

## 新版防癌筛查推荐发布,首增膳食营养建议

# 合理营养 增加活动 戒烟限酒

昨天,上海市抗癌协会联合复旦大学附属肿瘤医院正式发布《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐(2026版)》。今年的《推荐》重点对结直肠癌和前列腺癌的筛查推荐进行了更新,并特别新增了“降低癌症风险的膳食营养建议”,指导个人主动防癌、积极筛查,筑牢自己的癌症风险防线。

“恶性肿瘤的发生是一个长期、慢性的过程,我们有充足的时间去干预和阻断。”上海市抗癌协会理事长、复旦大学附属肿瘤医院党委书记陈震教授在发布会上表示,“《推荐》的年度更新,本质上是公众提供一份科学的‘风险控制说明书’。”

### 关注结直肠癌年轻化 新增“筛查阳性后的分层管理”

“上海肿瘤登记历史数据显示,

过去20年间,30~50岁各年龄段男性的结直肠癌发病率大多呈显著增长趋势,其中30~35岁男性的结肠癌增幅超过5倍,女性增幅也达2.6倍,与全球发达国家呈现的结直肠癌发病年轻化趋势一致,需引起重视。”复旦大学附属肿瘤医院郑莹教授介绍。

年轻人久坐不动,缺乏规律运动,加上高糖高油高蛋白、低纤维的饮食结构,长期熬夜等,是肠癌年轻化的重要推手。过去被认为是“老年病”的肠癌,在年轻人中的发病风险显著增高。专家防癌建议:年轻人不能自恃“年轻底子好”而忽视日益上升的肠道癌症风险。针对高危人群,肠癌的初筛年龄应适当提前。

随着各类癌症早筛手段在社区和体检中心的普及,随之而来的一个新问题是:查出阳性后怎么办?对待阳性结果,既不能焦虑恐慌,也不能

大意逃避。2026版《推荐》的结直肠癌部分,新增了“筛查阳性后的分层管理”,更好地指导居民进行癌症的“精准”早期筛查和预防。

### “退休癌”发病率上升 更新精细化筛查策略

“前列腺癌被称为‘退休癌’,随着人口老龄化,前列腺癌的发病率显著上升,需引起重视。”郑莹教授提出了另一个值得关注的现象,“上海男性居民的前列腺癌发病率在过去20年中增长了5倍,死亡率增长了4倍,其中50~55岁人群的发病率增幅达到20倍。前列腺癌有成熟的筛查方法,早期前列腺癌患者在接受标准化治疗后5年生存率接近100%,而转移性前列腺癌患者5年生存率仅为30%,要控制迅速增长的死亡率,必须提高早期发现率。目前I期前列腺癌的发现比例

仅10%,提高前列腺癌筛查的普及率和有效性需引起重视。”

目前,前列腺癌筛查广泛采用前列腺特异性抗原(PSA)检测,为了提升前列腺癌筛查效果,2026版《推荐》基于精细化策略更新了前列腺癌筛查推荐:

对于50岁以上男性,依然强烈推荐进行基线PSA筛查;有前列腺癌家族史的高危人群,筛查年龄提前到45岁,携带BRCA2等遗传易感基因者,再提前至40岁开始筛查。《推荐》强调根据基线PSA水平确定筛查间隔,减少对惰性前列腺癌的过度诊断,避免不必要的穿刺所致的痛苦和负担。

### 避免癌从口入

#### 膳食营养建议全新上线

合理营养是最经济高效的防癌抗癌核心举措。接近50%的癌症

死亡与不良膳食及生活方式密切相关,仅通过优化膳食营养结构就可降低10%的癌症死亡风险,而改善膳食营养、增加体力活动,加上戒烟限酒等生活方式干预,可避免30%~40%的癌症发生。为此,2026版《推荐》增加了“降低癌症风险的膳食营养建议”专题。

该专题列举了会升高5种常见癌症风险的不良膳食营养状态,提出了通过改善膳食营养降低癌症风险的6大原则和7条建议。该建议还将个人膳食营养状况按致癌风险分成正常均衡营养、低风险饮食、常规不合理饮食、中风险饮食、高风险饮食和极高风险饮食六个类别,方便居民自我评估、对号入座,积极改进。

即日起,公众可登录上海市抗癌协会官网、复旦大学附属肿瘤医院公众号查阅2026版《推荐》完整版。

本报记者 左妍

## 上海制造

# 轻舟试验飞船 交出首份成绩单

### 2027年将“送货”到空间站

本报讯(记者 郢阳)昨天,中国科学院微小卫星创新研究院自主研制的轻舟试验飞船(白象号)正式发布首批科学与工程试验成果。本次试飞围绕关键技术验证、低成本设计与探索和拓展任务三个方面展开,圆满完成既定目标,为后续轻舟货运飞船正样研制奠定坚实基础。

“轻舟货运系统由飞船和火箭组成,提供上行货物运输与下行废弃物销毁服务。”中国科学院微小卫星创新研究院归纳卫星总体研究所所长、轻舟货运飞船总设计师常亮介绍,轻舟是一款“低成本、高可靠、高应变、高智能”的轻小快捷飞船,目前上行运力为1.8吨以上,下行2吨。

记者了解到,轻舟货运飞船采用一体化单舱构型设计。其以密封

舱(货物)为核心,“设计—材料—制造”协同优化,最大化空间利用率与货物装载能力;同时采用高可靠轻量化密封舱设计和一体化热控环控设计。

轻舟试验飞船于今年3月30日搭载力箭二号遥一运载火箭成功发射入轨,整船重量4.2吨,搭载了1吨科学试验载荷。目前,飞船已顺利完成飞控测试,成功主动抬轨至600千米轨道,正式转入长期运行段,有序开展飞行平台关键技术验证、稳定性与拓展试验任务测试。

