

2025年高考落幕 未来启新程

以梦为马、不负韶华。10日,2025年全国高考落下帷幕。青春翻过高考这一页,开启人生下一站。

落幕

2025年全国高考6月7日开考,但各地结束时间不同,多数省份9日结束,北京、天津等省份10日结束。

9日17时,随着化学考试结束铃声响起,选物化政组合的山东考生结束了今年高考。济南一中考点外,考生刘笑羽的父母看到女儿面带笑容走出校门,连连按下快门,记录下这一珍贵时刻。

1个多小时后,千里之外的重庆,随着最后一门生物考试结束,2025年高考画下句点。重庆市第七中学校考点外,有家长手捧鲜花,等待考生出场。一个微笑、一个拥抱、一声祝福……汇聚成温情的图景。

“妈妈特别高兴,一下就把我抱住了。”重庆市第七中学校高三学生何余杭说,平日里情感不太外露的妈妈,一见到自己就送上了一个拥抱。

这个学校高三地理教师周阳说:“看到同学们兴高采烈跟我打招呼,说

着‘老师再见’,有喜悦,有成就感,也有心一下子空了的落寞。有的学生情绪稍微低落一点,我就安慰他们,考过就结束了,人生还有下一站。”

憧憬

“想去西藏走一走”“想学一门乐器”“想学计算机科学与技术专业”……刚刚结束大考的他们,已经对接下来的生活充满憧憬和期待。

江西省南昌市朝阳中学高三年级组长肖龙说,考后可以适当放松心情,做一些自己喜欢的事情,但也要注意饮食和作息规律,保持良好精神状态。

“通过高考备考,我觉得自己变得更加坚韧和自律,面对学习压力,学会了自我调节情绪,坚持完成每天的学习任务。这些品质,会在未来的生活中一直帮助我。”首都师范大学附属密云中学高三(8)班学生李健宇说,准备利用假期学习摄影和视频剪辑,既能丰富自己的生活,也可以记录假期的美好瞬间。

西南大学教育学部教育学院副院长吴叶林认为,这个假期是高中与大学的过渡期、衔接期,学生一方面要

“解绑”紧绷状态,俯身感受生活之美、自然之美,另一方面要增进对大学的了解,形成对未来的学业的正确认知与充分心理准备。

“我心仪的专业方向是人机交互或智能装备工程这类融合创新的领域。”在江西省萍乡市安源中学考点外,考生张子健和记者侃侃而谈,“进入大学后,专业课上要打牢编程、算法的底子,课外争取进校机器人队‘实战’,希望能结识志同道合的伙伴。”

启程

如何填好志愿是考生当下最关心的事。

据了解,各地将为考生提供“一站式”、个性化的志愿填报服务,通过短视频、网络直播等贴近学生的方式,多渠道、多方式为考生和家长提供政策解读、信息参考和咨询服务。

北京理工大学招生办公室常务副主任王浩宇说:“成绩公布之前,考生可提前研究目标院校的招生政策、专业设置、学科实力及人才培养特色。成绩公布之后,对照院校专业组的科

目要求,适当参考往年的高校录取位次及其优势专业进行院校选择。”

“志愿填报是人生中至关重要的选择,它不仅决定未来几年的学习方向,更与职业发展和人生规划紧密相连。”天津大学本科生招生办公室主任刘坤提醒考生,选择专业时不要仅从专业名称判断,部分专业名称相似,但课程和就业方向差异显著,细致了解能避免误区。

大连交通大学招生与就业处处长贾兵建议,院校和专业志愿的选择要结合考生自身和家庭的实际情况,明确个人目标与兴趣,认清自己的性格特点、优势特长,并顺应国家和社会发展需求。

“填报志愿时不要盲目追逐热门,关键在于找准个人禀赋、内在热情与时代需求的契合之处。”山东女子学院人工智能学院副教授马楠说,重要的是保持终身学习的勤奋状态,培养自主学习、创新思维、解决问题等方面能力,AI时代更需要彰显人类特性的创造力与协作精神。

“高考是重要节点,而非终点。人生价值从不被单一分数定义,每个人都能找到属于自己的精彩道路。”马楠说。

新华社北京6月10日电

“中式养生水”流行 你喝对了吗

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?记者就此采访了专家。

一些中医专家认为,市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人群,但薏苡仁性凉,脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用;枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说,过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担,心肾功能不全人群更需谨慎;若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分,长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus,在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调,中药代茶饮的原料通常以中药材为主,或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养

生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同,中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮?曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测,相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相应知识,则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性的态度。

专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

新华社北京6月10日电

城市建筑垃圾治理有新规了

新华社北京6月10日电(记者王优玲)国务院办公厅近日转发了住房城乡建设部《关于进一步加强城市建筑垃圾治理的意见》。意见提出,到2027年底,健全城市建筑垃圾治理体系,完善建筑垃圾法规政策和标准规范。

意见提出,到2027年底,建筑垃圾全过程管理制度得到有效落实,偷排乱倒问题得到有效遏制,全国地级及以上城市平均资源化利用率达到50%以上,城市建筑垃圾有效治理新格局基本形成。

目前,我国城市建筑垃圾年产生量高达20多亿吨,部分建筑垃圾缺少利用处置空间,违法违规倾倒问题仍时有发生。意见明确,各地要加快推动

城市建筑垃圾管理地方立法,完善建筑垃圾处理及污染防治标准体系,利用现有资金渠道支持建筑垃圾资源化利用重点项目建设,加大建筑垃圾处理相关技术和服务研发力度。

意见对城市建筑垃圾的产生、收集、贮存、运输、利用和处置各个环节,提出具体管理措施。意见要求,加强源头管理。发展装配式建筑,推广绿色施工和全装修交付,将建筑垃圾减量、运输、利用、处置费用纳入工程造价,实施建筑垃圾分类收集、分类处理,因地制宜推进建筑拆除与建筑垃圾资源化利用一体化,并明确装修垃圾收运管理要求,推动建筑垃圾源头减量和分类管理。



这是6月10日在2025长春光博会拍摄的一家参展企业展示的球面透镜,最小一只直径仅有1毫米。

当日,2025长春国际光电博览会·Light国际会议(简称2025长春光博会)在长春东北亚国际博览中心开幕。

新华社发