

聚焦 2026年高考

一纸考卷启新程： 高考，是梦开始的地方

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 罗思源 杜沂鲜 图/受访者提供



龙梦佳



刘文华



王熙瑶

又是一年高考如期启幕，千万考生怀揣期许迈入考场。这是无数人开启全新人生的关键起点。近日，羊城晚报记者采访了3位来自不同地域、有着不同经历的“过来人”，他们以亲身经历印证，因为高考，他们得以奔赴各自的精彩人生。

龙梦佳：从乡间考生到乡土引路人

一场高考，既是龙梦佳走出乡村的起点，也悄悄埋下她返乡从教的缘分。她以一名乡村教师的身份，把自己收获的机遇，继续传递给一代代乡间学子。

来自江西的龙梦佳小学和初中都在村镇就读，直至高中才去往县城读书。2013年，她被内蒙古师范大学小学教育专业录取，拿到了去往外地深造、拓宽眼界入场券。“小时候在乡下，身边人的条件相差无几，进入大学之后，才实实在在看见城乡之间的差距。”龙梦佳说。

同乡的很多人早早辍学，看着他们的生活现状，龙梦佳时常感慨，倘若没有高考，自己大概率也会外出打工，或守着祖辈的田亩，是高考改写了她的人生走向。

感念着高考带给自己的命运转机，毕业之后，龙梦佳毅然回到家乡乡镇初中任教，一守便是6年。亲身受

益于高考的她，由衷盼望班里每一个孩子，都能借着高考的机会奔赴更远的天地。

而日复一日的教学时光里，形形色色的故事，也慢慢丰富了她对高考的理解。班上一名孩子文化课成绩平平，却拥有出众的体育天赋，在她的建议下走体育特长生道路，最终考入优质院校。“慢慢读懂一句话，让花成花，让树成树。选择和努力同等重要。”此后她因材施教，结合每个学生的特长规划升学方向，用自己从高考中收获的阅历，为乡间少年指点前路。

“高考只是人生众多考验中的一场，不必过分焦虑紧张。人生前路还有大大小小的关口，放平心态、尽力而为，把握住眼前的机会就足够。”龙梦佳说。

刘文华：高考是走向更广阔世界的起点

在刘文华看来，高考不仅决定去向，更决定一个人能否站上更高的平台，看见更大的世界。

在湖南邵阳的一个小县城里读书时，刘文华对自然产生了浓厚兴趣。“那时候就想做一名生态学家，可以研究自然，也可以走遍山川。”带着一点理想色彩，他种下了一颗梦想的种子。

走进北京师范大学的那一刻，刘文华意识到，高考真正改变的，是一个人能接触到的世界。

在北师大的学习，刘文华得以从兴趣走向专业。从生态学出发，他逐渐深入昆虫生态研究，并在后续学习中与公共卫生领域产生交集。读博期间，他通过与国际科研团队的交流，开始关注媒介传染病防控，将“研究自然”转向“服务人类”。

毕业后，刘文华进入广东省疾控中心，从事媒介传染病防控工作，一干就是十余年。奔走在一二线多年后，他作出新的职业选择。从科研岗位到公共管理，再到企业高管，最终走向创业。他尝试把专业能力转化为更高效的社会服务模式，探索以技术手段降低公共卫生治理成本的路径。

回望自己的求学之路，刘文华称高考为他提供了一个关键的起点。“好的大学，会改变你的环境，也会改变你的认知。”刘文华说。

对于即将走进考场的学子，刘文华的建议依然朴素：“放松心情，把平时的水平发挥出来。”高考，是刘文华走向更广阔世界的起点；而在这个起点之上，他一步步，把最初关于“探索自然”的梦想，走出了更具社会价值的方向。

王熙瑶：拥有重新站上起点的勇气

对北京体育大学在读的王熙瑶而言，高考是一次可以重启人生的宝贵起点。现行高考包容复读、允许再战，

让落败的追梦人拥有重来的机会，这也是她亲身收获的馈赠。

第一次参加体育单招，王熙瑶文化课发挥平稳，全球专项却因临场心态失衡发挥失常。同期普通高考分数够得上普通本科，可院校平台与她心中多年的体育理想相去甚远。安稳入学是现成的选项，却没法治平她心中的遗憾。

