

@重庆高考生 “内部指标，花20万低分可进军校” 高考录取警惕这些诈骗陷阱

“号称有内部指标，花20万低分可进军校”“‘二本’分数想上‘一本’，大学生被骗80多万”“没参加高考花钱也能读名校，家长被骗30万”……往年，一些机构或个人为牟取经济利益，在志愿填报、招生录取等环节，散布虚假信息、贩卖制造焦虑。2025年普通高校招生录取工作即将开始，教育部发布消息提醒广大考生和家长，通过官方渠道查询、咨询有关信息，勿存侥幸心理、勿信不实信息，谨防上当受骗。

认准官方权威渠道 警惕山寨信息诈骗

【现象】

近年来，一些社会机构和个人通过网络平台发布有关参考涉招信息，存在政策解读不准确、信息提供不真实等问题，有的甚至通过修改域名的个别字母（如“edu.cn”改为“edn.cn”）、复制官方页面布局样式等方式假冒、仿冒高校和招生考试机构的官方网站、新媒体账号，或注册“阳光志愿XX”“阳光高考XX”等近似名称的APP，编造散布虚假信息，诱导考生及家长购买付费服务，扰乱考试招生秩序。

【提醒】

教育部会同有关部门深入实施“2025高考护航行动”，已协调有关互联网平台对省级招生考试机构和高校的官方网站、微信公众号等进行了权威标识，便于广大考生和家长识别，获取正规的招生政策和服务信息。此外，考生和家长可在教育部官方网站搜索全国高等学校名单，查询核实本年度具有招生资格高校的基本情况。

在此提醒广大考生和家长，在网上查询高校招生信息时，请认准“官网”标识，谨防山寨账号或网站骗局。

了解正规录取流程 远离特殊渠道陷阱

【现象】

高校招生录取期间，一些社会机构和个人声称“认识某某领导”“认识某某招办”，甚至通过伪造文件、假冒高校招生工作人员等，谎称可以“走后门”“搞特殊”，通过“内部指标”“机动计划”“计划外补招”“降分补录”等说法实施诈骗。

2023年5月，赵某因考试成绩比某大学的分数线低0.5分，未被该校录取。经曹某介绍，赵某认识被告人彭某，彭某表

示可以帮其办理该学校的入学指标，并承诺办不了入学就退还所有费用。2023年5月至7月，彭某通过编造各种请客送礼、购买入学指标等谎言，先后从赵某处骗得40600元。

【提醒】

教育部“三十个不得”招生工作禁令中明确要求，“不得擅自扩大高校招生规模或调整高校招生计划”“不得无计划或擅自突破计划规模进行招生或违反计划管理要求调整计划”“省级招办不得违反投档工作程序或在政策之外降低标准向有关高校投放考生档案”“不得违反规定的招生程序降低标准录取考生、拒绝录取符合条件的考生”。

在此提醒考生和家长，高校招生是严格按照招生政策规定和学校招生章程等实行计算机远程网上录取的，有严格的工作流程和监督机制。不存在所谓的“内部指标”、内部降低分数“补录”“补招”的情况，正规招生录取不会产生任何附加费用，凡是需要收取保证金、录取费、指标费的，一律不能相信。

认清不同教育形式 警惕虚假招生宣传

近年来，一些社会机构和个人故意混淆普通高等学历教育与其他教育形式之间的区别，以自考助学班、网络教育班、国际合作办学等入学通知书蒙骗考生及家长。部分办学机构打着普通高等学历教育的幌子，实际招收其他教育形式的学员。此外，部分由中介公司、社会人员运营的招生账号借助网络平台发布信息时，常常以“免试入学”“免学费”“包分配”等噱头进行虚假宣传，夸大就业前景、升学率，误导考生和家长。

【提醒】

普通高等学历教育学生均须通过高考招录。上述所谓的“录取通知书”不是普通高等学历教育的录取通知书，“入学”后也不能进行普通高等学历教育新生学籍电子注册，更拿不到普通高等学校学历证书。

在此提醒考生和家长，认真辨别普通高等学历教育与其他教育形式，选择适合自己的学习进修方式。在进行志愿填报时，需综合参考官方志愿填报信息服务以及高校官方信息，结合个人志向及兴趣等因素综合考量，切勿轻信“噱头”宣传，避免盲目择校。新重庆-上游新闻记者 秦健

据《重庆晨报》

@参保人 重庆这3678个银行网点 可就近自助缴社保了

自助缴纳社保更方便啦！记者昨天从重庆市税务局获悉，该局与中国邮政储蓄银行重庆分行、中国工商银行重庆市分行和重庆农村商业银行的终端系统实现互联互通，重庆参保市民可就近选择以上3家合作银行的3678个银行网点，通过自助设备便捷办理社保缴费业务。

“银行网点多、覆盖广，具有贴近群众的优势。市民携带相应银行的借记卡或存折，通过刷身份证或输入身份信息，就能够在就近网点办理金融业务的时候，一站式办理社保缴费业务。”重庆市税务局社会保险费处副处长徐刚表示，目前三家银行合计3678个网点，均可办理重庆城乡居民基本医疗保险、城

