



考季指南

志愿填报早准备 走好高招下半程

走出考场，考生们的上大学之路还有半程——志愿填报得当也是取胜的关键因素。教育招生部门建议考生，现阶段在放松之余，最好预估分数、提前搜集相关院校和专业信息，准确定位，为后期填报志愿做准备。

预估分数圈定目标院校

今年我省仍是知分知线知位填报志愿。根据安排，考生高考成绩7月25日公布，7月26日，我省就将启动第一次高考志愿填报工作，也就是说，从分数公布到第一次填报志愿，时间是很紧张的。所以，要想在志愿填报时得心应手，在分数出来之前考生就要提前准备。

高校招生老师建议考生通过官方网站公布的高考答案对自己的高考成绩进行预估，根据这个预估分提前排查出与自己分数相匹配的一些院校，同时还要对今年的高招政策和志愿填报技巧进行学习。

看懂吃透高校招生章程

全国高校近3000所，招生章程是考生了解高校招生政策的主要途径，也是填报志愿不可或缺的参考资料，考生要学会看懂吃透招生章程，初步圈定“目标院校”，为填报志愿做准备。

高校招生章程主要内容包括校址、学校层次、办学类型、投档比例、是否认可加分政策、专业分配原则、对单科成绩或身体条件要求等。目前，省内外多所高校公布2020年招生章程，考生可通过教育部阳光高考信息平台或直接登录各高校官方网站查阅。

网报志愿提交即约定生效

今年我省高招志愿填报分3次进行，考生须在规定时间内完成志愿填报，填报时间截止前可以进行不超过两次的修改，考生志愿以网上最后一次保存的志愿为准，填报截止后将无法更改。

志愿须由考生本人填报，家长、老师、同学及其他任何人不得代替考生填报。特别提醒考生注意，网上填报志愿完成提交后，即视为与高校之间的志愿约定生效，录取时不得擅自放弃。一旦放弃，不仅会影响今年的录取，来年高考填报志愿也将受限。

这些类别不能兼报

本科提前批(含体育、军队、公安、司法、地方公费师范生及其他有特殊要求的本科专业、公安、司法专科专业随该批录取)各类不能兼报，考生只能选报其中一种。

艺术类本科与本科提前批不能兼报，其他批次如出现兼报，按照各批次投档录取时间顺序进行投档。

专科提前批包括艺术、体育、定向培养士官、空乘、航海、医学、小学教育(全科教师)等，各类别不得兼报。

选报特殊招生须通过资格审核

军队招飞，考生可填报1个高校志愿和1个专业志愿，海、空军招飞全面检测合格的考生方可填报。

特殊类型招生志愿(高校专项计划、高水平艺术团、高水平运动队招生)，可填报1个高校志愿，每个高校可填报1-5个专业和是否同意调剂专业。已取得相应资格的考生，可在以上3类中选报1类，不得兼报。

民族预科班志愿，可填报1个志愿。经省招生办审核、公示合格的少数民族考生方可填报。

定向生须签就业承诺书

许多招生批次都有定向就业招生专业，录取时可降分投档，不过，学生被录取为定向生后，入学报到前应与培养学校和定向就业单位签订定向就业协议。

填报定向西藏志愿的考生在志愿填报截止后三天内递交定向西藏就业承诺书。填报地方公费师范生志愿的考生，录取时须按照有关规定签订相关协议，入学报到时凭录取通知书和定向就业意向书报到。

查询高考成绩又添新途径 上支付宝可获取查分填志愿一站式服务

7月25日起，2020河南高考查分将正式开始。记者昨日从支付宝获悉，今年，河南考生查询高考成绩又多了一个途径：用支付宝即可查询高考成绩。支付宝还将提供查分订阅服务，提前订阅自己的所属省份，发榜后即可收到小程序的查分提醒推送。

据了解，从7月23日开始，全国各地高考成绩将陆续公布，河南将在7月25日当天开放查询，届时，考生或家长上支付宝平台搜索“高考”即可进行分数查询。此外，今年支付宝继续与教育部中国教育在线合作，并在去年基础上推出了查分和志愿填报的一站式服务。考生和家长可以获取包括学校名单查询、专业查询在内的五大类服务。专业人士提醒，高考查分一定要通过正规渠道，切勿点击假冒查分网站或者钓鱼链接。

面试体检体能测评结束前，考生尽量不要离开河南

根据当前我省疫情防控形势，严格按照疫情防控常态化和属地管理的要求，为确保广大考生的生命安全和身体健康，希望考生务必主动做好疫情防控的相关事项。有意报考公安院校公安专业的考生，普通高招统一考试结束后至公安院校招生面试、体检、体能测评结束前，原则上不允许离开河南省境内。

考生必须用本人手机在支付宝或微信APP上注册健康码，通过健康码每日申报健康情况及行动轨迹，参加面试、体检、体能测评前进行连续14天的健康监测。

考生参加公安院校招生测试，到河南警察学院报到并通过安检通道时，必须使用本人手机扫描二维码，验证14天内健康情况及行动轨迹，主动出示疫情防控承诺书，体温检测正常的方可进入校园。

