

@重庆考生 三种方式可查高考成绩

若对成绩有疑义,可于6月25日12:00~17:00 登录指定网站申请复核

6月9日,我市2026年普通高校招生统一考试顺利结束,市教育考试院发布高考后主要时间节点安排:高考成绩预计6月25日左右公布,普通高校考试招生志愿填报时间安排在6月27日9:00~6月30日18:00。

这些方式可查询高考成绩

市教育考试院提醒,高考成绩预计6月25日左右公布,具体查询时间待市教育考试院确定后公布,考生可通过以下方式查询:

方式一:登录市教育考试院指定网站(www.cqksy.cn或www.cqzk.com.cn,以下简称“指定网站”),凭本人考生号(或身份证号)和高考报名时设置的密码查询本人成绩。此外,考生登录指定网站还可查询个人排位情况、各类别各批次最低录取控制分数线,录取期间还可查询本人录取结果及轨迹信息。需要成绩单的考生可凭准考证到报名区县(自治县)招生考试机构申请打印并加盖公章。

方式二:考生还可注册并登录“渝快办”平台,通过该平台查询成绩。手机端查询流程:下载并打开“渝快办”App,搜索栏输入“高考成绩查询”,点击该事项应用图标进行查询;电脑端查询流程:登录“重庆政务服务网-渝

快办”(<https://zwykb.cq.gov.cn>),搜索栏输入“高考成绩查询”,点击该事项图标进行查询。

方式三:考生也可以通过手机端“支付宝”App,搜索栏输入“重庆市教育考试院”,点击进入“重庆市教育考试院”支付宝小程序,在小程序首页的“自助查询”栏目进入“高考成绩查询”查询本人成绩。也可点击小程序页面下方“考生服务”标签进入考生服务页面,在左侧选择“普通高考”栏目,进入“高考成绩查询”。

考生若对查询到的成绩有疑义,可于6月25日12:00~17:00登录指定网站的成绩查询页面申请成绩复核,申请时需提交申请理由。6月27日18:00起,考生可登录指定网站查询复核结果。

考生务必核对所填志愿信息

市教育考试院提醒,今年我市普通高校考试招生志愿填报时间安排在6月27日9:00~6月30日18:00。其中,高水平运动队志愿填报时间详见系统公告,以系统开通为准,请相关考生届时留意。

需要提醒的是,我市统一高考所有类别各批次招生的志愿均安排在上述时间段内填报,考生一定要在规定

时间内填报志愿,志愿填报时间截止后任何人都不能修改或补填志愿。

志愿填报采用网上填报方式,考生凭考生号(或身份证号)和高考报名时设置的密码登录指定网站填报志愿。考生务必要妥善保管好自己的用户名和密码,避免发生密码外泄、志愿被篡改的情况。

考生和家长可通过指定网站登录“重庆市统一高考志愿填报辅助系统”或参阅重庆市2026年《填报志愿指南》和《招生计划汇编》,了解志愿填报的相关政策规定和基本方法,查询在渝招生高校历史录取数据、本年度招生计划等相关信息。

考生务必核对所填志愿信息,确认无误并保存后安全退出系统。安全退出后,须再次登录通过“信息查看”功能中的“志愿信息”菜单浏览各类志愿是否准确无误。志愿填报时间截止后,按报名所在区县招考机构的安排对志愿表签字确认,未按时签字确认的,视为已确认。重庆市2026年普通高校招生志愿填报网上咨询活动定于6月13日~16日举行(每日9:00~17:00),届时考生可登录指定网站进行咨询。

考生家长请从正规渠道获取信息

值得一提的是,报考公安普通高

等院校公安类专业的考生,须参加重庆市公安局政治部统一组织开展的面试、体检、体能测评和政治考察。考生请及时关注在重庆市教育考试院指定网站、重庆招考微信公众号和重庆警察学院官网“招生就业”板块(<http://www.cqpc.edu.cn/html/zsjy/>)发布的具体要求和有关安排等信息。

