

“中国有一位绿色发展的领路人”

新华社记者 张代蕾 王建刚 张玉亮

温柔的夏夜，微风轻拂，厦门大学美籍教授潘维廉(英文名威廉·布朗)漫步在筲箕湖畔的绿色小径上。湖里，喷泉随着古典乐曲起伏，湖边广场上，人们翩翩起舞。“入夜后的筲箕湖水仿佛活了起来，湖面倒映着霓虹灯点缀下的城市天际线，如极光般绚丽迷人。”见证筲箕湖美丽蝶变的潘维廉在自己文章中这样写道。

近年来，包括潘维廉在内的多位外国友人，从各自见证的中国生态文明建设巨大成就出发，向世界讲述美丽中国的故事。环境日到来之际，他们在接受新华社记者采访时表示，中国绿色发展奇迹的实现，离不开中国人民为环境治理齐心协力、勤劳奉献，更得益于“中国有一位绿色发展的领路人”。

绿水青山就是金山银山。在习近平生态文明思想指引下，中国坚定不移走生态优先、绿色发展之路，“两山”理论在中华大地上不断书写绿色新篇章，赢得更多来自世界的关注。走向世界的中国实践、中国经验、中国方案，为共建清洁美丽的世界贡献源源不断的中国力量。

“带领人们变成成真”

“1988年的筲箕湖臭气熏天，每次骑自行车不得不路过时，我都会用一块湿布捂住鼻子。”自上世纪80年代就定居厦门的潘维廉向新华社记者回忆道，“那时我想不到这里后来能恢复举办龙舟赛，筲箕湖综合整治工程还被联合国开发计划署评为‘东亚海域污染防治和管理’示范工程。”

1988年3月，在福建工作的习近平同志主持召开综合治理专题会议，亲自谋划、部署和推动筲箕湖综合治理，打响了厦门环境治理的一场硬仗。遵循“依法治湖、截污处理、清淤筑岸、搞活水、美化环境”二十字方针，厦门持续治理生态环境，建设高颜值生态花园之城，筲箕湖的水越来越清，景越来越美。

把厦门视为“第二故乡”的潘维廉也亲身参与到城市变美的进程中。2002年，潘维廉代表厦门前往德国斯图加特参加“国际花园城市大赛”，倾情讲述厦门人与自然和谐共生的故事。最终，厦门赢得了“国际花园城市”

称号。“在我30分钟演讲结束后，6名国际评委中的一位告诉我：‘我们之前不知道中国有这样美丽的城市。厦门不仅排名第一，而且得分远超第二名。’”他回忆起这段经历，倍感自豪。

2004年，厦门获得联合国人居奖。“厦门不断证明，经济发展不需要以牺牲绿色为代价，”潘维廉说。

通过写信、出书、拍摄短视频，潘维廉多年来不停向世界分享他在中国的所见所闻，讲述美丽中国、精彩中国的故事。2018年，《我不见外——老潘的中国来信》一书出版，选取了潘维廉30年间写给美国家人与朋友的近50封信，向国外读者展示了中国的发展变化。潘维廉把书寄给习近平总书记，总书记回信鼓励他继续写作，“我相信，你将会见证一个更加繁荣进步、幸福美好的中国，一个更多造福世界和人类的的中国，你笔下的中国故事也一定会更精彩。”

抬头仰望是清新的蓝，环顾四周是怡人的绿。经过多年持续治理，习近平总书记对厦门生态环境保护作出的一系列部署，如今已结出累累硕果。筲箕湖从污水溢流、鱼虾绝迹到水清岸绿、白鹭翩跹，变身厦门的“城市会客厅”。

在潘维廉看来，筲箕湖蝶变是绿色发展的力证，也充分说明“再好的目标和规划，也需要一位能激励并带领人们变成成真的领路人，否则一切都不可能实现”，而“中国拥有这样的领路人”。

潘维廉说：“我希望国内外更多城市从‘厦门实践’中汲取经验，希望全世界都能倾听习近平主席的环保理念。”

为国际海洋治理提供中国样本

联合国秘书长海洋事务特使彼得·汤姆森珍藏着一张与习近平主席、联合国秘书长古特雷斯的合影。

那是2017年1月18日，习近平主席在古特雷斯和时任第71届联合国大会主席的汤姆森陪同下，步入日内瓦万国宫会场，发表名为《共同构建人类命运共同体》的历史性演讲，深入阐释构建人类命运共同体理念，提出

