

银川天气



6月20日(星期五)
多云
16℃~32℃
北风1级
空气质量良



6月21日(星期六)
阴
16℃~33℃
北风1级
空气质量良



6月22日(星期日)
阴
15℃~25℃
北风1级
空气质量良

中医支招
夏至时节
科学运动养生

夏至将至,盛暑来临,天气炎热,空气湿度大。中医专家认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,夏至是人体阳气最旺盛的时刻,可以通过饮食调理、科学运动等方式养生。

“夏至时节养生讲究护阳、祛湿,不要进行激烈的运动,避免过度出汗,导致阳气受损。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅介绍,夏至时节,体育爱好者可以选择清晨或傍晚运动,慢跑、散步、游泳等运动方式比较适合,运动时间控制在半小时左右为佳,运动强度以微微出汗为宜,避免大汗淋漓损伤阳气。体育爱好者在室外运动时需要做好防晒,避免皮肤晒伤。运动前后都要注意补充温水或淡盐水,运动后不要立即冲凉或直接吹空调,以免着凉。

湖南中医药大学附属第一医院杏至堂健康调养中心主任章琼提醒,“心静养神”是夏至养生的关键。有心血管疾病的人群在盛夏时节要注意防暑降温,保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。这类人群要避免过度运动,特别是不要在烈日下锻炼,以免发生心血管意外。盛夏时节,心火旺盛的人容易出现情绪波动,中医建议通过静坐冥想、打太极拳、八段锦等方式来调节心神。

据新华社

@高考考生
18日起模拟填报志愿
25日起正式填报

记者 李姝

6月18日,宁夏教育考试院发布通告,明确2025年宁夏普通高考招生考生志愿全部实行网上填报,分为模拟演练、正式填报志愿和征集志愿填报三个阶段。

模拟演练时间

6月18日9:00至22日18:00

温馨提示:考生志愿提交校验码为考生号的最后8位。考生在模拟演练阶段填报的志愿信息,模拟演练结束后将被清空。

正式填报志愿时间

6月25日16:00至30日18:00,填报本科提前批(A、B段)、本科批(A、B段)、高职(专科)提前批(A、B、C段)志愿。

8月1日9:00至8月5日18:00,填报高职(专科)批志愿。

考生网上填报志愿地点由考生自主选择,也可到报名所在县(市、区)教育考试中心指定的填报点填报志愿。考生凭本人考生号和密码,登录宁夏普通高考考生服务平台(网址:https://baoming.nxjyks.cn/common,也可通过宁夏教育考试院官网链接进入),在志愿填报系统中填报志愿。考生可登录宁夏教育考试院网站“登录入口”-“志愿辅助系统”或登录网址:https://baoming.nxjyks.cn/zyfz/,凭本人考生号和密码,登录志愿辅助系统,开放时间为6月18日9:00~6月30日18:00,7月

27日9:00~8月5日18:00。

考生可自行下载并填写志愿表样表,在规定的时间内登录系统填报志愿,输入志愿提交校验码并提交保存,查看志愿表信息并打印,在网上填报志愿期间内考生可对已提交保存的志愿进行修改,修改后的志愿须再次输入志愿提交校验码并提交保存方能生效。网上填报志愿系统对各类专项计划、特殊类型招生、艺术类、体育类、少数民族预科班等志愿的报考资格进行了严格限制,不符合相应资格条件的考生不能填报(网上填报志愿系统不会显示相关志愿栏目)。

宁夏教育考试院提醒

考生网上填报的志愿是投档录取的依据,志愿信息以考生网上填报信息为准,志愿必须由考生本人填报,并对其准确性和真实性负责,任何人不得代替其填报志愿。志愿辅助系统是由宁夏教育考试院研发的高考公益性志愿辅助系统,系统提供“个人信息”“一分段表”“近年录取数据”“当年招生计划查询”“意向志愿查询”“我的收藏”等查询功能,帮助考生和家长根据本人实际情况和意愿,通过条件过滤、数据比对、查询相关信息,使志愿填报更加方便、快捷,在本系统中所收藏和导出的志愿草表并非考生正式填报的高考志愿,不作为考生投档录取的依据。

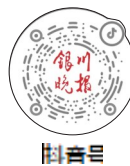
考生和家长应根据考生高考成绩,充分了解招生院校的报考要求以及招生章程,理性选择报考院校及专业。考生和家长按照本人意愿,通过志愿辅助系统“意向志愿查询”功能筛选出的意向志愿仅供参考,要综

合考虑,审慎选择,且对最终填报的志愿负责。志愿辅助系统筛选出的意向志愿不作任何承诺,不承担任何责任。

考生的用户名、登录密码、志愿提交校验码等必须由考生本人妥善保管,不得向他人透露。因考生登录密码和志愿提交校验码泄露导致志愿信息被篡改,责任由考生自负。考生忘记密码,可在志愿填报系统登录界面,点击“忘记密码”按钮,按照系统提示使用报名注册时的手机号码重新设置登录密码,或携带本人身份证到报名所在县(市、区)教育考试中心申请重置密码。志愿提交校验码仅供考生网上填报志愿时使用,提交保存志愿数据时必须输入志愿提交校验码。如考生志愿提交校验码遗失,须由本人携带身份证到报名所在县(市、区)教育考试中心申请补办。规定时间截止后,网上填报志愿系统将自动关闭。对未按时填报志愿的考生,不再补报,责任由考生自负。



微信公众号



料音