报考军事院校军事类专业的考生,须参加重庆市征兵办组织开展的政治考核、面试和体格检查。有报考军队院校意愿的考生须于6月15日12时前登录(<https://gk.cqksy.cn/cxcj/>),登记参加军队院校招生政治考核信息,逾期未登记信息的考生不予进行政治考核且无法填报军校志愿。报考定向培养军士有关专业的考生,须参加重庆市征兵办组织开展的体格检查和政治考核。

市教育考试院特别提醒,考生和家长要从正规渠道获取各种招生信息,甄别各种招生欺诈行为,防止上当受骗。另外,高考录取期间,考生可登录指定网站查询自己的录取轨迹等情况,也可到区县招考机构进行查询;考生在收到录取通知书后,应通过上述查询渠道或高校官网或到报名所在区县招考机构进行核实和确认。(秦健)

据上游新闻-重庆晨报

高考后“摘镜”成不少学生成人礼 医生提醒并非人人适合

据了解,目前主流的近视矫正手术主要分为角膜激光切削和人工晶体植入两大类,其中激光手术属于门诊微创手术,无需住院。条件合格的患者,首日完成检查,次日即可手术,术后第二天便能正常视物、通过基础视力体检。

这种快速的恢复节奏,恰好契合部分考生争分夺秒的需求。“根据往年规律,还有一波高考后摘镜高峰在路上。”张志华同时提醒,尽管手术恢复迅速,但考生仍需根据体检日期尽早规划,留足术前检查和术后恢复时间,避免因临时扎堆而影响报考进程。

低龄求诊增多成人礼成新宠

临床上,医生有一个明显的感受,家长们对近视矫正手术的包容度和接受度越来越高,甚至有父母主动把“摘镜”定义为孩子的“成人礼”,带着孩子提前预约咨询,低龄就诊者逐年增多。

在上海市第一人民医院屈光二科主任张妍看来,这份信任感并非凭空而来:国内激光近视矫正手术历经三十余年发展,技术已相当成熟,加上如今术前检查设备越来越精密,可筛查数十项眼部细节数据,确实让人更加安心。

体化培养,培育锻造高素质专业化的卫勤医疗队伍;四是依托院校特色优势学科继续培养新兴技术领域专门人才。

为贯彻落实“阳光招考”的要求,中央军委训练管理部招生部门严格

但心态上的松弛,也催生了新的误区。“有些家长一味求早,却忽略了孩子的眼部发育节奏。”张妍说。不久前,一名高一舞蹈生在母亲陪同下来就诊,迫切希望趁暑假摘掉眼镜。女孩无奈表示,日常练功、彩排时,眼镜不停下滑、晃动,既影响状态,又分散注意力。

面对孩子的诉求,张妍看完检查报告,给出了否定答案:“你现在还没成年,眼轴还在生长发育。高中课业用眼强度极大,现在做手术,度数回退的风险非常高。”张妍强调,理想的近视矫正手术年龄,最好等到成年之后,且近一年近视度数涨幅控制在50度以内,身高、骨骼发育基本定型,眼部状态彻底稳定。尚未发育成熟的眼睛,提前手术相当于“在变化的地基上盖房子”,后期极易出现度数反弹,大概率需要二次矫正,得不偿失。

手术后悔药矫正不是治疗

不仅如此,诊室里还藏着一种更普遍的错误心态:有家长把近视矫正手术当成万能兜底的“后悔药”。读书阶段只管拼成绩、刷题库,视力变差也无所谓,默认“考完做手术就能彻底治

好近视”。可在医生看来,这是对近视矫正手术的致命误解。

“很多人以为手术治好了近视,其实不是。”张志华常常需要在门诊上纠正这个误解,“手术是矫正,不是治疗。它没有治好眼睛的近视,只是把你鼻梁上的眼镜,移到了角膜上。”

手术能快速提升裸眼视力、帮人摆脱框架眼镜,却无法逆转近视带来的眼部结构性损伤。眼轴拉长、角膜变薄这些近视造成的生理性改变,会永久留存。这些肉眼看不见的变化,会持续提升视网膜脱离、黄斑出血、黄斑变性等严重眼底疾病的风险。视力表的数字变好看了,但眼球深处的损伤从未消失。

