岁

以上女性定期进行HPV+TCT联合筛查。同时要警惕持续咳嗽、咯血、体重骤降、大便带血等预警信号,出现症状及时就医。

“中西医结合是科学防癌的‘黄金组合’。”孙佩佩表示,放化疗期间配合中药可减轻恶

心、乏力等副作用,术后康复期通过中医辨证调理可降低复发风险,亚健康人群可借助中医调理提高免疫力。此外,接种HPV疫苗、乙肝疫苗,控制体重,从预防到治疗形成完整防癌体系,才能更好地抵御癌症侵袭。