建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。

“在那场演讲中，习主席呼吁建设生态文明，倡导人与自然和谐共生，让我深受鼓舞。”汤姆森对记者回忆说。

作为联合国秘书长海洋事务特使，汤姆森近年来多次来华考察沿海城市，数次来到习近平生态文明思想重要孕育地和先行实践地厦门，了解当地海洋生态治理情况，尤其关注红树林保护和修复工作。

“我的家乡位于斐济的红树林海岸，2018年我第一次参观厦门下潭尾滨海湿地时，那里的红树林种植规模以及把红树林保护与城市生态旅游相结合的计划，令我印象深刻，”汤姆森说，“2023年我再次参观这里，看到公园欣欣向荣，为城市如何与自然和谐共生树立了榜样。”

红树林素有“海上森林”“海洋卫士”之称，具有极高的生态服务价值。2023年4月，习近平总书记在广东湛江红树林国家级自然保护区实地考察时强调：“红树林保护，我在厦门工作的时候就亲自抓。党的十八大后，我有过几次指示。这是国宝啊，一定要保护好。”

如今，漫步厦门环东海域的下潭尾红树林公园，一片片红树林枝叶繁茂，如同一块块镶嵌在海面上的翡翠。然而，这片近85公顷的人工红树林，是在消失20多年后才在这片海域重现。

中国自然资源部最新数据显示，中国红树林面积已增至2.92万公顷，是世界上少数几个红树林面积净增长的国家之一。

汤姆森说，中国推动生态文明发展的许多做法鼓舞人心，他时常在国际场合介绍厦门经验，期待为国际海洋生态环境治理提供中国样本。“我经常说，没有健康的海洋，就没有健康的地球，而海洋的健康状况目前正在下降。因此，看到厦门以一种自然、积极的方式努力履行其沿海城市的责任，我感到非常欣慰。”汤姆森说。

“全球绿色发展不可或缺的重要力量”

夏日清晨，河北省最北端的塞罕坝国家

森林公园，薄雾弥漫，林海浩渺，一片青绿。

这一望无际的绿色屏障，诉说着一代代务林人接续谱写的奇迹。2017年12月5日，联合国环境规划署宣布，塞罕坝林场建设者获得联合国环保最高荣誉——“地球卫士奖”。时任联合国副秘书长兼联合国环境规划署执行主任索尔海姆亲手把奖杯颁发给塞罕坝林场的三代建设者代表。

“塞罕坝奇迹最打动我的，是中国人上下一心治理环境的奉献精神，”索尔海姆近日在挪威奥斯陆接受新华社记者采访时，依然对中国这个荒原变林海的奇迹赞叹不已。

索尔海姆多次访华，从内蒙古的沙漠到海南的沙滩，都留下过他的考察足迹。被中国生态环境治理的成就牢牢“圈粉”，他多次在国际场合推介美丽中国的故事。

“中国有太多像塞罕坝一样的故事，”索尔海姆说，从习近平主席在浙江亲自推动的“千万工程”，到四川大熊猫保护基地，从滇池和西湖的保护治理，到深圳和盐城建设湿地公园，“中国人为保护地球环境付出的努力，不断创造出美丽中国的新篇章。”

在向国际社会介绍中国的绿色发展经验时，索尔海姆经常引用习近平主席提出的“两山”理论。“习近平主席始终致力于推进环保事业。”他说，“中国有一位绿色发展的领路人。”

“面对生态环境挑战，人类是一荣俱荣、一损俱损的命运共同体，没有哪个国家能独善其身。”来自于实践并不断发展丰富的习近平生态文明思想，不仅为建设美丽中国提供坚强指引，还跨越山海，推动中国成为全球生态文明建设的重要参与者、贡献者和引领者。索尔海姆说：“中国已成为全球绿色发展不可或缺的重要力量。”

中国持续增加对绿色清洁能源的开发与投资，在保护大熊猫、藏羚羊和雪豹等珍稀物种方面取得巨大成功，通过“一带一路”合作积极应对气候变化……“中国有太多经验值得借鉴，世界绿色发展离不开与中国合作，”索尔海姆说。(参与记者：付敏)(新华社厦门/纽约/奥斯陆6月5日电)

中高考在即，“考前综合征”怎么破？

新华社成都6月5日电(记者董小红)中高考临近，部分考生出现焦虑、失眠、腹泻等异常状态，也就是俗称的“考前综合征”。该如何应对和克服呢？来听听专家的建议。

成都市第四人民医院儿少心理中心主任医师刘芳介绍，所谓“考前综合征”，是指考生在考试前出现的一系列身体和心理症状，如紧张、焦虑，且伴有失眠、头痛、头晕、胸闷、注意力不集中、食欲不振、腹泻等症状。