“更现实的是,并非所有想摘镜的孩子,都有手术资格。”张妍举例,有的孩子角膜厚度天生偏薄,不足以安全承受激光切削;还有的孩子近视度数仍在快速上涨,一年增长超过100度,即便勉强做了手术,术后也极易快速回退。医生强调,手术只是视力矫正的一种医学手段,术后如果依旧肆无忌惮用眼,熬夜刷手机、长时间近距离用眼,新的近视度数依然会滋生,科学用眼才能维持良好的视力状态。

据文汇报

@普通高中毕业生 22所军校今年计划招收1.75万人

执行高校招生工作相关规定,完善权力运行制约和监督机制,设立监督举报电话,对招生工作全领域各环节进行监督。

同时,邀请多名军校招生形象代

言人面对面为考生答疑解惑、交流经

验,并通过报纸、电视、网络等多种渠道发布官方招生公告、公开招生信息、更新招生动态,及时回应考生和家长关切。

(王春涛 吴旭)

据新华社

重庆出台12条措施 “一站式”服务留学回国人才

每年资助100个创新创业项目,单个项目最高可获50万元

近日,市委组织部、市人力社保局等14个部门联合印发《构建留学回国人才“一站式”服务体系的若干措施》(以下简称《措施》),聚焦留学回国人才来渝发展的实际需求,推出12条硬核举措提供全方位服务。

力争到明年底服务10万人次

《措施》明确,我市将建立动态更新的留学回国人员数据库,整合社保、档案、中外合作办学等多源数据,构建人才库、政策库、成果库,实现精准画像、政策智能推送与岗位精准匹配。

依托“渝快办”政务服务平台,上线运行“重庆市留学回国人员服务一件事”,集成项目申报、就业创业、人才认定、职称评审等40项服务事项,实现“一站式”办理;线下以江北机场入境服务中心、人才服务港、留学人员创业园等为站点,打造线下“一站式”

服务平台,力争到2027年底,线上线下累计服务超10万人次。

在人才评价方面,我市将优化“目录+计分”认定通道,对符合条件的留学回国人才赋予人才服务码。畅通职称评审“绿色通道”,来渝工作5年内首次申报专业技术职称,可根据专业水平和工作业绩,直接申报相应级别的职称评审。

企业创业担保贷款可享贴息

《措施》提出,我市将留学回国人才纳入全市统一就业政策体系,享受与国内高校毕业生同等的招聘条件。重点面向外资、外贸、外投等领域企业,5年内定点服务100个左右就业见习单位,提供1000个以上实习见习岗位。

同时,每年择优资助100个以上留学人员回国创新创业项目,创业项目最高可获50万元资助。定期举办

重庆市留学回国人才创新创业大赛,打造“海外赤子创新创业项目交流对接会”品牌项目,促进成果落地转化。

在金融支持方面,留学回国人员在渝创业可申请个人最高50万元、企业最高600万元的创业担保贷款,享受贷款实际利率50%的贴息及每年最高0.5%的担保费补贴。

此外,我市还将探索设立“海创贷”,对正常经营1年以上、信用良好的留创小微企业提供50万至200万元的纯信用贷款。对在国家及省部级创新创业大赛中获奖、12个月内 in 渝落地转化的项目,纳入种子投资基金支持范围。

建立社保“绿色通道”

《措施》明确,我市为留学回国人才建立首次参保“绿色通道”,组织社保规划师对留学回国人才进行量身定制服务,提供参保和转移接续便捷服务。留

学回国人才及其配偶、子女按规定在渝参加社会保险,可依法享受相应的社会保险待遇。来渝创业的留学回国人才,符合条件的按规定保留出国前职工基本养老保险、医疗保险缴费年限。

同时,支持留学回国人才使用社保卡“一卡通”,持卡享受银联跨境支付结算、境外取现消费等服务。鼓励有条件的用人单位为包括高层次留学人才在内的职工建立企业年金。

在服务保障方面,我市将符合条件的留学回国人才纳入“渝才荟”服务体系,持“新重庆人才卡”可享受看病就医、交通出行、旅游观光等服务。同时,我市将建立由组织、人社、科技、教育、公安等多部门参与的留学回国人才服务工作联席会议制度,统筹协调重大事项,营造留学回国人才良好发展环境。