乡居民基本养老保险、灵活就业人员医疗保险、灵活就业人员基本养老保险4类社保缴费业务，更好满足重庆市民社保业务“就近办”“自助办”的多样化需求，提升社保缴费业务办理效率与体验。

“除了参保人本人到现场缴费，以上邮储、工行、农商银行网点还支持代缴服

务。”徐刚介绍，参保人无须本人到场，代办人输入参保人个人身份信息后，就能为参保人代办社保缴费业务。比如子女为父母代缴，只需输入父母的身份证号码，就能代为缴费。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜
据《重庆晨报》

云海朝晖

近日，綦江区三江街道五里村的清晨，宛如仙境。晨雾似轻柔的薄纱，缓缓漫过山谷，青山在雾气中若隐若现，添了几分朦胧诗意。清晨的阳光穿透云霞，泼洒在层峦之间，金黄与橙红交融，给大地镀上一层暖辉，满是蓬勃生机。

特约通讯员 陈再华 摄



《重庆市停车管理条例》本月起实施 停车管理事务中心负责人解读

随着经济社会快速发展，机动车保有量持续攀升，城市停车位需求激增，“停车难、停车乱”问题日益凸显。停车管理问题已从单纯的设施供给不足，演变为复杂的社会综合治理课题。《重庆市停车管理条例》（以下简称《条例》）通过提升停车管理效能、规范停车秩序，将为我市超大城市现代化治理示范区建设提供法治保障和政策支撑。

《条例》于7月1日起实施。针对《条例》的核心内容，记者专访了市停车管理事务中心副主任秦常清。

行“良法”谋“善治” 构筑超大城市治理法律基石

2016年，《重庆市停车管理办法》出台施行，在加强停车管理、规范停车秩序、推进缓堵促畅等方面发挥了积极作用。秦常清表示，重庆在探索超大城市现代化治理的背景下，亟需制定位阶更高、契合我市当前停车管理实际的地方性法规。《条例》的制定与实施，将通过法治化手段优化停车资源，推动超大城市治理体系和治理能力现代化水平全面提升。

2023年，《条例》立法工作纳入市人大常委会、市政府立法预备项目；2024

年，《条例》进一步确定为立法审议项目。市城市管理局严格遵循立法程序与要求，在收集材料、深入调研、充分论证及广泛征求意见等工作基础上，于2024年3月完成立法起草，形成《条例（送审稿）》，并提请市政府常务会议审议。

经充分研讨论证并反复修改完善，最终形成了《条例（草案）》，于2025年3月26日在市六届人大常委会第十五次会议表决通过，自2025年7月1日起施行。

突出停车管理信息化智能化 数字赋能优化停车服务体验

停车治理的主要难题在于核心区资源供给不足，老小区、老校区、老医院、老商圈等“四老”区域的停车矛盾尤为突出。《条例》鼓励社会力量投资，增加停车资源供给。例如，《条例》鼓励社会主体多元化参与本市机动车停车场投资与建设，政府按照国家和本市有关规定给予资金、土地等支持；区县（自治县）人民政

府应当建立老城区停车场建设统筹协调推进机制，结合城市更新，推动新建、改建、扩建停车设施。此外，《条例》鼓励机关、社会团体、企事业单位、住宅小区向社会开放专用停车场，推行错时共享停车模式，提升停车资源使用效率。

《条例》还突出了停车管理信息化、智能化建设，通过数字赋能优化停车服务体验，彰显民生温度。例如，《条例》规定：“市城市管理部门负责建立和管理全市统一的智慧停车应用，智慧停车应用实时公布向社会提供服务的停车场分布、泊位数量、使用状况等信息，提供停车引导、泊位共享、停车服务质量评价等便捷停车服务。”

《条例》直击停车痛点 厘清违停执法主体责任

秦常清表示，《条例》厘清机动车违停执法主体责任交叉的“模糊地带”，消除停车场管理服务质量不佳的“槽点”，

破除停车场数据孤岛的“顽疾”。

“首先，《条例》通过重构停车执法体系，破解了机动车违停执法主体责任交叉的问题。”秦常清提到，违反《条例》关于机动车停放规定的行为由公安机关依法处理；城市管理部门则负责处置查处两类特定违停行为：一是利用机动车在城市道路非规划地段从事占道经营活动的；二是机动车长期占用城市公园、公共绿地、闲置空地等道路范围外的城市公共区域，且危害交通安全或造成环境污染的。

“以往停车人在使用停车场时若未遵守停车场的管理规定，缺乏刚性的约束条款。”秦常清表示，现在《条例》有了相应的条款，“停车人需接受停车场工作人员的指挥调度，按照场内交通标志、标线以及车型有序停放机动车；不得占用、封闭、堵塞消防通道，不得在停车场出入口停放；不得擅自在人行道上停放和行驶机动车辆。”

