

全国爱肝日： 远离肝癌，从“早筛早治、养肝护肝”开始

新华社郑州3月18日电(记者王烁 吴刚)2026年3月18日是第26个全国爱肝日。今年的主题是“遏制肝硬化,远离肝癌”。肝脏主要负责代谢、解毒等重要功能,但由于肝脏没有痛觉神经,早期病变无明显症状,极易被忽视。专家表示,从慢性肝损伤到肝硬化,再到肝癌,这条路径可防可阻。

“当前,我国慢性肝病的病因谱正在发生变化,脂肪性肝病已成为慢性肝病的重要病因,其中代谢相关脂肪性肝病增长尤为明显,呈现出年轻化、隐匿化趋势,甚至一些并不肥胖的年轻人也

可能中招。”郑州大学第一附属医院肝胆胰与肝移植外科副主任医师胡博文表示。

胡博文介绍,肝硬化是各类慢性肝病发展至后期的共同表征,病毒性肝炎、酒精性肝病、自身免疫性肝病等,都是引发肝硬化的常见诱因。肝病的发生发展具有明显的渐进性,病毒、酒精、药物、代谢异常等因素,都可能持续损伤肝脏,导致肝细胞受损和肝功能下降。若致病因素长期存在,在持续炎症反应和机体免疫应答的作用下,病情可逐步演变为肝纤维化、肝硬化,甚至进一步发展为肝癌,这一过

程也被称为“肝炎—肝硬化—肝癌”的肝病“三部曲”。

专家表示,值得注意的是,肝脏被称为“沉默的器官”,其内部没有痛觉神经,即便肝细胞受损达70%,肝脏仍能维持基本的生理运转,这也导致早期肝硬化、肝癌患者往往无明显不适症状,很多患者出现明显腹痛、消瘦等症状时,病情已经发展至中晚期。

“因此,早筛早治成为预防肝癌、提高肝癌治愈率的重要手段。”胡博文强调,肝硬化患者尤其是年龄超过50岁者、乙肝或丙肝感染者、长期饮

酒者、脂肪肝及代谢综合征人群,均属于肝癌高危人群,这类人群最好每3—6个月做一次肝脏超声等针对性筛查,及时捕捉癌前病变的窗口期,做到早发现、早干预。

日常的养肝护肝也尤为重要。医生建议,日常生活中要尽可能避免熬夜、焦虑、饮酒等不良习惯。此外,坚持定期体检,规律复查。饮食以新鲜清淡为主,少吃烟熏腌制、油炸食物,杜绝食用霉变食物。同时,控制体重、调节代谢,脂肪肝、肥胖、糖尿病人群,可通过合理饮食和适度运动改善代谢指标,减少对肝脏的损伤。

建行河北省分行：以消保之盾护金融之稳

春和景明,万物复苏,2026年“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动火热开展。长期以来,建行河北省分行践行“金融为民”初心,通过一系列为民办实事的扎实举措、一道道保障资金安全的牢固防线,将金融消费者权益保护工作融入日常的点点滴滴。从帮助老年人跨越数字鸿沟到协助外籍来华人士便捷融入,从县域乡村的普惠覆盖到青少年群体的金融启蒙,建行河北省分行全体员工躬身实践,为千家万户送去安心与守护。

1 枝叶关情 以实干担当 书写“为民办实事”答卷

近年来,建行河北省分行见微知著,用心用情用力办好民生实事。

关爱特殊群体,完善网点适老服务资源配置,配置老花镜、爱心座椅、拐杖等老年人服务设施、物品;优化支付服务,提供标准化、多样化的人民币“零钱包”服务,实现厅堂兑换和上门服务兑换,使百姓群众、外籍来华人士日常生活更便捷;倾听百姓心声,营业网点公示“快速”热线,及时回应百姓“急难愁盼”;提振消费,快贷、分期等多种贷款满足不同人群消费需求;弘扬便民举措,实现遗产“公证-继承-支取”一站办理。

2 筑牢防线 多维发力守护消费者资金安全

建行河北省分行深刻把握金融工作的政治性、人民性,各分支机构主动作为,深耕细作,牢牢守住资金安全底线。

科技赋能,建立风险监测预警系统,实时分析异常交易,有效识别拦截诈骗资金;警银联动,打击非法集资、电信诈骗、银行卡盗刷等违法行为,发现可疑线索第一时

间报送公安机关;阻断“黑灰产”,制作教育视频、风险提示,向社会公众揭露“代理维权”“征信修复”骗局,告诫金融消费者选择正规渠道维权,切勿“多花冤枉钱”;提升员工“将适当的产品通过适当的渠道提供给合适的金融消费者”的意识,帮助金融消费者选择风险匹配的投资理财方式。

