爱眼睛 的基本知识。（赵雷 李麓熙）

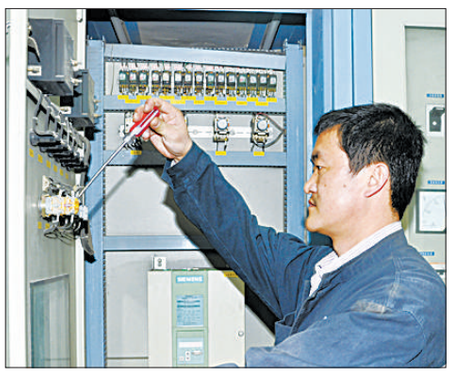
兵走进辖区学校，向学生们讲授护眼『爱眼日』前夕，广东阳江边防支队官六月六日是全国『爱眼日』，在

接地气 子等变成环保、趣味教学工具。（张珂 成国栋）

浓郁的『乡土』元素，将芦苇、果实种山东桓台县在幼儿教育中加入

真方便 就可乘车。新华社发（刘晓晶摄）

车底盘距地低于三十五厘米，乘客抬脚豹『现代有轨电车首次亮相上海。这款六月四日，外观近似海豹的『小海



保安全 态化。（张明均）

准化管理，进一步实现安全管理的常矿加大设备维护检修等安全质量标为确保安全生产，邯矿集团陶二

营养快餐

西瓜皮可以入药

夏天到了，西瓜是人们首选的时令水果。大多数人吃完西瓜便把瓜皮给扔了，实际上瓜皮的用途还是很多的。如古时候放河灯时，人们就是利用西瓜皮的浮力来制作瓜皮灯的。它还可入菜，清爽可口，药用效果也很明显。

西瓜皮最重要的作用是可作为防治疾病的药物，真正体现它“废物不废”的价值。在医籍上，西瓜皮还有“西瓜翠”、“西瓜青”、“西瓜翠衣”的称谓。它入药的部分是西瓜的最外表皮，气微味淡，是清热、解暑、止渴、利尿的佳品，常用于对暑热烦渴、小便短少、口舌生疮的治疗。《丹溪心法》中有用西瓜皮烧灰“治口疮甚者”的记载；《本草汇言》中有用它烧灰塞填牙缝、治牙痛的验案。

用西瓜皮与皮硝混合制成的白色结晶，药物学上叫“西瓜霜”，是口腔科的主要用药。其作用是治疗喉风、喉痹、口疮、牙疳等病症，多研末吹喉外用或冲入汤药中内服。医籍《喉痧症概要》中用于退炎消肿、治咽喉肿痛白腐的“玉钥匙”，《治喉捷要》中用于治白喉的“瓜霜散”，都是以西瓜霜为主药制成的经久不衰的喉科要方。

生活中，“废物不废”的瓜果皮处处可见，如冬瓜皮有治荨麻疹、腰肌劳损、驱蛔虫的作用；黄瓜皮有治腹泻、痢疾和美容的作用；木瓜皮有治脚气、除湿痒的作用；苹果皮有治反胃、多痰的作用；生梨皮有治心火盛、咳痰多的作用；柿子皮有止肿痛、止尿频的作用；香蕉皮有治痔疮、便血的作用；龙眼皮有治头晕、祛邪风的作用；葵花籽皮有治耳鸣的作用等。

7种食物可常吃

免疫力可让人体对外界的一些病毒免疫，让身体更健康，那么如何增强免疫力呢？以下增强免疫力的7种食物，身体虚弱的人可经常食用：

白蘑菇

蘑菇中含有矿物质硒和抗氧化剂。体内硒水平过低会增加感冒加重的风险。蘑菇中还含有B族维生素、核黄素和烟酸，这些维生素对维持免疫系统健康发挥重要作用。动物实验也表明白蘑菇具有抗病毒、抗菌、抗肿瘤的作用。

牡蛎

牡蛎中含有矿物质锌。男性不育与体内锌含量偏低有关。锌还可以抗病毒，现在学者还不能解释原因。但是目前已发现锌与免疫系统的若干功能有关，包括伤口愈合。

卷心菜

卷心菜是富含谷胱甘肽(具有免疫增强功能)的一种植物。把卷心菜加到汤里慢慢炖，可以让抗氧化物释放入汤中，从而增加食物的营养价值。

杏仁

一把杏仁可以增进你的免疫系统的抗压能力。1/4杯的杏仁含有的维生素E几乎占日需要量的一半，维生素E可以增加免疫力。杏仁含有的核黄素和烟酸、B族维生素同样有助于抗击压力。

