

40条公交专线累计运送菜农30万人次、农产品1400余吨

坐上惠农公交专线去卖菜

本报记者 苏滨 陈隽逸

服务窗

不吃霉变食物，避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品，不吃过烫食物，不喝过烫饮品

避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料

保持健康体重，避免超重或肥胖；坚持科学运动，减少久坐

不与他人共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷

适龄人群(尤其是青少年)尽早接种HPV疫苗，筑起坚实的免疫防线

健康生活方式可预防肿瘤

本报记者 申少铁

今年4月15日至21日是第三十二个全国肿瘤防治宣传周，宣传主题是“早防早筛 早治 同心携手抗癌”。国家卫生健康委发布了《中国肿瘤健康生活方式守则》，涉及健康饮食、良好生活习惯、职业防护、疫苗接种等15条防癌守则。这些守则为什么能有效降低患癌风险？如何践行健康生活方式？

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任姜彦妮建议，饮食方面，不吃霉变食物。发霉的花生、谷物中极易产生黄曲霉毒素，是引发肝癌的重要因素。避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品，长期咀嚼槟榔不仅损伤口腔黏膜，还与口腔癌的发生密切相关。不吃过烫食物，不喝过烫饮品，经常吞咽过烫食物会烫伤食管黏膜，引起细胞异常增殖，进而导致食管癌。避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃加工肉制品，腌制、熏烤食品及加工肉制品在制作过程中可能会产生亚硝基化合物或苯并芘，增加结直肠癌和胃癌的患病风险。少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料。过多摄入含糖饮料和甜食会导致热量超标、体重增加，而肥胖与多种癌症发病有关。

多吃蔬菜、水果、全谷类和豆类等富含纤维素的植物性食物，能为身体提供充足营养并有助于降低整体癌症风险。戒烟限酒。吸烟不仅是导致肺癌的直接因素，还与口腔癌、喉癌、胰腺癌、膀胱癌、宫颈癌和肾癌等高度相关。接触二手烟也会增加不吸烟人群患肺癌的风险。酒精与乳腺癌、食管癌、结肠癌、肺癌、肝癌等发病相关，饮酒量越大、时间越长，患癌风险越高。

保持良好的生活习惯。保持健康体重，避免超重或肥胖；坚持科学运动，减少久坐；在卫生习惯上，不与他人共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷；出行时避免长时间日光暴晒。

姜彦妮解释，超重、肥胖以及长期缺乏体力活动的久坐习惯，不仅会导致内分泌失调和代谢紊乱，还会诱发全身慢性低度炎症，为肿瘤发生提供温床。共用剃须刀等私人物品容易导致乙肝、丙肝病毒传播，增加肝癌等风险。聚餐使用公筷能有效切断幽门螺杆菌(引发胃癌的高危因素)的传播途径。强烈的阳光紫外线暴晒则是导致皮肤癌的常见原因。

特殊职业人群要做好职业防护，避免致癌物暴露。长期从事煤炭、铁矿、石油、化工等职业，或者有石棉、煤烟和煤烟尘等职业暴露史(尤其1年以上)的人群，做好职业防护，如佩戴防尘或防毒口罩、穿防护服，能阻断途径上阻断致癌性化学物质和粉尘通过呼吸道或皮肤侵入人体，降低罹患肺癌的风险。

姜彦妮解释，“疫苗是防止某些特定病毒感染，预防相关癌症最有效的一级预防手段。”姜彦妮说。研究显示，乙型肝炎病毒感染者罹患肝癌的概率比正常人高200倍，接种乙肝疫苗可以有效阻断病毒传播，大幅降低肝癌风险。人乳头瘤病毒(HPV)不仅是导致宫颈癌的元凶，还可能引发外阴癌、阴道癌、阴茎癌、肛门癌及头颈鳞状细胞癌。建议适龄人群(尤其是青少年)尽早接种HPV疫苗，筑起坚实的免疫防线。

吉林整治公路货运超限超载违法行为

本报长春4月14日电(记者门杰伟)吉林省交通运输厅、省公安厅交警总队日前联合印发《2026年全省治理公路货运车辆超限超载专项行动实施方案》，将在吉林省开展春季、秋季2次治理公路货运车辆超限超载专项行动。对查处的“百吨王”车辆实行“一超四罚”，依法处罚车辆驾驶人、所属运输企业、货运源头单位及相关责任人，切实保障公路交通安全、人民生命财产安全。

方案要求，构建“百吨王”全链条治理机制，在重点区域建立通行台账，加大巡查力度。健全货运企业分级分类监管体系，以市(州)为单位，排查梳理辖区内“四型企业”“四类场站”，实行“一企一档”管理。深化多部门联合执法，交通、公安部门实行驻站联合执法、流动联合执法，高速公路出入口联合执法常态化。强化宣传引导与案例曝光，深入解读“百吨王”治理和企业监管相关政策，定期发布典型案例，接受社会监督。