若考生高考后有中高风险地区旅居史、有与中高风险地区人员接触史、未按照要求完成14天健康情况和行动轨迹监测、健康码颜色异常或体温检测异常的，需同时出示考生本人7天内核酸检测阴性检测报告单方可进入校园。

考生在参加公安院校测评前14天内出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状的，应及时在当地医院就医，按规定做核酸检测，并依据医生对考生身体状况的诊断，评估能否参加公安院校体能测评等剧烈运动。

若因身体健康不适合原因，本着对考生本人健康和安全的考虑，建议考生主动放弃报考的公安院校志愿。公安院校面试、体检、体能测评期间，河南警察学院校园实行封闭管理，考生家长等陪考人员及车辆一律不得进入校园。考生需凭有效证件经疫情防控查验后，才能进入指定区域。

以上稿件来源《郑州日报》

温馨提醒

三伏贴不是“万能贴” “跟贴”需谨慎

每逢三伏天，“三伏贴”的热度就随之升温。近日，一些医院纷纷发布消息：“三伏贴”开贴了！

三伏贴，顾名思义是在顺应自然规律的情况下，在每年的三伏天利用中药进行贴敷人体穴、经络，振奋人体阳气，以起到防病治病、冬病夏治的作用。“冬病夏治”体现了中医学传统的“未病先防”思想，也是一些医院中医门诊每年夏季最热门的诊疗服务，而需要贴三伏贴的人们就会在其期间排起长队，场面甚是火爆。

然而，与火爆的场面形成鲜明对比的是，畅销的“三伏贴”，近几年也惹出了不少事情。比如，某地儿童医院因“三伏贴”事件致92名儿童被烫伤、患者贴“三伏贴”后出现接触性皮炎、某些儿童贴“三伏贴”出现了轻重不同的呕吐、起水泡等不良反应。

据了解，三伏贴虽能让人达到意想不到的防治效果，但不一定适应所有人，可能主要适合于素体阳虚的人，尤其是在秋、冬、春季容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病等。同时，因三伏贴的热销，一些不正规的门诊、个人、网上也有销售三伏贴的。

对此，有医生提醒说，购买三伏贴要去正规医院，而患者在贴三伏贴时，应根据自身耐受程度的不同，规划好时间。如，一般成年人每次敷贴2~3小时，儿童每次1~2小时。敷贴时以皮肤有烧灼感为度，儿童自觉不适时可予停止。冬病夏治也并不是所有人都适合，患者需要在三伏天到来之前到医院就诊咨询，看自己是否适合。另外，以下人群不宜贴三伏贴：感染性疾病急性发热期患者，对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者，贴敷穴位局部皮肤有破溃者，妊娠期妇女，3岁以下的幼儿等。

融媒体中心记者 张亚萍



图片来源网络

每到暑假来临之际，总会看到各级学校、各类媒体持续发放防溺水安全手册、宣传防溺水小知... 然而，几乎无一例外地，每年我们都会看到在新闻上看到青少年溺水事故的发生。

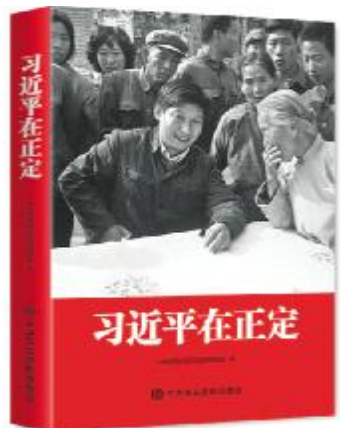
假期，本是孩子们快乐的天堂，呼朋唤友，结伴出行，亲近大自然，也是孩子们的天性。然而，如果孩子们的安全意识不够高，稍有不慎，就有可能酿成无法扭转的悲剧。

生命安全大于天。如何教会孩子们在亲近自然的同时学会规避危险，不去有隐患的地方涉水，不仅需要社会、学校、家庭多方合力，共同织起防溺水安全知识防护网，更需要我们把防溺水宣传知识贯穿在日常生活中，经常开展广泛而深入的宣传。只有这样，才能潜移默化地让孩子们的安全意识入脑入心，在暑期来临之际不被放假的欢乐冲昏了头脑。同时，也可以通过去游泳馆等地方引导孩子合理满足自己的涉水需求，方能真正守护孩子们的安全。

防溺水宣传要入脑入心

张沛沛

·连载·



校长一时语塞，无言以对。习近平严厉批评他说：“这个学校，让人看了痛心！这些孩子到了21世纪就要成为村里的顶梁柱，可现在给他们提供的是什么样的成长环境呢？学习的课桌是水泥板的，比凳子还低，你去趴半天试试？这样子不但培养不出人才，倒是先要出一批驼背、近视眼！你们怎么能这样浑浑噩噩过日子？”

主任赶过来了，赶紧向习近平作解释：“村里并不算穷困，一年大约有十来万元收入，但对学校的改善一直没跟上，不够重视，到那时候……”

