



中高考在即 一日三餐怎么吃才稳妥

请看营养专家列出的“营”食时间线
做法以蒸、煮、炖、清炒为主

中高考临近,家长该怎么为考生准备一日三餐?6月4日,重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚提醒,考前饮食关键在“稳”,规律三餐、清淡饮食、保证营养,可帮助考生保持最佳状态。

“肠胃不闹,脑子才能不‘卡壳’。”孙海岚表示,考试饮食应遵循“三餐定时定量、清淡为主”原则。建议家长尽量不要搞突击“大补”,也不适合尝试新奇食物,平时不常吃海鲜、牛奶不耐受、容易腹胀腹泻,或对某些食物过敏的孩子,饮食不能冒险,避免增加肠胃负担,影响睡眠和应试状态。

为此,孙海岚为考生列出了中高考“营”食时间线——

考前一天:彩排日

只练节奏,不补营养。早餐按考试时间吃,午餐七分饱,晚餐提前两小时吃完。

提醒:当晚没有夜宵,熬夜加进食。

考试日早餐:黄金窗口

考前1.5到2小时食用,建议馒头或面包,水煮蛋,牛奶或豆浆,一根香蕉。

提醒:油条、煎饼、蛋糕这类食物不要碰,高油高糖会让血液涌向肠胃,导致大脑缺氧犯困。

考试日午餐:考后不庆祝

米饭配清炒肉和青菜,按照1:1:2的比

例,吃到七分饱即可,饭后散步10分钟。

提醒:火锅、烧烤、冰奶茶一顿放纵,下午或第二天肠胃就可能翻车。

考试日晚餐:越普通越好

建议粥、面条、蒸蛋、豆腐,提前吃完。饿了就吃一小把坚果,一杯酸奶奶。

提醒:奶茶、泡面、薯片和功能饮料需要克制,这类食物容易引发心慌、手抖,影响入睡。

“考前饮食宜清淡,以蒸、煮、炖、清炒为主,远离油炸、红烧和重油重辣的做法。”孙海岚建议,考生在考试期间,尽量在家里或学校食堂就餐,注意饮食卫生。

新重庆·重庆日报记者 刘一叶

高考入场规则 安检要求请牢记

为确保广大考生顺利参考,昨天,重庆市教育考试院发布了高考温馨提示。

做好自身防护 平安健康参考

考生要做好个人防护,考前尽量减少聚集和流动,不去人员密集场所,如有不适,要及时就医治疗,谨防因身体不适而影响考试。调整好心理状态,合理卫生饮食,充足规律作息,适当锻炼身体。考生要提前熟悉考点周边环境,充分考虑道路交通和天气情况,留出充足时间赶赴考点,以饱满的精神状态迎接考试。特别提醒:要防范大雨、暴晒等风险,遇到困难及时求助。

谨记考试时间 按时入场参考

考生应按规定时间到达考点。开考前30分钟,考生可以进入考场。特别提醒:外语科目开考前15分钟后(即6月8日14:45后),考生不得进入考点参考;其他科目开考15分钟后,考生不得进入考点参考。

遵守考试规定 诚信守纪参考

考生领取到本人准考证后要妥善保管,准考证正、反两面在使用期间均不得涂改或书写。请勿将准考证、身份证等证件拍照发在朋友圈、QQ群、抖音等网络平台上,防止个人信息泄露。同时,要谨防网络、电信诈骗,不信谣、不传谣,不点击不明链接,不扫描陌生二维码,不向陌生人转账汇款,警惕虚假信息,保护自身利益。

考生凭准考证、身份证参加考试。严禁携带手机、智能眼镜(手表、手环)等智能穿戴设备以及非考试用品进入考点考场,进考点前若带有上述物品,须交带队教师保管或到考点指定地点存放。特别提醒:手机等违禁物品带入考场无论是否开机、使用,将按违规处理。

考生进入考点时必须通过智能安检门检查以及人工复检,进入考场时须再次接受人工安检。接受智能安检门检查时,保持1米左右

未触发告警的考生可直接通过,出现告警时,应主动出示引起告警的物品,待工作人员复检确认合格后,方可进入考点;接受人工安检时,需配合工作人员的安检工作。

为提高安检和入场效率,建议考生不佩戴含有金属成分的手镯、项链、发夹等配饰物品,不穿戴含有金属成分的衣物。特别提醒:考生若有特殊情况(如安装有心脏起搏器等),请事先向所在学校和考点报告,由考点安排人工安检。

考生应按区县招考机构安排参加考前教育,签订《考生诚信考试承诺书》,并对听力播放效果进行确认。考生进入考场须对号入座,遵守考试规则,服从监考员管理,不交头接耳、左顾右盼,不旁窥抄袭、私换物品,在开考信号发出前和结束信号发出后严禁提前和延迟作答,不得将试卷、答题卡草稿纸带出考场。

考试过程中,如突感身体不适,应举手报告监考员,在监考员和考点工作人员引导下行动。考点有考试工作人员维护考试纪律,还有全覆盖和全程录像的考场视频监控和考场实时智能巡查系统及巡查人员,请考生严格遵守考试纪律,如有违规、违法行为将按《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》及《中华人民共和国刑法修正案(九)》等处理。