春季专项行动时间将持续至5月31日，重点开展“百吨王”专项整治和货运企业春季复工复产监管，集中整治春耕物资运输期间的超限超载违法行为。

新疆加强乡村医疗卫生服务体系

本报乌鲁木齐4月14日电(记者尚峰峰)为进一步保障农村群众健康福祉，加强乡村医疗卫生服务体系，新疆维吾尔自治区卫生健康委等16个部门联合印发《关于进一步加强乡村医疗卫生机构的若干措施》，提出实施医疗卫生强基工程、实施连续的健康管理、建强基层卫生健康人才队伍等5方面共21项任务，以及强化财政、职称、薪酬等6项保障措施。

在实施医疗卫生强基工程方面，实施乡镇卫生院医疗设备提质行动，在重点中心乡镇卫生院(县域医疗卫生次中心)升级影像和医学检验设备。

针对实施连续的健康管理，要求建立县域转诊会诊服务中心，协调相应医疗机构，为评估后确有需要的患者提供预约挂号、检查检验等便捷服务。

强化对乡镇医生的职称、薪酬等保障，要求提升乡镇卫生院中、高级职称比例，将村卫生室执业(助理)医师纳入乡镇卫生院职称评聘范畴；把医疗收入结余的60%—80%用于绩效工资发放，将不低于70%的家庭医生签约服务费用用于家庭医生团队人员薪酬。

本版责编：唐天奕 刘梦丹 闵方正



截至目前，围绕农产品运输、日常出行、赶集赶场、季节性乡村旅游等需求，贵阳市累计开通40条惠农、惠民公交专线，运送菜农30万人次、农产品1400余吨。

“我们还联动综合行政执法、交警、市监等部门，在城区站点附近设置不收费、不罚款、不驱赶的临时卖菜点，让新鲜蔬菜卖得出去、卖得舒心！”廖莎说，按照“成熟一条、开通一条”的原则，公交公司将持续抓牢这项民生工程，进一步推动城乡融合发展。

图①：菜农准备上车。
图②：菜农在车内。
图③：司机帮菜农摆放蔬菜。
以上图片均为杨光伟摄
版式设计：张丹峰

后问题也跟着冒出来：车上堆满箩筐，人挤得没处落脚。

“我们改造车厢，在座位上方装上置物架。”廖莎说，今年春节前后，有菜农反映城区的农贸市场门口人多、生意好，但不在路线上，“经过调研，公交公司调整优化线路，好让群众多卖点菜。”

惠农公交专线建微信群，村干部提前一天统计出行人数，满10人就调配运力，这些办法都是跟群众商量出来的。”廖莎介绍，通过建立“菜农一村一镇一公交公司”四级联络机制，实现供需精准匹配，解决了菜农进城卖菜耗时久、成本高的难题。

“以前也坐过其他公交，发车时间赶上早高峰，有时候带着箩筐上车，心里过意不去。”袁华珍说。有时她主动错开通勤高峰，再赶往市区，但这样容易错过卖菜的时间点，菜经常卖不完，有时天黑才能回家。惠农公交专线开通前，菜农要么在村前

路边摆摊，但菜卖不上价，像新鲜的小白菜，最多1元钱一斤；要么跟别人合伙租车，赶到邻近市区的菜市场，小白菜能卖到1.5元一斤。惠农公交专线开通后，菜农就能直达城区的农贸市场，这里小白菜一斤能卖到3元，来回路费也便宜了不少。

“惠农公交专线建有微信工作群，村干部提前一天统计出行人数，满10人就调配运力，这些办法都是跟群众商量出来的。”廖莎介绍，通过建立“菜农一村一镇一公交公司”四级联络机制，实现供需精准匹配，解决了菜农进城卖菜耗时久、成本高的难题。

“以前也坐过其他公交，发车时间赶上早高峰，有时候带着箩筐上车，心里过意不去。”袁华珍说。有时她主动错开通勤高峰，再赶往市区，但这样容易错过卖菜的时间点，菜经常卖不完，有时天黑才能回家。惠农公交专线开通前，菜农要么在村前

江西南昌东湖区助力“小修小补”业态发展

魏师傅得安稳 街坊们获便利

本报记者 周欢

午后阳光正好，在江西南昌东湖区贤士湖管理处长巷村，裁缝魏正坐在缝纫机前，穿针、走线、缝制……一套动作行云流水。

“魏师傅，这是我儿子在网上买的裤子，长了点，给我改个裤脚。”附近居民陈英左手拿着菜，右手拎着裤子，还没踏进门，爽朗的声音先传来。在长巷村，修改衣服，大伙都爱找魏师傅。

“魏师傅手艺没的说，衣服补好了几乎看不出缝补痕迹。价钱也实惠，剪个裤脚才收5元钱。”陈英说，“关键是现在魏师傅有了固定摊位，好找了。以前来之前还要专门打个电话，问她在不在、在哪里。”

小修小补，连着老百姓的需求，牵着手艺人的生计。

2023年底以来，东湖区着力推动“小修小补”业态有序发展，陆续在全区设置小修小补摊位近百个，并配备水电等设施，仅向摊主收取水电费等基本费用。

“我们这一排，5个摊位，缝补、修小家电、修电动车……一站式服务，方便了街坊。”魏师傅说。2023年底搬进新摊位后，有了固定场所存放工具、衣物，直接增加了经营时间。“我每天早上7点半过来，街坊们一早出门上班、买菜，他们顺便把要缝补的衣服带过来，我也能赶上一大拨生意。”魏师傅说。