斟酌再三，王熙瑶下定决心复读。复读的一整年，学习和训练填满了她所有日常：清晨6时开启全球专项训练，白天跟着高三课堂旁听文化课，放学后加练体能，课间碎片时间刷题补缺，周末往返训练场与补课班，每一天的日程都安排得满满当当。

日复一日的沉淀终有回报，2024年体育单招考试，王熙瑶拿下全球综合成绩全国第一名，顺利考入北京体育大学。收到录取消息时，她喃喃道：“真的像做梦一样。”

倘若没有二次报考的通道，当初一次失利或许就会斩断她的体育梦。踏入北体，优质的教学资源、多元开放的校园环境，让她得以拓展各类体育项目，读研深造也被列入了人生规划。

回望复读岁月，王熙瑶感慨：“再苦再累，都是值得的。”面对即将走上考场的学子，她寄语：“你走的每一步都算数。”一次考试的得失从不能定义一生，高考永远敞开大门，既开启初次的人生旅途，也收留不甘遗憾的追梦人，让他们随时拥有重新站上起点、奔赴理想的权利。

粤体育类校外培训新规落地

单次收费不得超过5000元，防范“卷款跑路”有实招

羊城晚报讯 记者苏芬报道：近日，广东省体育局、广东省教育厅联合修订印发《广东省体育类校外培训机构设置标准》，明确要求培训机构单次向学员预收课程费用的时间跨度不得超过3个月或60学时，且金额不得超过5000元，预收费用全部进入资金托管专用账户。该标准自发布之日起实施，有效期5年。

针对此前部分培训机构“卷款跑路”、退费难等家长反映强烈的问题，新标准专门设立“预收资金管理”条款，要求培训机构在机构所在地市辖区范围内自主选择一家具备第三方资金托管要求的银行，开立唯一的预收资金托管专用账户，所有培训预收费用全部进入该账户，不得使用其他账户或非机构账户收费。以现金形式收取的费用，也须全部归集至托管专用账户，做到“应托管、尽托管”。该账户与机构自有资金账户严格区分，不得用于融资担保。

在收费管理方面，新标准明确培训不得使用培训贷方式缴纳费用，收费时段与教学安排应协调一致。培训机构应在醒目位置公示收费项目、标准及退费程序，并及时向学生（家长）提供正规发票。同时鼓励培训机构采用先学后付、数字人民币等收费模式。

在安全监管方面，新标准对培训场地提出明确要求：不得使用居民住宅、危房、车库等不适宜场所，棋牌类培训项目每班次人均场地使用面积

不少于3平方米，其他项目不少于5平方米。培训机构属人员密集场所，必须符合消防、环保、卫生等管理规定，严禁在外窗、阳台、安全出口等部位设置影响逃生的障碍物。开展体能或对抗类项目的，应配备自动体外除颤仪(AED)。视频监控须全覆盖，终端存储时间不低于30天。

针对教练员资质，新标准列出了六类认可的证书，至少应持有体育教练员职称证书、社会体育指导员职业资格证书、全国性单项体育协会颁发的体育技能等级证书、体育教师资格证书、经人力资源和社会保障部确定的人才评价机构颁发的体育职业技能等级证书、省级以上体育行政部门认可的相关证书中的一种；高危险性体育项目从业人员还必须具备国家规定的职业资格。此外，标准明确规定，严禁聘请在境外的外籍人员开展培训活动。

另外，培训机构须对拟聘用人员进行性侵害、虐待、暴力伤害等违法犯罪信息查询，有相关记录者不得录用。培训时间不得与中小学校教学时间冲突，线下培训结束时间不晚于20时30分。

据悉，本标准适用于广东省行政区域内面向中小学生在学校开展体育指导、培训和训练的专门机构。各级体育行政部门下属事业单位实施的体育类培训活动不适用本标准。培训机构须经教育行政部门审批取得办学许可证后，方可到市场监管或民政部门登记注册。