(黄乔)

据新重庆-重庆日报

6月底截止 还没办个税汇算的抓紧了

已有超过1.6亿人完成申报,超1.1亿人已退税

“每个月单位都扣个人所得税,是不是就不用办个税汇算了?”“如果家里有两个孩子,子女教育专项附加扣除应该怎么填?”“大病医疗专项附加扣除,只能扣自己的吗?”……

2025年度综合所得税汇算将于6月30日结束。国家税务总局6月10日发布的最新数据显示,截至5月底,已有超过1.6亿人完成汇算申报,超过1.1亿人办理了退税,退税规模较去年同期增加超过17%。

对不少人来说,随着个税汇算截止日的临近,如何准确填报个人情况,享受相应的精准惠民政策,各种各样的填报“难题”扑面而来。

我国现有7项专项附加扣除

个税汇算清缴,哪些项目可以享受减税?根据政策,我国现有子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或住房租金、赡养老人、3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除等7项专项附加扣除。

哪些群体可享专项附加扣除

享受各类专项附加扣除的群体有哪些?

数据显示,在享受各类专项附加扣除的群体中,30岁到55岁“上有老下有小”的中年是主要受益人群,人数占比超八成,享受减税金额占比超九成。

关于“一老一小”的专项附加扣除,年龄很关键。

税务部门特别提醒,赡养老人、3岁以下婴幼儿照护等专项附加扣除,需要纳税人进入相应项目内及时进行操作。

比如,父母一旦年满60周岁,就可以享受赡养老人专项附加扣除;如果孩子正好年满3岁,那就

原来吃晚饭有个“最佳节点”

这个时间前吃完,全身代谢都变好

你有没有发现,到了一定年纪,血压、血脂、血糖……这几个指标越来越“难管”?明明平时自己也没有大吃大喝,怎么身体的这些指标就都升高了呢?这很可能和你吃晚饭的时间有关!有研究发现,吃晚饭有一个“最佳节点”——17点!在17点前吃完晚饭后,不再吃东西,对身体代谢改善效果达到最佳。

2. 心脑血管压力小

2016年,一项对721名高血压患者的研究发现,与19点前吃晚饭的人相比,19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。而且,2023年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示,晚餐每延迟1小时,患脑血管疾病的风险增加8%。

3. 骨密度更加健康

很多人不知道,晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025年,国际期刊《内分泌学会杂志》的一项研究发现,晚餐过晚(即每周至少3次在睡前2小时内进餐),总体骨折风险增加8%,对髋部、椎体骨折影响更明显。研究指出,晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡,而人体骨细胞(成骨细胞、破骨细胞等)均受生物钟影响,晚餐过晚可能打破生物节律,导致骨量和骨密度下降。

4. 消化系统更舒适

如果晚餐吃得太晚,睡觉时食物还没消化完,在胃里停留,就会刺激胃液、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起,分解很多代谢产物,诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

国际期刊《BMJ医学》一项研究发现,吃晚饭有一个“最佳节点”,尤其过了17点后不再吃东西(限时进食)、体重、血脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。研究人员分析了超过2000人吃晚饭(最后一餐)的数据后发现,“晚饭时间”对健康的影响真的很大:

黄金组(17:00前吃完):效果最优,体重和空腹胰岛素下降最明显。

白银组(17:00~19:00吃完):效果次之,依然很积极。

青铜组(19:00后吃完):改善效果最弱。

研究还发现了一个“王炸组合”:最佳效果:17:00前结束进食+三餐吃饭时间≤8小时

最差效果:19:00后结束进食+三餐吃饭时间>8小时

根据研究,这是因为让你的吃饭时间,和身体天然的昼夜节律“同频共振”,让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作,到了该休息的时候,就让身体彻底切换到“休养模式”,自然脂肪燃烧更高效,血糖也更平稳。