重视考后安排 科学填报志愿

高考成绩预计6月25日发布,6月27日-6月30日填报志愿。考生和家长可通过重庆市教育考试院指定网站(www.cqksy.cn和www.cqzk.com.cn)登录“重庆市统一高考志愿填报辅助系统”或参阅重庆市当年《填报志愿指南》和《招生计划汇编》等指导书籍,学习了解志愿填报的相关政策规定和基本方法,查询在渝招生高校历史录取数据、本年度招生计划等相关信息。

6月13日-16日,重庆市教育考试院将组织志愿填报网上咨询活动,考生和家长可登录重庆市教育考试院指定网站进行咨询。

上游新闻·重庆晨报记者 秦健



驾驶员清理车厢内部

九龙坡:22条保畅路线+全时域守护

昨天,九龙坡区公安分局发布消息,该局围绕全区7个考点,量身定制了22条保畅路线+全时域守护,并呼吁广大市民共同为考生让出“绿色通道”。

另外,7个考点周边将采取交通管制措施,请广大驾驶人

经考点附近时听从现场执勤警力指挥,减速慢行,不鸣笛、不猛踩油门,遇送考车辆主动礼让。让我们携手同心,用一路畅通与温暖守护,助力学子圆梦今夏。

上游财经·重庆晨报记者 郑三波

22条保畅线路

- 陈家坪立交-龙腾大道-育才中学考点
- 杨家坪环道(袁家岗立交)-谢家湾立交-龙腾大道-育才中学考点
- 袁家岗立交-奥体东路-大公馆立交-龙腾大道-育才中学考点
- 鹅公岩大桥-鹅公岩立交-谢家湾立交-育才中学考点
- 渝州路-渝新路(香榭街)-枫丹路-四川外国语大学附属外国语学校考点
- 迎宾大道(凤中立立交)-新区大道-华龙大道-重庆实验外国语学校考点
- 华福大道-华龙大道-重庆实验外国语学校考点
- 华瑞路-华岩寺路-华龙大道-重庆实验外国语学校考点
- 迎宾大道(石杨路)-科城路-杨家坪中学D区考点
- 红狮大道-科城路-杨家坪中学D区考点
- 内环-科咸立交-盛云路-杨家坪中学D区考点
- 南北大道-杨九路立交-杨九路-黄桷坪正街-邮电路-铁路中学A区考点
- 西部路-毛线沟转盘-锦龙路立交-九凤大道-九凤支路-龙江支路-龙江路-龙广路-铁路中学A区考点
- 华龙大道-新区大道-渝高中学二郎校区考点
- 科城路-红狮大道-火炬大道-火炬支路-渝高中学二郎校区考点
- 二郎立交-迎宾大道-火炬大道-红狮西路-新区大道-渝高中学二郎校区考点
- 杨家坪环道(鹅公岩大桥)-谢家湾立交-田家炳中学考点
- 巴国城路口-火炬大道-迎宾大道
- 陈家坪-五台山立交-石坪桥正街-杨家坪环道
- 龙广路-学进路-天兴路-九凤大道-杨九路-杨家坪环道西部路
- 石桥铺环道-石杨路-陈家坪立交-二郎立交
- 新区大道-迎宾大道-二郎立交

8日、9日交通压力突出 沙区警方发布出行提示

昨天,沙坪坝区公安分局交警支队发布提示:本次高考期间,沙区设立重庆一中、南开中学、重庆八中、凤鸣山中学、重庆七中5个考点。考试时间为6月7日(周日)至6月10日(周三),其中6月8日、6月9日交通压力最为突出。

结合历年高考期间交通数据和辖区道路通行实际情况,警方预计三峡广场环道、沙坪坝正街、沙坪坝南街、沙坪坝北街、思源路、凤天路、高滩岩正街等路段压力增大,时段主要集中在7时30分至9时、11时至12时、14时至15时、17时至19时。建议途经以上路段的市民朋友,提前规划出行路线与时间,尽量规避考点周边道路及高峰通行时段,错峰出行避免拥堵。

上游财经·重庆晨报记者 陈军

50余台“送考公交”上线 搭乘3000名考生安心赴考

昨天,重庆交通开投集团公交两江分公司发布消息:今年高考期间,公司将统筹投入50余台专属送考车辆,从提前踩点看考场到高考期间,全程不间断运营保障。

高考前夕,公交两江分公司提前对接了7所学校的高考出行需求,统筹投入50余台专属送考车辆,预计整个高考期间,累计发班近700趟次,安全服务超3000名考生。

从6月3日开始,公司启动送考车辆的全面体检,每天安排专人逐一排查车况、检修设备,消除行车安全隐患。同时,对车厢进行清洁通风,让考生上车就能感受到整洁舒适的环境,以轻松状态奔赴考场。