葡萄柚

葡萄柚富含维生素C，还含有大量的类黄酮——一种有助于增加免疫系统活力的自然化学物质。不喜欢葡萄柚味道的人可将其换成橙子或橘子。

麦芽

麦芽是小麦种子的一部分，富含锌、抗氧化物和B族维生素及其他一些重要维生素和矿物质。麦芽还含有纤维素、蛋白质和不饱和脂肪。因此人们在烘烤食物和烹饪时可以用麦芽替代部分面粉。

低脂酸奶

每天一杯酸奶可以降低患感冒的几率。一些学者相信这些酸奶中的活性益生菌可以刺激免疫系统。酸奶还含有维生素D，研究发现维生素D水平过低容易增加罹患感冒和流感的几率。

一年一度的高考即将来临，而近视俨然成为一些报考公安、军事、国防类院校考生的最大障碍。为扫清报考择业道路上障碍，不少考生选择了做近视眼手术。那么——

高考生做近视眼手术安全吗？

本报记者 李颖

打破砂锅

每年高考，因视力不合格，难倒“英雄汉”的例子屡见不鲜。近日，在北京爱尔英智眼科医院举办的“近视手术媒体开放日”上，记者亲眼见证了飞秒激光近视手术的全过程，同时，爱尔英智眼科医院准分子近视矫正中心的周继红主任就高考生及家长关心的近视眼手术安全等问题进行了详细解答。

手术不出血无痛感

在眼球上做手术，让很多人觉得多少有点儿恐怖，但飞秒激光近视手术全程只有不到20分钟，如果患者的配合度高，10分钟就结束了。

周继红解释说，人的角膜共分五层，激光近视手术就是通过激光切削把第一层角膜打开，然后在第二层第三层角膜上“雕刻”出一副“近视眼镜”，再把第一层角膜复位，清理眼球之后，手术就完成了。由于角膜上没有血管，所以除了常年佩戴隐形眼镜的患者外，一般的激光近视手术都不会出血。

“而且现在的技术可以做到手术没有强烈的痛感，如果各项检查合格，就不会产生手术后遗症，手术非常安全。部分人术后眼中会有异物感或干眼症状，95%的人1到3个月恢复正常。”周继红表示。

真正实现“全程无刀手术”

飞秒激光是一种以脉冲形式运转的激光，每个脉冲持续时间非常短，只有几个飞秒。同时，飞秒激光具有非常高的瞬时功率。因此，飞秒激光被用于眼科手术中，医生可在超细微空间对患者眼睛进行精确的聚焦和定位，快速矫正近视。

周继红介绍说，传统的近视手术需要医生用超薄刀片切开患者的眼角膜瓣，将它翻开，再对屈光进行纠正，“它的风险较高，一方面手术用的板层刀无法做到切割深度的精确性，另一方面刀片在旋转过程中容易发生意外，使角膜瓣的制作彻底失败。”

飞秒激光终结了传统手术的风险，使人类第一次在眼角膜手术上打破了机械刀“一统天下”的局面，真正实现了“全程无刀手术”。

术后很少出现反弹现象

“激光手术到底安不安全？”是大家都普遍关心的一个问题。对此，周继红表示，只要是医疗行为就有风险，没人敢说百分之百没有问题，这是科学的态度。“因此，医生都会建议患者认真的考虑后再决定是否手术。通常，经过检查，医生是可以保证安全的。”

周继红解释说，患者在术前需要做视力、眼压、泪液、角膜厚度等12大类25项检查，只有符合手术条件后，才被允许手术。手术通过表面麻醉剂滴眼，能完全麻醉角膜表面的神经末梢，手术过程无疼痛感。90%的人术后会有轻度异物感及流泪，3到4小时绝大部分缓解。

很多患者担心术后出现反弹现象。周继红表示：“所谓‘反弹’在医学上称为‘屈光回退’。这种‘反弹’是指由于个体差异、近视类型不同、用眼卫生好坏等原因，患者在术后一段时间内又出现近视的现象，这种现象多见于超高度近视的人。一般来说，患者可以在术后1—2天内恢复视力。而对高度和超高度近视患者而言，会有少许回退，99%的患者可达到摘镜目的。”

“接受近视手术后，患者在日常生活中对眼睛的护理很重要。”周继红强调，术后适量的喝酒可以，3—4周后可以化妆，最好不要戴美瞳，尽量不要游泳，避免长时间近距离用眼，以免引起视力疲劳，影响手术效果。

中小学生不适宜手术

“飞秒激光技术大部分患者都可以使用，但还是有部分人不能做。”周继红解释说，角膜屈光手术有一定的适应范围。一般来说，18—50岁以及近视在50—1500度的人都能做。如果是治疗远视，度数应在100—600度，散光则应在600度以下。另外，屈光度数应相对稳定两年以上，每年的变化最好小于50度。“如果患者的近视尚不稳定的，比如中小学生也不适宜做。”周继红提醒说。

