

2026年全国高考报名人数为1290万人

新华社北京6月3日电(记者齐琪)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

动智能巡查巡检,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。

考前饮食建议:

关键在“稳” 避免“大换食谱”



科学饮食 新华社发 王鹏 作

据新华社电 高考将至,如何合理科学饮食,为考生提供满满的能量,又缓解紧张情绪?专家建议,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’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,尽量不搞突击“大补”,也不适合轻易“大换食谱”,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。

考生的体力和脑力消耗都很大,每天应保证充足主食,以供应给大脑充足的能量。夏羽茵建议,主食要注意粗细搭配,用糙米、小米、杂豆、荞面等代替部分精米白面,避免血糖急升急降带来困倦和注意力下降。

蛋白质优选鱼肉、瘦肉类、蛋类及豆制品等,这些食物在提供优质蛋白的同时,所含的酪氨酸有助于合成多巴胺和去甲肾上腺素,维持思维敏锐;蛋类和豆制品还富含卵磷脂和胆碱,这两种物质是合成神

经递质乙酰胆碱的重要原料,直接关系到记忆力和反应速度。每天还应摄入足量蔬菜,尤其是深色、绿色蔬菜,能提供多种维生素、矿物质和抗氧化物,有助于缓解紧张焦虑、稳定情绪。

具体到三餐搭配,建议早餐遵循“主副搭配、干稀平衡”,建议主食配一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆,以及少量蔬菜或水果;午餐的主食、优质蛋白与蔬菜按体积1:1:2的比例搭配;晚餐与午餐类似,注意口味清淡,避免油腻和过多产气食物,七分饱即可。

建议每日饮水量不少于1500毫升,以温白开水为佳,少喝含糖饮料和浓咖啡。白天学习时间较长时,可在上午10点和下午3点左右分别安排一次小加餐,选择酸奶、原味坚果等,量不宜多。

“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。”夏羽茵说。

此外,专家还提示,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。

(记者马丽娟、唐紫宸)

2B铅笔门道多 如何选择一支好笔

新华社重庆6月3日电 考试季临近,网上流传着一种说法:使用劣质2B铅笔可能导致答题卡无法被准确识别,让考生多年努力付诸东流。近日,记者采访了相关专家,揭开2B铅笔背后的门道。

全国制笔标准化技术委员会秘书长、高级工程师姚鹤忠介绍,《考试用铅笔和涂卡专用笔》国家标准(GB/T 26698—2022)对硬度记号为2B的石墨铅笔、涂卡专用笔(采用矩形铅芯的活动铅笔)两类考试用笔的铅芯浓度(吸光度)、夹铅芯力等做了规范性要求,厂家制笔时应按此标准执行。

那么,填涂答案后,答题卡是如何被读卡机识别的呢?专家介绍,使用上述考试用笔填涂后,读卡机通过红外线反射率来识别填涂点及其准确性。石墨对红外线有较强的吸收能力,石墨浓度越高,红外吸收越强,反射率越低;而白纸的反射率高,两者反差越大,机器越容易识别。

姚鹤忠表示,反射率并非越低越好。通常来说,读卡机有效填涂点的反射率上限阈值设在35%—40%,2B铅笔的反射率在40%以下。如果铅芯浓度过高,容易弄脏答题卡卡面,或者涂错后用橡皮擦不干净而造成误读。

对于网上流传的劣质或假冒2B铅笔影响成绩的说法,专家指出,市场上的劣质或假冒2B铅笔主要问题在于原材料选用和质量控制。

制造考试用2B铅笔,通常首选高纯度鳞片状石墨。而劣质或假冒2B铅笔可能采用劣质的石墨,或减少投料比例。

在质量控制方面,劣质

或假冒2B铅笔为了低价竞争,往往放松管控,具体表现为对铅芯烧结工艺、木材品质与软化工艺、成品质量把关不严,导致浓度低于标准、偏心严重、易滑芯、断芯、卷削困难的劣质产品流入市场。

2B铅笔如何选购?专家提醒,购买考试用2B铅笔时,应注意以下几点:

第一,仔细查看产品包装,确认是否完整标注产品名称及商标、生产企业名称、地址、产品型号、执行标准号、支数、2B硬度记号、生产日期,以及“考试用铅笔”或“涂卡专用笔”标志等信息。

第二,观察产品外观,包括表面处理、印刷质量以及铅芯的偏心程度。可以用卷笔刀试削一下:如果卷削容易、卷屑连续且厚薄均匀不脆断,说明铅笔采用的木材品质及软化处理较好。

第三,在纸上涂划,感受线条浓度是否足够、手感是否适中。可用手指沾少许铅笔芯碎屑,两指相互捏揉,感觉是否润滑。如果手指表面乌黑有光泽,说明石墨品质较好。

另据重庆市教育考试院考务工作人员介绍,考生在考试时没有按规定使用2B铅笔填涂,或填涂时没有按照要求填涂,如打勾、画圈、打叉等,以及填涂错误后未擦干净,可能造成OMR(光标阅读机)对填涂点识别不清,影响评分。

考务工作人员提醒,考生在答题时一定要使用规定的考试用具,严格按照正确填涂规范进行填涂,修改时用橡皮擦干净,保持卡面清洁。

(记者周文冲、周思宇)