“有的学生考试前容易因紧张导致腹泻，出现这种情况，就需要及时调整心态，让情绪尽快平复下来。”刘芳说，考生可以通过打球、跑步等运动来适当放松，在考试前吃一些不刺激肠胃的食物，但如果腹泻情况持续存在，就需要及时就诊。

考试前失眠可以用药吗？刘芳说，部分学生在考试前可能会出现预期焦虑，过度担心考不好而影响睡眠。“只要能在上床后1个小时内入睡，就是正常的，但如果失眠问题比较严重，还是需要及时寻求医生的帮助。”

考试前用脑高度集中，再加上精神压力大，备考任务繁重，大脑处于紧绷状态，部分学生可能会出现困倦易睡、注意力分散等情况。近期，改善考生脑力疲劳状态的“高压氧治疗”比较流行，不少家长带着孩子来医院“补氧”。

高压氧舱“补氧”到底好不好？成都市第一人民医院高压氧科负责人龙虹宇介绍，高压氧舱是一种先进的理疗设备，它通过提高舱内氧气的浓度，让身体在高压环境下充分吸收氧气，从而达到缓解疲劳、提高大脑活跃度的效果。“高压氧舱‘补氧’能够帮助考生减轻心理压力，缓解紧张情绪。”龙虹宇说。

龙虹宇也提醒，“高压氧治疗”并不适合所有考生，更不能帮助考生提高考试成绩，家长不能盲目跟风。“如果孩子的焦虑紧张情绪可以自行缓解，或者孩子没有出现脑疲劳的情况，就没必要进行‘高压氧治疗’。”

公安部交管局发出端午假期道路交通安全提示

新华社北京6月5日电(记者任沁沁)端午假期将至，又适逢全国高考，道路交通安全风险加大。公安部交管局结合近年来端午假期交通事故规律特点，5日发出道路交通安全提示。

据公安部交管局研判，今年端午假期，农村地区赛龙舟等民俗活动增多，农忙时节务工务农出行集中，面包车、摩托车超员以及货车、三轮车、拖拉机违法载人事故风险上升；家庭自驾出行多，高考送考私家车增加，私家车违法肇事风险突出；公路运输繁忙，货车疲劳驾驶、超限超载，大客车、网约车超员、超速等违法行为导致的群死群伤风险加剧。此外，端午节前后全国多地可能有雨，因雨天路滑导致的追尾相撞、侧滑侧翻等事故风险增加，山区道路受山洪、塌方等灾害以及团雾等恶劣天气影响大。

公安部交管局提示，假期自驾出行，应关注有关部门发布的路况信息和预警提示信息，合理安排出行时间和路线，杜绝酒后驾驶、疲劳驾驶、分心驾驶、超速行驶等违法行为。假期乘车出行，要选择正规营运车辆，切勿乘坐私揽客源、拼团“黑车”及非法营运、超员载客的客车。高速公路行车，要保持安全车距，不要随意穿插、占用应急车道，错过出口勿急刹急停，突然变道甚至倒车、逆行，发生交通事故牢记“车靠边、人撤离、即报警”。普通公路、农村地区行车，遇急弯陡坡、临水临崖路段等，要减速慢行、让行。

国产商用飞机完成首次加注SAF演示飞行

新华社上海6月5日电(记者戴小河 费远琨)6月5日，中国商飞公司的一架ARJ21支线飞机和一架C919大型客机，加注可持续航空燃料(SAF)，分别在上海和东营完成演示飞行。这是国产商用飞机首次加注SAF演示飞行，展现了国产商用飞机良好的飞行性能。

SAF是一种由可再生原料制成的液体航空替代燃料，与传统航空燃料相比，其在全生命周期内最高可降低80%的碳排放量。应用SAF是当前民航运输业应对全球气候变暖、进行碳减排的一项重要措施。目前，国际主流飞机制造商和全球各大航空公司、科技企业都在深入研究SAF的实际应用。我国有十余家企业和研究机构在开展SAF研发和生产，多家航空公司已使用国产SAF进行了商业测试飞行。

中国商飞公司自2022年开始筹划SAF在国产商用飞机上的应用，深入研究国内外SAF技术标准、试验试飞方法，组织开展SAF技术攻关、装机验证工作，并于2024年2月获得中国民航局适航批准。

国产商用飞机演示飞行所使用的SAF采用中国石化自主研发生物航煤生产技术，原料来自餐厨废油。餐厨废油经回收处理后在中国石化镇海炼化建成的国内首套生物航煤工业装置进行加工，产出生物航煤，实现绿色资源化利用。