值得一提的是,轻舟试验飞船引入商业航天的理念和技术手段。例如,首次采用货物运输系统抓总的商业模式,将运载与飞船结合得更紧密,做到系统整体优化设计;引入商业航天理念,推动新思路、

新器件、新材料在航天领域的快速迭代与应用,形成良好的经济效益。

此外,4月2日、3日,轻舟试验飞船先后成功释放两颗搭载小卫星,并与新征程01星开展了远距离抵近与安全撤离试验,验证了多体变构姿轨耦合控制技术的实用性。其通用化搭载平台实现载荷“即插即用”,目前已完成6项新技术载荷试验,主动隔振、金属在轨制造等多项试验取得良好成果,填补多项相关技术空白。

记者获悉,2027年轻舟将正式首飞,对接空间站,实施货物运输服务。伴随轻舟货运飞船和昊龙货运航天飞机陆续“入列”,今后的“天地货运”成本将大大降低,运输也会更灵活。



■ 轻舟试验飞船

本报讯(记者 马亚宁)在长三角,一场“一小时就能抵达的科学盛宴”正悄然走红。记者从日前在上海科技馆举行的长三角科普场馆联盟2026年工作会议上获悉,“苏浙沪一小时科普圈”以轻松便捷的出行距离、高能联动的科普资源,正成为区域协同科普中极具活力、接地气的特色品牌。它打破省市边界,把长三角一小时都市圈中的优质科普资源“串珠成链”,让公众不用远途奔波,在家门口就能沉浸式感受科技魅力,成为推动科普资源下沉、打通服务“最后一公里”的生动实践。

作为长三角科普场馆联盟重点联合行动,由太仓科技馆牵头打造的“一小时科普圈”,自2022年启动以来持续升温。去年夏天,“苏浙沪一小时科普圈”夏令营在上海举办,来自江苏太仓、杭州临平及上海松江的90名青少年结伴探访松江科技馆及脑智科学2035基地,在趣味实验的旅程中探索“大脑”的科学秘密。

近年来,“苏浙沪一小时科普圈”各成员单位依托当地优势,轮流组织主题研学活动,让学生在行走中感受科学魅力。据了解,“苏浙沪一小时科普圈”突破科普场馆的地理局限,探索长三角科普资源优化配置新模式。

今年,长三角“一小时科普圈”将继续扩容提质。据上海科技馆馆长倪闽景介绍,长三角科普场馆联盟将充分挖掘沪苏浙皖各地的资源禀赋、文化积淀与产业特色,鼓励各盟员单位立足本土,打造一批“带泥土、冒热气”的本土化特色科普项目,让科学教育融入日常生活,真正实现“就近可学、随时可享”。

## 家门口乐享「科学盛宴」

长三角「一小时科普圈」打通科普「最后一公里」

### 针对不同种类药品特点优化集采规则

# 医疗机构可使用非集采原研药

近日,国务院办公厅印发了《关于健全药品价格形成机制的若干意见》,昨天上午,国务院新闻办公室举行政策例行吹风会,国家医保局、工业和信息化部、国家卫生健康委、市场监管总局、国家药监局有关负责人,介绍健全全周期全渠道的药品价格形成机制有关情况。

国家医保局副局长施子海介绍,2018年以来,医保部门规范化、制度化、常态化推进药品集中带量采购,国家层面已开展11批药品集中带量采购,覆盖490种药品,各地方普遍开展省级或跨省联盟药品集中带量采购。总的来看,药品集中带量采购是促进药品领

域公平竞争的市场化手段,让人民群众用上了性价比更好的药品,实现药品供应安全可及。下一步,根据《意见》明确的改革方向,将会同有关部门坚持“稳临床、保质量、反内卷、防围标”原则,重点从以下几个方面着力健全药品集采价格形成机制。

一是针对不同种类药品特点优化集采规则。根据化学药、生物药、中成药、中药饮片等不同种类药品特点,完善采购规则。优化不同种类药品采购品种遴选、投标资质、报量方式等,提高集中带量采购与临床选择的匹配度,更好适应群众多层次用药需求。优化中选规则,采用竞价、询价、综合评分等

多种方式,引导企业理性竞争。优化中选结果执行和监测,促进供应、采购、使用、结算有序衔接。

二是强化集采中选结果落地实施。加强医疗、医保、医药协同联动,强化部门合力,形成综合效应。指导医疗机构按规定和报量优先使用中选产品,在集采报量之外,也可以使用其他非中选产品,包括原研药,避免临床选用过程中“一刀切”,更好适应患者多元化用药需求。压实中选企业质量和供应保障主体责任,始终坚持对药品质量和供应问题“零容忍”,严肃处置供应不及时、影响临床使用的企业,保障临床用药供应稳定、质量可靠。

三是加强对地方集采工作的指导。国家医保局鼓励各省采用“一省牵头、全国参加”的省际联盟模式,统筹各省际联盟采购规则相对统一,全面提升集中带量采购规范化水平,减轻企业投标事务性负担。加强对地方开展协议期满持续采购的指导,促进稳定临床应用、稳定市场预期、稳定价格水平。

医保部门将持续压实企业保供保质的第一责任,出现供应或质量问题的,将严格按规则取消中选资格,列入违规名单,未来一段时间内限制投标资格。未来,还将持续配合药监部门强化对集采中选药品的质量监管,让群众用药更安全更放心。 据央视新闻