

2026年全国高考报名人数为1290万人

据新华社电 记者6月3日从教育部获悉,2026年全国高考报名人数为1290万人。教育部会同国家教育统一考试工作部际联席会议成员单位,指导各地扎实做好考试组织和考生服务工作,全力以赴实现“平安高考”。

据悉,教育部将指导各地会同网信、公安等部门联合开展净化涉考网络环境、净化考点周边环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、治理涉考培训

机构等专项行动,依法严厉打击各类涉考违法犯罪活动,积极营造和谐健康的考试环境。

在防范打击高科技舞弊方面,指导各地深化考生诚信考试教育,进一步强化人防、物防、技防等措施,加强标准化考点建设,升级“智能安检门”,提高对手机、智能眼镜等违规物品检出率,严格入场安检规范,强化考场监考巡查,积极推动智能巡查巡考,织牢织密考试

安全防护网。

据悉,教育部将严肃招生宣传纪律,指导各地各校严格落实高校招生宣传工作纪律要求,严禁虚假宣传、违规承诺,严禁以任何形式炒作“高考状元”“高分考生”“升学率”。治理违规招生行为,指导各地会同有关部门加大涉考涉招培训机构治理,坚决打击虚假宣传、高价收费、组织诈骗或作弊、扰乱考试招生秩序等违法违

规行为,切实维护考生和家长合法权益。

同时,教育部还将指导各地将考生服务保障摆在突出重要的位置,为盲人考生专门命制盲文试卷,为1.4万余名残障考生参加考试提供合理便利。扎实开展“高考护航”行动,精心做好考生出行、食宿、卫生、噪音治理、心理辅导等方面服务保障,积极营造安全、舒心、暖心的考试环境。

高考在即如何调整出好状态? 广东名医送上健康指引

最健康安全的饮食在家里

新快报讯 记者李斯璐 通讯员粤卫信报道 芒种节气将至,适逢高考、中考。6月3日,广东省卫生健康委围绕该节气举办“岭南时令与健康”发布会,多位广东名医围绕高考、中考备考季考生科学用脑、用眼、大脑保健、安全饮食等热门问题,给广大学子送上健康指引。

● 饮食注意

“桑拿天”遇上高考季 警惕引发急性肠胃炎

过几天就要迎来今年高考了,不少考生家长担忧起孩子的饮食:做什么给娃吃? 吃什么健康? 考试期间饮食如何“避雷”?

高考、中考季正遇上广州“桑拿天”,这样的天气容易引发急性肠胃炎。广东省疾病预防控制中心主任医师康敏在谈到考生饮食安全时提到,建议考生尽量在家或学校食堂就餐,“最安全的饮食是家的味道。”而在家做饭也要注意,“居家厨房要注意将生熟食分开处理,阻断隐患,不购买来源不明的药材、土特产煲汤加工食用。”如需在外就餐,要优先选择有证的正规餐饮店。此外,“凉拌菜、散装卤味等即食食品和刺身、鱼生等生食,属于较高风险的食品,夏季容易引发急性肠胃炎,考试期间尽量避免食用。”

康敏强调,一旦就餐后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,要尽快就医。

● 头脑保健

名医分享考前“护脑秘籍”

“您平时工作那么忙,却每天精力充沛,请问您维护脑健康的诀窍是什么?”如今已是花甲之年的中山三院神经内科主任医师陆正齐教授毫不吝啬地向考生们分享了应考的“护脑经”。

脑健康是指保持大脑结构和功能的



正常,包括心理及认知功能,没有明显的神经系统与精神心理疾病。

陆正齐认为,对于高三学子来说,充足睡眠能有助提升脑部健康。“每天尽量23点前入睡,6-7点起床,避免熬夜补救。”

精神状态越紧张,就越要放松大脑。“同学们不妨试试睡前清空大脑,减少思绪内耗。如何调节? 睡前1小时停止刷题、刷视频。若有担心的知识点、待办,就写在纸上,以笔代脑。也可轻声背书、听舒缓纯音乐,适度放松身心。”不过,切勿睡前喝奶茶、咖啡、功能饮料或吃宵夜、大量喝水。

在卧室环境上,陆正齐谈道:“卧室应保持昏暗、安静、温度适宜,床只用来睡觉,不在床上看书、做题,让身体形成‘上床=睡觉’的条件反射。”

晚上保障良好睡眠节律,白天则要“动静结合”。他建议,白天适度活动,课间走出教室走动、远眺,每天抽20分钟简单运动,比如慢跑、跳绳。白天别长时间补觉,午休控制在20-30分钟,下午3点后不再午睡。放松心情,偶尔失眠别焦虑,越强迫入睡就会越清醒,可闭眼缓慢深呼吸,放松全身肌肉,告诉自己短暂缺觉不影响答题。

● 科学用眼

为眼睛执行“20-20-20”法则

学期末复习阶段,学生用眼负荷加重,近视防控面临更大挑战。中山大学中山眼科中心主任医师杨晓指出一个误区,许多家长将儿童近视防控当成一场期末的“突击考试”,“实际上,预防近视要从日常做起,需要融入日常生活的科学管理。”在备考季,杨晓建议家长从日常居家环境入手,确保室内照明充足且布局合理,同时执行“20-20-20”的护眼法则,就是每连续近距离用眼20分钟(如阅读、书写、使用电子设备),应主动抬头眺望约6米(20尺)以外的远方,持续时间不少于20秒。“即使在室内,也可通过远眺窗外景物、建筑等,有效放松睫状肌,缓解视疲劳。”

备考期间,在家复习时间增加,家长应注意开启房间主灯的同时,使用合格的读写台灯,形成双重照明。台灯应放置在写字手的对侧前方(如右手写字时置于左前方),避免产生阴影。同时,提醒孩子保持“一拳、一尺、一寸”的正确读写姿势,以减轻视觉负担。

她列举专业科研结论表示,户外活动是有效的预防近视举措,不仅“利眼”,还“利脑”,能促进更加高效的学习。

护航高考

广州地铁增设绿色通道和助考驿站

新快报讯 记者李佳文 通讯员樊茜瑜 谢良报道 今年广州高考将于6月7日至9日举行,据统计有近7万考生报名参加,全市共设置考点72个,其中有38个考点邻近地铁站。高考期间,广州地铁将推出多项暖心举措,为考生和家长打造安全、便捷、舒适的出行环境。

邻近高考考点及常态化客流管控车站,将在安检口、进出闸机处增设“考生快速绿色通道”,考生及陪同家属可凭准考证优先通行。此外,如遇票卡异常无法正常进出站等状况,车站将第一时间优先处理,全力保障考生顺畅赴考。

广州地铁将在陈家祠、沙涌、东门口、市二宫、鹭江、华师、植物园、天河公园、珠江新城、从化客运站、北滘公园共11个邻近考点车站设置“爱心助考驿站”,驿站配备爱心文具袋、便民药箱、一次性雨衣和便民雨伞等物资,供考生免费取用和租借,帮助解决考生出行可能遇到的不时之需。

为保障考生出行,广州地铁全线网将加配备用列车,并重点盯控考场周边线路及车站客流动态,结合现场客流情况灵活调整行车组织,及时安排备用上线疏导客流,保障通行顺畅。

高考期间,正线地面、高架区段及邻近考场的地铁车辆段将全天停止列车鸣笛,降低考场周边噪音,为考生营造安静的考试氛围。



■ 高考临近,各地学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动。新华社发