

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,强化考场监考巡考,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14万余名残疾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。



5月28日,在江苏省南通市通州区金沙中学,高三学生在参与“协力竞走”项目。
新华社发(翟慧勇 摄)

考前睡不好、吃不下,专家支招助考生稳定发挥

新华社记者 黄筱

随着中高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康健康问题。

承受压力的考生和家长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不

会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手,睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入

睡时间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音

乐或观看喜剧电影、疾步走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳,孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司 阿里巴嘎乡寄递物流共配中心工程项目招标公告

1. 招标条件

1.1 本招标项目中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司阿里巴嘎乡寄递物流共配中心工程项目(项目名称)已由中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司(项目审批、核准或备案机关名称)以藏邮分(2026)18号文(批文名称及编号)批准建设,项目业主为中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司,建设资金来自自筹资金(资金来源),项目出资比例为:政府投资0%,社会投资0%。招标人为中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司。项目已具备招标条件,现对该项目的施工进行公开招标。

1.2 本招标项目由中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司(核准机关名称)核准招标事项核准文号为藏邮分(2026)18号文的招标组织形式为委托招标。招标人选择的招标代理机构是西藏华思进工程咨询有限公司。

2. 项目概况与招标范围

2.1 建设地点:阿里巴嘎乡;

2.2 建设内容及规模:该项目需建设阿里巴嘎乡寄递物流共配中心及附属设施,钢结构,总建筑面积318平方米。主要建设内容包括建筑、结构、给排水、电气、装饰装修等内容,需采购项目的施工任务。

2.3 计划工期:该项目计划工期为110日历天(不含冬季施工),工期以发包人(建设单位)批准的开工报告计算工期。

2.4 招标范围:阿里巴嘎乡寄递物流共配中心及附属设施,钢结构,总建筑面积318平方米。主要建设内容包括建筑、结构、给排水、电气、装饰装修等内容,具体内容已经招标人确认的工程量清单范围和设计施工图中包含的所有内容为准。

2.5 标段划分:不划分标段

2.6 质量要求:合格;

3. 投标人资格要求

3.1 本次招标要求投标人须具备:

3.1.1 资质条件:建筑工程施工总承包三级。

3.1.2 类似项目:拟派项目经理应具备自工程竣工验收之日起3年内,有关造价、面积等量化指标不低于本招标项目对应指标的三分之一,工程用途类似、工程质量合格且在全国“四库一平台”工程业绩数据库中数据完整的工程业绩。(注:对于招标控制价≤1500万的项目,拟派项目经理已完成的类似项目,按照招标文件第三章“评标办法”规定,在评标评审阶段对符合条件的予以加分,但不作投标资格要求。)

3.1.3 项目管理班子资格要求(拟派项目管理班子的资格要求):项目经理(项目负责人)资格:建筑工程(注册专业)二级建造师及以上(级别)建造师执业资格,具备有效的安全生产考核合格证书(建安B证);项目技术负责人:(1人)且应具有注册建造师职业资格;安全员(1人)具备有效的安全生产考核合格证书(建安C证)。

3.2 本次招标不接受联合体投标。联合体投标的,应满足下列要求:

3.2.1 联合体各方应按招标文件提供的格式签订联合体协议书,明确联合体牵头人和各方权利义务,由联合体牵头单位负责本项目报名、递交投标文件等相关事项;3.2.2 由同一专业的单位组成的联合体,按照资质等级较低的单位确定资质等级;

3.2.3 联合体各方签订共同投标协议后,不得再以自己名义单独或者以其他联合体成员的名

义参加同一项目的投标;

3.2.4 联合体成员(含牵头人)不得少于2家,投标时需提交联合体协议书。

3.3 各投标人均可就上述1(具体数量)标段投标。

4. 关注项目

凡有意参加投标者,请于2026-6-900:00至2026-6-1600:00(北京时间,下同),在西藏自治区公共资源交易平台(西藏自治区公共资源交易平台网址: <http://ggzy.xizang.gov.cn/>,以下简称“公共资源交易系统”)关注项目。

5. 招标文件的获取

5.1 凡通过上述报名者,请于2026-6-900:00至2026-6-1600:00,在公共资源交易系统免费下载招标文件、图纸及工程量清单。

5.2 招标人不得提供招标文件获取的其他方式。

6. 投标文件的递交

6.1 投标文件递交截止时间(投标截止时间,下同)为2026-06-29 11:40,地点为公共资源交易系统。

6.2 逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。

7. 公告发布的媒介

本次招标公告同时在西藏自治区公共资源交易网、西藏商报、中国招标投标公共服务平台和中国邮政集团有限公司官网(公告发布的媒介名称)上发布。

8. 其他

8.1 投标企业在投标时需要上传电子投标文件至公共资源交易系统。逾期上传的投标文件,公共资源交易系统将予以拒收。投标人应授权招标人在开标时对生成的电子投标文件进行解密,否则投标人对该项目的投标无效。

8.2 本项目评标采用智能化评审,评审数据均来源于住建部“四库一平台”及自治区建筑市场监管公共服务平台,投标前投标人需对相关内容进行确认。若评审数据与投标人上传投标文件不一致,以智能化评审数据为准。

备注:投标文件格式要求签字或盖章处(用CA锁电子签名或电子盖章),否则投标文件无效。

9. 监管部门

监督部门名称:普兰县住建局

监督部门联系方式:0897-2602724

10. 联系方式

招标人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号

联系人:顾和虎

电话:18908910753

招标代理机构:西藏华思进工程咨询有限公司

地址:拉萨市柳梧新区浙商国际4-2-6-7号

联系人:秦威

电话:18882828827