近年来，体育培训市场越做越大，图为学生参加课外足球培训(资料图)

2026 暑期国内游趋势发布

高考后将迎首波出游热潮

羊城晚报讯 记者刘星彤、通讯员刘翰虹报道：暑期临近，旅游市场持续升温。6日，岭南控股广之旅发布《2026暑期国内游趋势报告》，基于最新预订数据、市场调研及资源分析，勾勒出今年暑期出游的核心特征与趋势，为市民出行报名提供实用参考。

根据报告，今年暑期出游将呈现“前哨启动、双峰并立、高峰集中”的特点：首波出游潮自6月9日高考结束后即启动，叠加端午假期，以高考毕业生为主力，偏爱自然风光与主题乐园；第二波小高峰出现在中考后、小学生放假前；7月10日至8月10日则为全年出游最高峰，暑期出行全面爆发。

从客源结构看，暑期亲子家庭出游占比超七成，与毕业学生、银发族共同构

成三大核心客群。目的地选择呈现“跨省中长线与本地周边游双火爆”格局：四川、云南、湖北、新疆、贵州、东北、湖南、北京等跨省长线目的地最受青睐；佛山、广州、汕尾、清远、潮州、汕头、韶关、江门、深圳等省内及周边城市也成为家庭短途出游的热门选择。

对比2025年，今年暑期出游呈现三大核心趋势：一是亲子游主导，“研学成长”与“松弛遛娃”双线并行。一方面，深度研学游热度暴涨，自然科考、非遗手作、科技探秘类线路咨询量同比增长超120%。另一方面，“躺平式遛娃”需求持续上升，家庭更偏爱节奏轻松、一站式度假的产品。

二是消费更理性，提前预订成常态，小团私密游受追捧。今年游客出

游规划更趋理性，跨省游“早规划、早锁定”特征明显。暑期前一个半月，热门跨省线路已出现多排期售罄。提前预订不仅能锁定心仪行程，还能提升性价比，部分热门长线因提前采购资源，价格较去年下降18%-25%，提前报名还可享受额外优惠。此外，消费逻辑从“价格敏感”转向“价值优先”，游客更愿为高品质、高私密性买单。2-4人独立成团的“一家一团”产品走红，4人成团、14人封顶的“小团系列”也因兼顾私密性、便捷性与性价比，成为好友、多家庭结伴出游的首选。

三是体验升级，告别打卡游，追求沉浸感与稀缺资源。游客不再满足于走马观花，转而追求深度沉浸、情绪疗愈与独特体验。应季主题沉浸产品

持续走热，草原游从“看风景”升级为“深度体验”，游客愿意真正“住下来、玩深入”。

值得一提的是，毕业游市场活力十足，“00后”毕业生偏爱4-6天的轻量化定制游、自由行，覆盖城市、海滨、山水等主题，价格集中在1500-4000元。近期广之旅毕业游产品咨询、预订量环比增长超100%，直升机体验、主题乐园、文化演出等项目备受欢迎。

报告建议，暑期国内游可选择错峰出行，7月初或8月中下旬出发，可避开人流与价格高峰。有出境计划的市民需注意，热门线路余位有限，且签证办理需预留充足时间：欧洲、美洲长线需预留12-20个工作日，澳新、非洲需7-15个工作日。

双赛齐发！清远漂流文化旅游季开幕

羊城晚报讯 记者黎存根、通讯员柳青、林嘉仪报道：6日，2026广东·清远漂流文化旅游季暨中国清远国际漂流公开赛在清远市清新区古龙峡景区开幕。来自14个国家的80支参赛队伍、海内外专业运动员与漂流爱好者齐聚清源竞技，奥运冠军杨景辉、世界冠军田悦现场助阵。

除了国际漂流公开赛，2026年中国清远溪降·漂流大赛也将于9日开赛。启动仪式上，清远多条“漂流+”精品线路出炉，串联漂流景区、清远长隆、北江游船，构建沉浸式游玩体系；