晚饭早点吃 不只瘦了全身健康都更好

晚餐吃早一点,你收获的绝不仅是体重秤上变小的数字。这是一种牵一发动全身良性连锁反应。

1. 更利于减脂控糖

2020年,国际期刊《临床内分泌与代谢杂志》一项研究选了20名健康志愿者,分别在18点和22点吃一样热量的晚餐,随后均在23点入睡。结果发现,相比18点吃晚餐的人,22点吃晚餐的人机

要把3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除及时更改为子女教育专项附加扣除。

具体操作上,税务部门提醒:——在子女教育专项附加扣除方面,父母可以选择由其中一方按扣除标准100%扣除,也可以选择由双方按扣除标准的50%扣除;——在继续教育方面,纳税人接受研究生继续教育,不可以选择由其父母扣除;——大病医疗的扣除范围包括本人、配偶、未成年子女的医药费用支出,不包括纳税人父母的医药费用支出;

……

办理申报需警惕“黑中介”

做好个税汇算申报,不光要了解政策,还要特别警惕“黑中介”。在税务部门曝光的一起典型案例中,“黑中介”对外宣称可提供个税汇算代办服务、增加退税金额,诱导他人提供个人所得税App账号信息,帮助“操作”虚假填报个人所得税专项附加扣除项目,并从中收取高额“手续费”。

这个案子共涉及1797名纳税人,税务部门依法对偷税1万元以上的179人立案查处,依法追缴1797名违规退税人员税款、滞纳金及罚款共计1573.25万元。

国家税务总局相关负责人提醒,一定要认准国家税务总局开发的个人所得税App、自然人电子税务局网站等官方渠道。在填报时要全面准确,对于以往年度的错填事项,不要有侥幸心理,不要轻信网上各类“退税秘笈”。

如果填报过程中遇到问题,可以拨打12366纳税缴费服务热线寻求帮助。

(刘开雄)

据新华社

原来吃晚饭有个“最佳节点”

这个时间前吃完,全身代谢都变好

体血糖水平较高,且其机体消耗的脂肪量也相对较低。可见,晚餐早点吃就有助于不变胖。

2. 心脑血管压力小

2016年,一项对721名高血压患者的研究发现,与19点前吃晚饭的人相比,19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。而且,2023年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示,晚餐每延迟1小时,患脑血管疾病的风险增加8%。

3. 骨密度更加健康

很多人不知道,晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025年,国际期刊《内分泌学会杂志》的一项研究发现,晚餐过晚(即每周至少3次在睡前2小时内进餐),总体骨折风险增加8%,对髋部、椎体骨折影响更明显。研究指出,晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡,而人体骨细胞(成骨细胞、破骨细胞等)均受生物钟影响,晚餐过晚可能打破生物节律,导致骨量和骨密度下降。

4. 消化系统更舒适

如果晚餐吃得太晚,睡觉时食物还没消化完,在胃里停留,就会刺激胃液、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起,分解很多代谢产物,诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

国际期刊《BMJ医学》一项研究发现,吃晚饭有一个“最佳节点”,尤其过了17点后不再吃东西(限时进食)、体重、血脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。研究人员分析了超过2000人吃晚饭(最后一餐)的数据后发现,“晚饭时间”对健康的影响真的很大:

黄金组(17:00前吃完):效果最优,体重和空腹胰岛素下降最明显。

白银组(17:00~19:00吃完):效果次之,依然很积极。

青铜组(19:00后吃完):改善效果最弱。

研究还发现了一个“王炸组合”:最佳效果:17:00前结束进食+三餐吃饭时间≤8小时

最差效果:19:00后结束进食+三餐吃饭时间>8小时

根据研究,这是因为让你的吃饭时间,和身体天然的昼夜节律“同频共振”,让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作,到了该休息的时候,就让身体彻底切换到“休养模式”,自然脂肪燃烧更高效,血糖也更平稳。

晚饭早点吃 不只瘦了全身健康都更好

晚餐吃早一点,你收获的绝不仅是体重秤上变小的数字。这是一种牵一发动全身良性连锁反应。

1. 更利于减脂控糖

2020年,国际期刊《临床内分泌与代谢杂志》一项研究选了20名健康志愿者,分别在18点和22点吃一样热量的晚餐,随后均在23点入睡。结果发现,相比18点吃晚餐的人,22点吃晚餐的人机