另外，周继红还强调，角膜厚度过薄，小于450微米，以及眼部有炎症如急性角膜炎、结膜炎、角膜溃疡等，还有患圆锥角膜、青光眼、兔眼、严重干眼症、严重眼底病变等眼科疾病的，甚至患有糖尿病、胶原病等全身疾病的人，都不适宜激光近视手术；其他如孕妇、长期夜间行驶的驾驶员、矫正视力极差的重度弱视者，还有部分对视力要求极高，且对手术思想顾虑极大的人，医生都不建议做激光近视手术。

周继红指出，目前世界上近视手术设备以及治疗方式有很多种，“操作先进复杂的设备更需要医师有丰富的经验和技术。”

“毕竟是在健康的眼睛上做手术。”周继红坦言，“如果医生的技术水平或经验不足，硬着头皮上台手术，肯定对手术质量有相当大的不利影响。此外，服务质量差，术后复查不及时，术后护理不遵医嘱也会导致后遗症的发生。”

画中有话

6月5日是世界环境日，吉林省白山市公安边防支队官兵组织辖区中小学校学生开展了“我为生态地球写微博”、“争做长白山环保小卫士”等环保主题活动，教育和引导学生们增强节约意识、环保意识、生态意识。图为小学生参加我为生态地球写微博活动。（赵建龙）

校车安上“黑匣子”

生活风向标

乘坐校车的孩子在哪里上下车？从他们家里到学校需要几点钟出发，合理用时多长时间？如果坐校车的孩子没有按时到家，会是哪个环节出了问题？

近日，教育部教育装备研究与发展中心、联想集团和宇通客车股份公司签署校车安全运行信息系统研究战略合作框架协议，将共同开展校车安全运行信息系统标准的研究，建设校车安全运行动态信息管理平台，探索符合中国国情的校车监管体系，全面保障校车安全、规范、高效运营。

联想集团副总裁李祥林透露，作为合作的主要成果之一，用于教育部门、学校、家长对校车安全实时监控的校车“黑匣子”信息技术将成为联想主攻的方向。“届时，家长用一台智能手机，便可以及时了解到孩子在上学、放学途中的情况。”

“最主要的还是让学生和家长都能放心。”教育部教育装备研究与发展中心副主任刘诗海说，这一系统研发成功后会在宇通校车上试用，视其效果，再决定是否向其他校车生产企业推广。

据悉，未来合作三方将对全国校车安全运行信息的技术标准、服务标准和管理体系展开研究，以技术和服务标准为基础，以校车安全运行动态信息采集平台为抓手，探索一整套校车安全监管体系，最终保障校车安全运行。（郭倩）

华为P6引领国产手机升级

科技日报讯（柯文）近日，华为新品P6已被曝出多组清晰谍照，时尚清新的外形让不少用户感叹华为终端手机在外观设计上赶超国际范儿，在工艺上更是愈发精湛。虽然产品发售日期以及价格并未得到官方证实，但华为P6显然在如今的智能手机市场掀起了不小的风浪。

一位业内人士称：2013年将是手机产业重新洗牌的一年。换句话说，苹果、三星是否还能续写前序辉煌，依然是未知数。Strategy Analytics最新数据显示，2013年Q1三星中国市场智能手机销量1250万，暂列第一；华为以810万部销量紧随其后。韩国媒体惊呼“三星在华宝座恐不保”。而华为将于六月下旬发布的旗舰机型P6更为国产手机“反击战”添了一把火。

不久前，华为终端董事长余承东在微博中表示，华为P6采用全金属机身，细节之处精雕细琢，并拥有极佳握感，惊艳之作将于本月揭开其神秘面纱。

此前有消息称，华为P6拥有业界最薄金属机身，厚度仅为6.3毫米，同时内置500万像素前置以及后置800万像素摄像头，具有极致美肤功能。另外在工艺方面还创新性的采用了双C倒角设计。由于上市以及相关具体信息并未明确透露，所以依然给用户留下了很多想象空间。

据余承东透露：伍国平作为华为P6主设计师参与了华为两年来的所有精品机型设计，可以说是华为终端转型的见证者。在华为9年，他多次带领团队获得“华为金牌团队”荣誉，并在国际大奖上崭露头角，于2011年凭借Vision获德国IF设计奖，2012年凭借D1 LTE获得G-MARK设计奖。这便不难理解网友为何对华为P6的惊艳外观大加赞赏。

华为P6手机正面和侧面图

数字时尚

暑期来临QQ盗号猖獗

给您提个醒

近期，瑞星“云安全”系统截获了大量用于盗取QQ账号的木马病毒和钓鱼网站。这些木马病毒多伪装成常用视频播放软件的安装程序、“奖学金申请材料”或“我们班老同学聚会照”等文件引诱用户点击下载，而钓鱼网站则多以“2013腾讯杯新丝路模特选秀赛”投票为名目，骗取用户的QQ账号密码。