剪裤脚5元、换拉链5元、钉扣子1元……“坚持低价服务！政府给了这么好的地方，还不收租金，解决了我们的实际困难，我们要更好地服务居民。”魏师傅说。

有了固定经营场所，魏师傅多年的“抱负”也有了施展的空间。

首先，装备升级——魏师傅终于换上了心心念念的电动缝纫机，好处多多：“不用脚踏，会自动穿针，机头上还有小灯，晚上也能赶工。”

“缝补速度也上来了，效率提高不少。以前，忙的时候根本做不完，有的顾客又着急，难免耽误事。现在，顾客对我的交货速度很满意！”魏师傅说。

接着，技术迭代——名气大了，找过来的人也多了，各式各样的衣服、五花八门的需求，倒逼魏师傅不断学习新的缝补技术，“先研究新款式、新工艺、新面料，打好技术基础。再追求美感，不仅要缝好，还要缝得漂亮，最好让顾客看不出缝补痕迹。”

最后，服务拓展——“不光补衣服，还能做衣服。另外，熨衣服、皮衣上光、缝窗帘、修补书包背包……只要和缝补沾点边，我几乎都能做！”魏师傅说。

手艺佳、业务广，生意好。“多的时候，一天能接五六十单，一个月赚三四千块钱没问题。”魏师傅特意从家里搬了小椅子、小凳子到摊位，顾客坐着边等边闲聊，大家说说笑笑，十分热闹。

摊位的有序运营离不开精细化管理。“我们对摊位经营项目等信息进行登记，核发摊位证，按‘统一划线、统一摊点设置、统一经营时间、统一垃圾清运’的原则管理。”南昌市东湖区城管执法大队副大队长胡杰说。

傍晚，夕阳透过马路边的香樟，洒下斑驳光影。魏师傅把当天缝补完的最后一件线衫交给顾客，拉下卷帘门，动身回家，一路笑意盈盈……

稳就业·暖心故事

数字化系统赋能中小连锁药店

为药店运营管理装上“大脑”

本报记者 马晨

河北省秦皇岛市海港区河北大街秦邦医药连锁有限公司的一家店内，药品分区摆放整齐有序，店员马红梅正向顾客叮嘱用药须知。

“以前顾客问得细一点，我就紧张，生怕讲错了。现在点开手机上的小程序就能学习各种药品的使用说明，讲解起来就特别有底气。”马红梅说的“小程序”，是一套药房经营管理数字化系统中的一个小模块。这套由湖南一块医药科技有限公司开发的系统，正悄然改变着许多药店的运营方式。

在秦皇岛的医药零售行业，秦邦医药是较早“吃螃蟹”的。这家企业曾陷入“成长的烦恼”：随着门店扩张，业务系统越来越多，但各个系统数据互不互通，给日常运营带来了诸多难题。如库存周转慢，有的药长时间积压，有的药经常断货；有的店员专业知识储备不足，遇到顾客询问时没底；管理者面对各式各样的报表，决策总跟不上变化。

“那时候补货、调货基本凭经验、凭感觉，有时候进多了卖不动，进少了顾客又抱怨买不到。”秦邦医药董事长李希文说。引入这套药房经营管理数字化系统后，情况开始改变。其中的PHDS(药店健康诊断系统)把原有的商品、库存、销售等数据全部打通，结合历史销售数据、季节等因素，实时优化库存结构与品类组合，并精准推荐调剂方案。

“现在系统来计算，该进什么药、进多少，一目了然、非常精确。”李希文说。数

据显示，在使用该系统一个周期后，秦邦医药的平均库存周转天数从120多天降至100天左右，释放出大量被占用的现金流，也减少了商品过期损耗。

数字化系统的价值不仅体现在库存管理上。对一线店员来说，最直观的感受是“心里有底了”。系统通过“壁虎P4”小程序为店员提供药品知识库和拿药训练。“随时随地都能学习，遇到拿不准的用药问题，一查就清楚，就像有老师手把手地教。”马红梅边说边演示操作流程。系统不仅提升了药店对店员的培训效率，也提升了店员服务的专业性。

“我们的PHDS能为管理者做经营监测和分析，是药店经营的‘大脑’；而‘壁虎P4’小程序则是药店人才培养的‘老师傅’。各个模块之间互相配合，助力药店提升销售收入和毛利率，也提升了顾客的体验感。”湖南一块医药科技中心产品部总监曾志东说。2019年成立至今，湖南一块医药专注于用数字化手段服务中小连锁药店，目前已连接500余家供应商，服务全国10万余家终端药店，触达县域消费者超3亿人次。

从1家药店到10万家药店，数字化正在重塑医药零售的各个环节。顾客方便快捷地在身边药店买到所需药品；店员从容自信地讲解用药须知；连锁药店不再为库存积压而焦虑……这些发生在医药零售场景里的微小改变汇聚而成的民生温度，提升了群众的健康获得感。