新重庆-重庆日报记者 崔曜

重庆 镇街有了对非法垂钓行为的行政处罚权

重庆日报讯(新重庆-重庆日报记者 赵伟平)为及时发现和快速处置非法垂钓行为，7月1日起，重庆正式将非法垂钓行政处罚事项赋权乡镇(街道)，标志着我市在长江禁渔管理机制上有了重大突破。

据了解，非法垂钓是指违反相关规定，在禁钓区、禁钓期进行垂钓，或使用禁用钓具、方法进行垂钓的行为。比如，使用多竿多钩、探鱼设备，以及利用船艇等工具进行垂钓等。

“过去，当地农业农村部门拥有对非法垂钓的行政处罚权，这种管理成效明显但短板也很突出。”市农业综合行政执法总队相关负责人说，比如，镇街发现非法垂钓行为时，需层层上报，等待区县农业执法人员来处理，不仅耗费时间，有时还耽误对非法垂钓的及时处置。

为深入推进“大综合一体化”行政执法改革，扩充全市“护江”队伍，提升长江禁渔执法效能，7月1日，我市通过深化改革，探索将非法垂钓行政处罚权赋权乡镇(街道)。这样一来，镇街便有了非法垂钓的行政处罚权，能实现对非法垂钓行为的及时发现和快速处置，有效弥补基层执法力量薄弱环节，进一步强化长江禁渔工作的基层治理能力，形成更加严密的禁渔监管网络，推动长江生态保护取得新成效。

此次执法权限下放是我市深化乡镇综合行政执法改革的重要内容，也是重庆推进长江十年禁渔工作的有力举措。下一步，我市将按照“大综合一体化”行政执法改革要求，下沉执法力量，形成市区(县)镇(街)三级共同治理长江禁捕秩序的良好局面。

据《重庆日报》

空腹血糖高，伤及心肝肾

康养生活

空腹高血糖是糖调节能力受损的早期信号，也是我国糖尿病患者面临的核心问题之一。数据显示，我国糖尿病前期人群达1.5亿，其中空腹血糖受损(空腹血糖6.1~6.9毫摩尔/升)是主要类型之一，空腹血糖水平升高会增加冠状动脉钙化的风险。

对于糖友或糖前期人群来说，建议定期进行冠状动脉钙化积分检查或冠状动脉CT血管造影，以了解血管健康状况。平时应当积极控制空腹血糖，建议在清晨醒来后测量空腹血糖，如果异常升高，还应加监测夜间血糖，及时进行药物和饮食的调整。

在日常饮食中，糖友要选择优质碳水化合物，建议将精制米面替换为全谷物(如燕麦、糙米)、杂豆类(如红豆、绿豆)和薯类(如红薯)，这些食物的升糖指数(GI)较低，能延缓葡萄糖吸收速度。运动上，建议每周进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)，配合每周2次抗阻训练(如哑铃操、弹力带训练)。对于较为年轻、新诊断的糖友来说，如果空腹血糖较高，可在早餐前进行适度运动，以降低空腹血糖，但要留意低血糖风险。

不仅如此，空腹高血糖也是全身多系统损害的“沉默杀手”。长期高血糖导致肾小球滤过功能下降，引发蛋白尿，最终进展为糖尿病肾病。空腹高血糖还会导

致周围神经损害，表现为手脚麻木、刺痛或感觉丧失。此外，长期空腹血糖升高会给肝脏带来负担，可能会引发肝功能障碍和脂肪肝等疾病；影响免疫系统的正常功能，使机体抵抗力下降，容易感染疾病。

文/中南大学湘雅医院内分泌科主任医师 陈慧玲
据《生命时报》

关于2024年度第一批“綦江健康老人”评选结果的公示

为进一步营造关爱老年人的浓厚氛围，激发全区老年人积极参与体育健身活动的内在动力，推动老龄事业健康发展。根据区老体协《关于开展2025年綦江区“双创双评”创建评选工作的通知》(基老体协〔2025〕12号)文件精神，各镇街和部门老体协于2025年5月底完成了对“綦江健康老人”第一批次的推荐申报工作。经区老体协“双创双评”评选工作委员会综合评审，报经区老体协主席办公会和7月4日区老体协常委会议审核批准，同意授予张集龙等20名同志为綦江区2024年度第一批“綦江健康老人”。

按照“綦江健康老人”申报评选程序要求，现对本次评选结果进行为期7天公示(2025年7月5日至7月11日)。公示期内如有异议，欢迎提出批评意见。联系人：熊亚中，电话：15111836588。

重庆市綦江区老年人体育协会
2025年7月4日

2024年度第一批“綦江健康老人”评选名单

区检察院1人:张集龙
区委办1人:罗昭生
打通镇5人:但啟华 李能宣 王剑秋 黄现益 徐定生
通惠街道5人:王吉明 黄达芬 刘永贤 林世洪 周庆祥
永新镇1人:颜明德
文龙街道3人:邓宗碧 刘兆贤 蔡长香
三江街道1人:罗玉才
东溪镇3人:苗俊鹏 陈学银 沈安碧