据瑞星安全专家介绍，这次QQ盗号木马病毒变种极多，其中一大部分病毒以“白+黑”形式出现，即伪装成常用视频播放软件的安装程序，将正规程序中携带的DLL文件替换为恶意DLL，以达到植入病毒的目的。另外，还有部分病毒则伪装为“奖学金申请材料”、“我们班老同学聚会照”等文件，引诱用户点击下载。病毒运行后，用户当前正在使用的QQ账号将被强制退出，并弹出病毒伪造的QQ登录框。一旦用户在假登录框中登录，账号密码将第一时间被发送至黑客指定地址。届时，用户不但将失去QQ账号，还将面临隐私信息被窃的风险。

此外，一类名为“2013腾讯杯新丝路模特选秀赛”的投票钓鱼诈骗在网上非常猖獗。该类网站通常通过QQ传播，黑客利用一些已经被盗的QQ号，将制作好的投票展示页面在QQ好友和QQ群中通发，并恳请别人为其中某一个人投票。因为这些投票展示页面是放在QQ空间上的，所以QQ软件无法对其进行辨识，防火墙也通过放行。然而当用户点击投票按钮时，就会弹出一个假冒的QQ空间登录页面。一旦用户在该页面进行登录操作，QQ的账号密码就会被发送至黑客指定地址。届时，黑客将利用这些“新号”继续撒网行骗，盗取更多的QQ账号。（崔云）

智慧城市建设需脚踏实地

本报记者 申明

锐观察

近几年，智慧城市一直是被热议的话题，智慧城市的发展正在改变或将要改变人们的生活。

“目前，我国的一些智慧城市项目已经取得了一定效果，比如在侦缉方面，基于数据整合，破案的效率大幅提高；再比如在交通领域，车辆和信号的融合，使得行车更加畅通；还有医疗行业，基于数据归纳，诊断变得更加准确等等。”近日，方正国际软件有限公司CEO管祥红在接受科技日报记者专访时表示，我国智慧城市建设虽然局部取得成绩，但很多所谓的“智慧城市”更多只是停留在概念层面，并没有明确的认知和清晰的规划。

深受两院院士王选教授的耳濡目染，管祥红有着深刻的技术情结。十几年来，在他的带领下，方正国际已经发展成为拥有自主知识产权的软件服务企业，每年申请专利都有100多项。

“真正的智慧城市，我认为最终一定是以城市数据的互联互通为基础的。城市拥有核心的大数据，城市中所有的部门，包括企业、居民、政府服务部门，通过流程连接在一起。”在管祥红看来，只有这样才能实现所谓“智慧城市”的宏伟目标。

“其实我更觉得智慧城市还是个愿景，实事求是地讲100年都不一定能达到，这是一个长期探索的过程。”据了解，近几年，方正国际在苏州、北京等地主持或参与了不少智慧城市项目，取得了很大的成绩。但管祥红认为，想要建成真正意义上的智慧城市，至少需要20年时间。不过，他同时也鲜明地指出，真正的智慧城市在我国诞生的可能性比较大，“因为我国政府掌握并拥有丰富的资源，并具有强大的整合社会各类资源的能力，这一大优势也是其他国家难以比拟的。”

“智慧城市在某些局部是可以实现的，但现在的问题是，低水平与同质化竞争严重，建设水平良莠不齐，市场没有出现集中效应，加上高度分割的现状等情况，都在阻碍智慧城市的发展。”虽然住建部新近公布了90个首批国家智慧城市试点名单，但在管祥红看来，目前似乎没有哪个城市能够拿出真正严格意义上的智慧城市计划。此外，智慧城市建设是一个高度专业和跨部门的工作，复杂性非常高，但现在很多人并未意识到这一点，这也是当前智慧城市建设中最大的一个误区。

对于如何建设智慧城市这个问题，管祥红认为应在政府宏观把控的基础上，让专业的企业提供专业的服务，依靠市场力量的同时规范市场竞争环境，集各方之力共同建设。

目前方正国际业务重点聚焦于金融、公安和地理信息、医疗卫生、智能交通、媒体等关乎国计民生的五大行业，正是基于这一特性，加上依托北京大学和方正集团背景积攒起来的底蕴与实力，使得方正国际已经具备了在智慧城市领域深耕细作的可能。

责任编辑 左常睿 管晶晶 电话：(010)58884054 电子邮件：kjrbzbs@stdaily.com

本报社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 查询电话：58884031 总编室：58884048 58884050(传真) 广告部：58884124 广告许可证：018号 本报激光照排 印刷：人民日报印刷厂 每月定价：24.00元 零售：每份1.50元