

一分钟健康

好声音亚军张恒远因病去世 黑色素瘤到底是什么？

《中国好声音第二季》中拿下全国亚军的歌手张恒远因病去世，年仅36岁。有博主透露，张恒远因为罹患黑色素瘤去世。黑色素瘤危害性有多大？怎么预防？我们来看专家的解答。

李咏生 重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任

与其他恶性肿瘤相比，黑色素瘤发病率并不高，中国等亚洲国家与欧美国家相比相对较低，但近年来发病率增长较快。黑色素瘤是一种恶性程度相当高的恶性肿瘤，虽然发病率不算高，却是一种可能致命的皮肤病，已成为皮肤的首位致死性疾病。黑色素瘤早期治愈率较高，晚期患者5年生存率仅5%至10%。

色素痣可见于任何正常人体，有的在出生时就已存在，有的在出生后逐渐显现。颜色通常为黑色、褐色或黄色，也可呈紫色、蓝色或无色素沉着。

黑色素瘤大多原发于皮肤，男比女多发。好发于30岁以上的成人和老年人，儿童罕见。一般在足部、下肢最多见，其次是躯干、头颈部、面部和上肢。除了皮肤，黑色素瘤也可发生于黏膜等部位，如直肠、肛门、外阴、口和鼻咽等。

黑色素瘤的直径一般小于5毫米，多数增生缓慢，或持续多年无变化，但很少自然消退。绝大多数色素痣是良性的，对身体健康没有任何影响，一般不需要治疗，但不要随意抓挖。因此，大家要关注自己身体上的黑痣，千万别以为那代表着性感和好运。

怎样预防？

过度接受紫外线照射是皮肤黑色素瘤的明确病因之一。其次，长期慢性刺激，如烧伤、感染、刀割、绳勒、盐腌、激光和冷冻等局部刺激也可能与其发生有关。预防恶性黑色素瘤，主要是通过避免诱因进行预防。

首先要从皮肤及口腔黏膜等的自我检查做起，多关注自己身上的痣及其变化。要了解自己的胎记、痣和斑点的外观。检查包括有无新发痣，原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变，表面有无破溃等。

一旦发现皮肤色素痣的一半与另一半看起来不对称，不像正常色素痣那样具有光滑的轮廓，出现了污浊的黑色，色素斑明显长大，色素痣瘙痒，局部出现破溃出血，指(趾)甲开裂等的黑色包块，建议应早期到正规医院检查及治疗；对有黑色素瘤家族史的，一旦发现类似情况更要及早就诊。

2 日常注意防晒，避免在阳光较强的时刻出门，外出注意戴帽子，穿防晒霜。

目前天气渐热，外出活动一定要注意防晒，合理使用防晒霜。但并不是说使用了防晒霜就万事大吉，建议大家尽量减少在户外暴晒的时间。

重庆晚报-厢遇记者 张春莲

一分钟说法

刷前男友银行卡近33万买房 这笔款项女子该不该退还？

王某(男)与岳某(女)于2018年上半年确定恋爱关系并同居，2019年6月26日因性格不合分手，但岳某因租房问题暂未搬离王某房屋。

2019年7月7日，岳某趁王某出差在外，使用王某的银行卡刷卡消费32.88万元，用于支付某小区一套商品房的首付款和工本费等。但是，该购房合同上的买受人仅为岳某一人。

几天后，回到家中的王某发现此事，向派出所报案，称其前女友岳某盗刷了自己银行卡。被派出所传讯后，岳某表示愿意返还，于是王某向派出所出具了刑事谅解书。

随后，岳某陆续向王某退还了11.8万元，但剩下的钱都没了动静。无奈之下，王某将岳某诉至法院。

庭审中，岳某辩称，两人直到2019年7月18日王某报案后才解除同居关系，同居期间两人曾多次合意买房，案涉购房是双方的共同意思。而且双方同居期间，自己的实际付出远远超过王某，所以不应当再向对方退还款项。



王丽艳 律师

提醒

法院经审理认为，对于被告刷取原告银行卡支付房屋首付款的行为，原告主张其并不知情也未同意，被告未提交证据证明其行为经原告同意或购房属双方共同合意。故双方虽系恋爱关系，被告的行为仍构成不当得利，原告有权请求返还未刷取的款项损失及资金占用期间的利息损失。

最终，法院判决被告岳某返还原告王某不当得利款21.08万元，并以此为基数酌按年利率6%的标准支付相应利息。

当今社会，同居男女持有、使用另一方银行卡者绝非个案。但恋爱不分彼此，不代表可以随意支配他人财产。本案中被告岳某未征得原告同意，擅自支配对方大额财产，没有合法根据，应予返还。

一分钟人社

大学生毕业未就业期间 需要自行缴纳社保吗？

答

未与用人单位签订劳动合同的大学毕业生，可根据自身实际情况确定是否自行缴纳社保。

若自身能够通过非全日制劳动获取报酬，可选择以灵活就业人员身份参加企业职工基本养老保险。缴费由个人承担，可以在本省全口径城镇单位就业人员平均工资的60%-300%之间选择适当的缴费基数，缴费比例为20%，缴费方式可以按月、按季、按半年、按年等。

也可以在户籍地参加城乡居民养老保险，每年按档次缴费，缴费档次各地有所不同。大家可以根据自己情况，选择合适的缴费档次，多缴多得、长缴多得。具体标准以当地人社部门公布数额为准。

据人力资源和社会保障部

@所有读者，如果你在生活中有什么疑问，想请专家解答，请拨打本报热线电话63900090，或通过邮箱13238683@qq.com投稿。

街道微宣讲党的二十大精神

为推动党的二十大精神在青年群体中中学懂弄通做实，昨日，大渡口区九宫庙街道团工委组织开展了“学习新思想 奋进新征程 建设新重庆”微宣讲活动。此次活动共有16名选手参加。

活动中，参赛选手以通俗易懂的语言，通过一个个故事，以深入浅出、激情澎湃的宣讲，从亲身经历到愿景展望，展现了新时代广大基层干部敢于担当、砥砺奋进、“全心全意为人民服务”的精神和积极投身“公园大渡口、多彩艺术湾”建设的决心和信心。

选手们饱含热情，抑扬顿挫的声音响遍会场，真诚的语言感染着现场每一个人。

重庆晚报通讯员 林利

社区开展违法建筑普法宣传

为提升居民对违法建筑法律法规知晓率，6月13日，大渡口区跳磔镇蓝沁苑社区联合综合执法队，共同开展了违法建筑普法宣传活动。

在蓝沁苑社区所辖的欣怡小区、蓝沁苑小区、跳磔街等地，宣传队员向居民宣传违法建筑的定义和相关法律法规，告知居民修建违法建筑会被没收或拆除，不得擅自毁绿占绿，不得随意倾倒建筑垃圾等事宜。

此次违法建筑普法宣传，共发放宣传资料200余份，接受居民咨询20余次。“通过宣传，让更多居民意识到违法建筑的危害性，形成广大居民自觉抵制违法建筑的良好氛围。”蓝沁苑社区负责人表示。

重庆晚报通讯员 屈雯雯

Table with multiple columns containing various notices, including company announcements, legal notices, and public information. Columns include titles, dates, and contact information.