除了常规运力保障,本次高考护航还预留了5台应急车辆随时待命,组建10人志愿服务小队,配备2台爱心商务小车,以应对各类突发状况,第一时间为考生解决难题。

上游新闻·重庆晨报记者 谭旭



工作人员为车辆做准备工作

护航 重庆公安全力护航 112个考点7075个考场



高考应急服务站

为确保考试安全、平稳、有序进行,重庆市公安局提早部署、靠前行动,围绕安全检查、风险排查、秩序维护、违法打击、服务保障等关键环节,全面投入“平安护航”行动。昨天,市公安局发布护航高考情况,全市公安机关正以“一校一策”的精准举措和“绿色通道”的暖心服务,全力守护112个考点、7075个考场、万千考生的逐梦之路。

一校一策 全覆盖排查,筑牢考点安全防线

针对今年全市39个考区、112个考点、7075个考场的实际情况,重庆公安机关逐一实地踏勘,一校一策,量身定制安保方案。通过多轮次入校安全检查,指导学校升级完善防冲撞设施,制定高峰时段人车分离方案,并科学部署巡逻防控力量,确保考点及周边安全稳定。

5月25日,万州区公安局治安支队深入万州第三中学,逐项消除风险隐患。6月2日,高新区公安分局治安支队走进重庆市第一实验中学考点,现场测试“一键报警”装置的响应速度与联动功能。

多领域整治 净化周边环境,按下“静音键”

考前,市公安局联合教育、市场监管、城管等部门,对考点及周边区域开展拉网式排查整治。

上游财经·重庆晨报记者 郑三波

中考 中考联招志愿这样填 今日起志愿试填报

6月3日,重庆市教委发布消息,重庆市2026年中考联招志愿采用网络方式填报,网址:http://zzxx.cq.edu.cn。6月5日-7日每日9:00-20:00进行志愿试填报,6月16日-17日每日9:00-20:00正式填报志愿。

系统仅支持手机端登录,不支持电脑端登录。请在规定时间内进入系统填报。

市教委提醒,所有联招考生均需要在试填报志愿期间进入系统核实个人信息,熟悉操作流程。试填报志愿原则上按区县分批次进行,具体安排如下——

6月5日上午:渝中区、九龙坡区、北碚区、巴南区、江津区、永川区、璧山区、荣昌区、高新区。6月5日下午:两江新区、大渡口区、沙坪坝区、南岸区、长寿区、合川区、大足区、铜梁区、万盛经开区。

其余时间所有区县均可进入。试填报期间修改的密码和填报的志愿等信息均为试填报信息,不作为正式填报志愿的依据。正式填报志愿期间需要重新输入默认密码【证件号码后6位,最后一位为x的,用大写X;证件号中带“()”,请用英文版“()”】进入系统,重置密码后重新填报志愿信息。中考志愿信息以正式填报信息为准。

正式填报期间,考生务必在系统开放期间填报、修改志愿。逾期未填报志愿,责任由家长和考生自行承担。

试填报期间,如遇到人脸信息无法识别等问题,请于6月5日联系就读学校班主任重新提交照片,学校按程序将照片提交至区中招办,各区中招办统一提交至市中

重点清查娱乐场所、小旅馆、出租屋等治安复杂部位;督促考生集中入住的宾馆酒店消除隐患;从严整治非法经营、游商兜售、散发小广告等问题;严厉打击兜售作弊器材、发布替考及“保过”等违法行为。

5月27日起,长寿区公安局联合相关部门走访广场舞、夜市、娱乐场所、建筑工地等易产生噪音的场所,逐一劝导暂停或降噪,为考生按下“静音键”。公安交警部门同步推进“飙车炸街”与禁鸣降噪整治行动,严防噪音干扰考生考试和休息。

绿色通道 精准化服务,暖心护考全程在线

在强化安全管控的同时,重庆公安机关不断优化服务举措,让护考更有温度。

针对考生急需用车的需求,公安交警部门开通居民身份证办理“绿色通道”,实行“当天审核、48小时内制证”,确保考生用证无忧。自“绿色通道”开通以来,已为考生紧急制证690余张,有力保障了考生顺利参考。

在交通保畅方面,交警部门提前对考点及周边交通设施、标志标线进行拉网式排查,暂停影响考试的占道施工。同时,制定交通疏导方案,在考点周边增设临时停车区、设置引导标识,科学实施交通管制,全力保障送考车辆顺畅通行。

上游财经·重庆晨报记者 郑三波

上游新闻·重庆晨报记者 秦健

中考 中考联招志愿这样填 今日起志愿试填报

招办。6月6日重新进入系统试填报。学生照片要求无化妆和美颜,露出全脸,刘海扎起来,面部无遮挡。

联招志愿填报实行平行志愿。今年联招学校约113所,第一批次学校约94所,第二批次学校约19所。每位考生可填报第一批次平行志愿学校5所,第二批次平行志愿学校5所,同时填写是否愿意服从调配。“调配”是指考生达到联招分数线,但未达到该批次志愿学校录取分数线,由系统调配到该批次其他未录取满额的普通高中学校。由于“调配”志愿存在跨区域的可能性,请务必慎重选择。

需要特别注意的,已被普通高中学校录取的考生,其他任何学校不得再重复录取。

上游新闻·重庆晨报记者 秦健

上游新闻·重庆晨报记者 秦健