3 守正创新 助力构建清朗金融环境

建行河北省分行不断探索金融教育模式,数字化宣教与传统线下宣教相结合,拓展覆盖广度,助力构建清朗的金融环境。

在官方App、公众号等电子渠道布放“3·15”活动海报,运用企业微信朋友圈等转载风险提示,形成金融知识辐射。线下打造多渠道、多途径的立体宣传堡垒,依托全辖700余家营业网点电子显示屏、海报等

载体发布宣传内容,吸引走进网点的金融消费者驻足观看;开展“五走进”活动,向重点人群差异化普及金融知识;探索多元化场景,建行唐山分行在市区公交候车厅及主干道电子站牌、著名景区河头老街公交候车厅布放海报,建行张家口分行打造“宣教流动车”,向“两司两员”(货车司机、网约车司机、外卖员、快递员)及过往行人普及金融知识。



▲建行沧州北环支行走进熙园社区开展金融知识普及,筑牢居民财产安全防线。

此外,建行河北省分行不断打造金融宣传知识库,鼓励创新创作视频、长图漫画、风险提示等宣教作品,形成全行员工讲消保、重消保的良好氛围。

金融之稳,起于民心;金融之强,根植消保。建行河北省分行将积极践行社会责任,将消保之盾高高擎起,守护金融安全的万里晴空。(董申萌)

金融有温度 守护在身边 ——建行河北省分行“3·15”暖心护航消费者资金安全

建设银行河北省分行立足“十五五”规划开局之年,以金融工作的政治性、人民性为指引,以守护消费者资金安全为己任,各分支机构主动作为,深耕细作,从精准识别风险隐患、拦截诈骗资金,到化解消费错账、暖心兑换特残币,以专业筑牢防护屏障,以服务传递金融温度,用一次次高效行动、一件件暖心实事,守护消费者资金安全,守

护千家万户每一份来之不易的幸福。

1 慧眼识险,建行张家口分行精准识别潜在受害者

建行怀来长城路支行柜员在为张先生办理业务时发现其与可疑人员沟通,遂坚持向张先生询问资金用途。经查看微信,不明人员诱导张先生购买理财,承诺高收益,并引导其在某App上申请贷款,该支行果断向当地公安反诈中心报警,最终成功避免12万元资金损失。柜员为张先生详细进行了反诈讲解,张先生对该支行的服务高度认可。

2 积极响应,建行廊坊分行协助消费者追回境外消费错账资金

国际货运司机佟师傅向建行廊坊开发区支行求助,其在哈萨克斯坦某加油站消费50000余坚戈,按汇率应

扣划700元人民币,但实际扣划2100余元。建行廊坊开发区支行通过多次调单、错账申报,最终确认为境外商户误扣款。虽因境外商户错误造成,该行仍积极寻求解决方法,最终成功协助佟师傅追回多付资金。佟师傅对建行协助深表感谢。

3 分秒必争,建行秦皇岛分行成功拦截被诈骗资金

邱女士因点击短视频广告中的不明链接遭遇诈骗,手机被远程操控,屏幕上出现异常代码。察觉情况不对的邱女士报警求助。公安机关与建行迅速启动警银联动机制,开辟绿色通道紧急处理,建行山海关支行及时冻结邱女士账户内资金,协助公安机关成功拦截30万被骗资金。建行员工同步向邱女士普及了防范网络电信诈骗知识,提示其务必保管好验证码等个人信息,切勿点击不明链接。

4 暖心服务,建行沧州分行兑换火灾特残币解民忧

孙女士来到建行沧县支行尝试兑换残损严重的现金。面对难度极大的兑换工作,建行员工按照残损人民币兑换标准,逐张细致甄别、小心剥离、精准清分,认真区分可兑换面额,最大限度为客户挽回5800元损失。孙女士深受感动,现场写信致谢,称赞建行服务贴心、为民解忧。

守护资金安全,是建行对消费者最坚定的承诺。建行将以2026年“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动为契机,持续深化金融消费者权益保护工作,不断完善风险防控体系,优化应急处置流程,升级便民服务举措。建设银行将继续坚守安全底线,深耕消保服务,用心用情解决百姓急难愁盼,助力构建安全、清朗的金融消费环境,守护好人民群众的“钱袋子”。(董申萌)



▲建行承德分行联合街道工会在社区开展主题反诈宣传活动。