低视力患者仍有机会“看清世界”

新华社北京6月5日电(记者田晓航 帅才)6月6日全国爱眼日即将到来之际，专家提示，通过积极评估视功能、接受中西医结合康复治疗，低视力患者仍有机会“看清世界”，提高生活质量。

低视力是眼科临床疾病的难题，患者视物无法分辨细节，视野范围小，生活极为不便。中国中医科学院眼科医院视功能实验室主任、低视力康复门诊负责人梁丽娜介绍，许多先天性或后天性眼病都可能引起低视力，如黄斑变性、视网膜色素变性、视神经萎缩、白内障、青光眼、糖尿病视网膜病变、眼外伤等，一些脑部疾病也可能导致低视力发生。

“低视力不是看不见，而是看不清。”梁丽娜说，视功能康复可以帮助患者进行视功能重建，改善受损视功能，更有效利用残余视力，安全且最大化实现独立生活和工作。

我国始终重视并推进低视力康复工作。《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》明确要强化低视力诊疗康复平台建设，鼓励有条件的三级综合医院眼科和眼科专科医院开展视功能评估、康复需求评估、制定并实施康复计划等低视力康复工作。

中国中医科学院眼科医院低视力康复门诊主治医师李亚敏介绍，近年来，医院探索个性化康复方案制定，采用中药、针灸、按摩、中药离子导入、穴位贴敷、助理验配及视功能训练等促进视网膜色素变性、年龄相关性黄斑变性、青光眼、视神经萎缩、糖尿病视网膜病变等患者的视功能康复，实现对患者的全程管理，努力对低视力患者创造改善视功能的良机。

“一半以上的儿童低视力是可预防的。”湖南省儿童医院眼科主任医师罗瑜琳告诉记者，医院近年逐渐完善儿童低视力诊疗康复平台，健全转诊流程与机制，对低视力儿童进行早期治疗康复，最大限度保护其视力，同时通过流行病学调查了解儿童低视力原因，加强早期筛查和干预，减少儿童低视力发生。

4月30日，大疆运载无人机在珠穆朗玛峰尼泊尔一侧进行物资运输测试(视频截图)。

6月5日，知名无人机企业深圳市大疆创新科技有限公司宣布，该企业近期在其他机构的协助下，在珠穆朗玛峰尼泊尔一侧完成了首次民用无人机高海拔运输测试。这也是全球首次民用运载无人机在海拔5300米至6000米航线上的往返运输测试，创造了民用无人机最高海拔运输记录。

新华社发



天气渐热 防蚊虫攻略请收好

新华社记者 林苗苗

专家表示，隐翅虫有强酸性体液，如果被“拍死”体液就会释放在人的皮肤上。因此，不要直接拍打隐翅虫，想办法将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按，不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精，能对隐翅虫起到诱杀作用。

还有一种外形与蚊子相似的昆虫白蛉，在我国主要出现在长江以北的农村地区，5月到9月进入活跃期。白蛉通常栖息于阴暗、潮湿、避风的场所，喜欢在黄昏到黎明前吮吸人血，是传播黑热病的主要媒介。

黑热病的临床表现为长期发热、乏力消瘦、皮肤暗沉，容易被误诊漏诊。邹洋表示，夏秋季节如果身处白蛉出没的地区，建议适当减少户外活动，外出时穿着长袖长裤，使用驱蚊剂、纱窗和蚊帐进行防护。如果出现疑似症状要及时就医。

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫，也是多种严重疾病的传播者，比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。北京市疾病预防控制中心的资料显示，北京地区最常

见的蚊子种类一是淡色库蚊，另一种是白色伊蚊，后者正是我国常见的能传播登革热的蚊种。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊，在我国绝大部分地区均有分布。”邹洋说，伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血，而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水，即使是干净的存水，伊蚊也能在其中产卵繁殖。

世界卫生组织通报，今年前3个月，美洲地区报告的登革热病例数超过300万人，是去年同期的3倍，我国周边的马来西亚、泰国和斯里兰卡等国登革热疫情，较去年同期也出现不同程度升高。

邹洋说，登革热通常有几天的潜伏期，患者起病通常有高热、皮疹，还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有出过出境经历，尤其是去过登革热高发地区的人，出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用，受访专家表示，孕妇和哺乳期妇女也可以使用避蚊胺，其对蚊子之外的很多其他昆虫也有驱避效果。儿童选用驱蚊剂，避蚊胺浓度不要超过30%，要注意避免喷到面部和误服。

(新华社北京6月5日电)