县域文旅展示区同步亮相，展现全市生态、人文、文创成果。为促进夏日文旅消费，本次漂流文化旅游季联动古龙峡、黄腾峡、玄真峡谷、笔架山、清泉湾，以及清远旅游集团飞霞风景名胜、北江游船、银盏君澜温泉酒店，推出一系列普惠性、实打实的惠民举措。主办方表示，本届漂流文化旅游季还将联动粤超比赛及清远当地龙舟赛事，并举办“我在清远过暑假”系列活动，围绕漂流避暑、山水观光、亲子研学、乡村休闲等多元业态，策划一系列特色文旅活动。



2026年中国清远国际漂流公开赛 主办方供图

网传“人造大米有毒”不实，重组米是合规加工食品

“外卖用的是人造大米，都有毒”“加了科技与狠活，出饭率高、久放不坨”……最近，网上有说法称，外卖米饭用的根本不是真米，吃了身体会不舒服。记者就此采访食品领域的专家，证实这类说法经不起推敲。

记者调查发现，市场上确实有人造米，但因成本问题，外卖行业用的不多，主要用于自热米饭等。合规人造米与米粉、米线一样，都是利用淀粉加热融化共熔、冷却老化定型原理制备的米制产品，没有科技与狠活，更没有毒。

国家粮食和物资储备局科学研究院粮食品质营养研究所所长刘明介绍，业内所说的重组米，也叫人造米、工程米，是以碎米等为主要原料，搭配合规食品辅料，经挤压熟化、切割成型、干燥等工序制成的米粒状食物。经过挤压熟化工艺的米粒，仅需数分钟就能复水熟透，口感好、分散性好。

人造米吃了让人不舒服吗？并没有。“重组米在加工阶段经历了淀粉糊化与回生过程，食用后升糖指数(GI)降低，健康特性更优。尤其是针对特殊人群，重组米可以根据需求灵活添加功能性辅料等成分，具有较高的食用及营养价值。”刘明说。

记者了解到，人造米并不便宜，外卖等普通餐饮行业使用不划算。农业农村部食物与营养发展研究所、食物资源监测与营养健康评价团队首席科学家朱大洲说：“重组大米采用碎米等副产物为原料，但需添加营养强化剂、杂粮粉等，这些基本上都比大米要贵，比

如魔芋粉一斤大概20多元，重组米加工过程中还有能耗、设备等支出。目前电商平台销售的重组低GI大米，价格大多在每斤10元以上，显著高于普通大米。”

朱大洲表示，从生产逻辑来看，正规重组米是依托现代加工工艺的创新性食品，主要解决传统育种、栽培技术难以解决的问题，面向的也是中高端市场，采用劣质原料合成低成本大米在技术上是可行的，但风味、口感等方面与天然大米有明显差距，几乎无米香，很容易甄别，使用它不符合商业逻辑。“当然这方面也需要有关部门加强监管。”

那“出饭率高、久放不坨”，是加了有害物质吗？其实不然。朱大洲说，出饭率由淀粉组成和米粒结构决定，重组米生产可选用高直链淀粉的原料，本身吸水膨胀能力更好；挤压加工改变了大米内部的淀粉结构，使其吸水率显著提高；再搭配魔芋粉以及海藻酸钠等品质改良剂能锁住水分，出饭率比普通大米更高。并且，重组米经高温高压加工后，负责形成结晶网络的支链淀粉会大量降解，因此有较好的抗回生能力，不容易变干、变硬、结块。

“人造米有毒”是虚惊一场，但“陈米抛光”问题不容忽视。有黑心商贩会把陈化甚至发霉的稻谷，抛光、打蜡、喷香精，翻新当新米卖，存在黄曲霉毒素超标等安全风险。

有的商家图便宜使用了“问题米”，这才是公众在吃外卖时要重点关注的问题。专家建议，如果遇到清香不明显、表面发黄、带有霉味的米饭，一定要谨慎。（据新华社）