“到什么时候？你说得清吗？”习近平脸色愈发严肃：“你们今晚就开会落实整改，下星期去县教育局报计划。至少先要有窗户玻璃，有木头的课桌板凳。就你们村的条件，不应该把小学搞成这个样子，你们完全有条件改善好。如果你们还不行动，就要撤你的职！这件事还要告诉乡里，乡党委也要督促过问，否则，他们要负‘连坐’责任！”

主任连连答应。习近平临走时对他们说：“你们呀，对不起你们的子弟。”后来有人对我说，这是习近平来正定后的第一次发火。

习近平对教育的重视，从他刚来到正定当县委副书记的时候就体现出来了。我跟习近平在正定的一个好朋友——贾大山也有过几次接触。他跟我说：“习近平刚来到正定的时候，他

主管的工作就包括文化、教育、精神文明建设等内容。他抓文化、抓教育很上心。而且，他尊重文化人，有文化底蕴。他来的时间不长，对正定的历史和人文掌故等就能参与深入交流，他的阅读量和汲取新知识的能力让当地的一些老‘秀才’、老‘笔杆子’都很吃惊。”

采访组：从您的讲述中，我们感觉您当时已经和习近平同志成为联系较多的朋友了。除了谈工作外，你们还聊过其他话题吗？

周伟忠：在当时，也可以说是工作加朋友关系吧。采访之初，他给我讲了他的知青经历，来正定的初衷等等，我也讲了一些我的过往及感受，两人按现在的话说就是“三观”比较接近吧。后来相处时，我们之间很快就变得自然而随意了。我们平时所聊的内容，也就不仅限于工作了。我们不仅年龄相同，经历有些相仿，而且，我在正定这里可以算是个“局外人”，他跟我聊天可能会放松许多，我们曾聊到共同看过的书，谈中外历史，评价历史人物，有时还涉及社会传闻、各

地风俗习惯、个人生活等等。有个星期天，在他那间小宿舍，我俩一边喝点小酒一边聊天，吃的是花生米、猪头肉，不知不觉到了凌晨3点钟。近平说：“太晚了，外面还下着雨，你就别回去了，在这儿凑合躺一会儿算了。”于是，我们俩就和衣而卧，侧身挤到那张小床上睡着了。

第二天早上7点半吧，我听见门嘎吱一声就醒了，只见习近平从食堂买了个馒头回来。他说：“咱俩就不喝粥了，都还有事，咱们喝点咖啡，精神一点。”

他拿出一罐咖啡，可能是北京朋友给带来的。那时候在那个地方这东西还是个稀罕物。我们两个用喝粥的碗冲了咖啡，一边喝，一边吃咸菜、馒头。这顿土洋结合的早餐，我至今记忆犹新。

我们有很多次谈到自己看过的书。插队时，我和他一样，都是想尽办法找书看。在当时的政治氛围下，本来可看的书就很少，那些古代和外国名著差不多都属于禁区，即使冒险犯禁“偷窥”，能弄到手的还是非常有限。有时实在闲

书荒了，甚至见到有字的东西都“饥不择食”，过期报纸，残缺杂志，甚至连《赤脚医生手册》都一页页翻完。

习近平的情况则不同，他从北京去陕北的时候就带了两箱书，他和他同伴们的“书库”比一般人还是要多一些。所以，两相比较，他的阅读范围比我更宽广不少。当然，我们也有一些共同看过的书，比如中国古代四大名著，苏联、法国的一些小说，但他看的那些涉及哲学、经济、政治方面的书籍，很多都是我望尘莫及的。

我们这一共同爱好都一直保持下来了，但由于工作岗位的不同，我们的阅读方向仍然各有侧重。

有些事应该能说明问题。1977年恢复高考时，我们那届“老初一”，绝大多数人没有报名参加的勇气，因为我们初一还没放暑假，“文化大革命”就开始了，就再没上过课了。现在有了机会，但底子实在太薄太空。正在工厂当学徒工的我，仗着读书较多，居然不知天高地厚地要尝试一把——当然只能选择文科，靠语文、政治、历史、地理拿分，数学没学过，干脆忽略不计。这样，在正常上班外，其余时间全部像魔鬼训练般地疯狂复习。考试结果出来，我数学得了7分，但其他各科成绩都是全省比较靠前的，于是我是侥幸成为了78级大学中文系的本科生。

现在我在想，如果习近平当年没有被推荐上清华，如果1978年他和我一起参加高考，他的成绩应该比我还要好。在他正定的办公室和宿舍，书架里、办公桌上、床边，都是触手可及的各类书籍。我印象中有《大趋势》《决策学》《棉花栽培技术》《走向未来》丛书等等。

此外，我们还谈到过老电影、老歌曲等等这些知青生活中不可或缺的内容。习近平爱好比我更为广泛，我从小对体育方面兴趣不大，而他非常喜欢足球，还有篮球、拳击和摔跤等等。此外，金庸和古龙的武侠小说、美国的西部片等等他也兴趣不小。记得有一次我说我对武侠片不太感冒，他说：“工作多、脑子乱的时候，偶尔作为一种消遣，可以帮助缓解一下压力，放松放松。” (未完待续)