

民生服务站

河南高招普通本科批

今日正式投档

经过多轮模拟投档,7月21日,2026年河南普通高校招生将迎来录取重头戏——普通本科批正式投档。录取期间,考生可查询自己的电子档案运转状态,以及本人填报专业组志愿的平行志愿投档分数线。

根据今年我省普通高招录取日程安排,7月21日至25日,将进行普通本科批和高水平运动队的录取工作。普通本科批实行平行志愿投档模式,遵循“分数优先,遵循志愿,一轮投档”原则。即按照高考文化总成绩,区分首选科目生成排序成绩(总分相同的考生,依次按语文数学两科之和、语文或数学单科最高成绩、外语单科成绩、首选科目单科成绩、再选科目单科最高成绩、再选科目单科次高成绩由高到低排序),按排序成绩从高到低的原则,根据考生平行志愿的自然顺序从前到后进行检索,一经检索到计划未满额的院校专业组,即向该院校专业组投档。

举个例子:普通类考生小明和小亮,首选科目均为物理,高考文化总成绩均为601分,其中小明的语文110分、数学120分,小亮的语文119分、数学111分。两人高考文化总成绩相同,计算机检索两位同学第一位序语文与数学成绩之和相同,第二位序比较语文或数学单科最高成绩,小明的语文或数学单科最高成绩为120分,小亮的语文或数学单科最高成绩为119分。小明的语文或数学单科最高成绩比小亮高,排序在小亮之前,因此比小亮先投档。

正式投档后,考生本批次所填报的其他志愿无效。如没有出现符合投档条件的志愿,则不能投档。上述过程完成后,无论档

案是否投出,均视为该考生已完成了本批次平行志愿投档。如果考生投档后因故被退档,本批次的其他志愿将不再被补投,该考生只能参加征集志愿或下一批次的录取。为确保符合录取规则的调档考生能够录取,正式投档之前,省教育考试院与在豫招生高校会进行多轮次的模拟投档。

考生电子档案按程序投出后,高校按照向社会公布的招生章程中的录取规则进行录取。平行志愿投档录取时,退档的主要原因有以下四种:一是考生成绩达到了某一院校专业组志愿的投档分数线,但依据高校录取规则无法被所报专业录取且不同意专业调剂。二是考生的体检结论为学校可不予

录取。

三是考生因身高、视力或色觉等身体条件受限,或者考生外语语种、单科成绩等不符合高校部分专业要求,不能录取或调剂到有关专业。

录取期间,考生可登录“河南省普通高校招生考生服务平台”(https://pzwb.haee.cn)查看自己的电子档案运转状态,以及本人填报专业组志愿的平行志愿投档分数线。7月26日,省教育考试院将公布该批次征集志愿信息,届时,符合条件的考生可按要求上网选报征集志愿。

(据《郑州日报》)

当好职工群众“娘家人”

(上接第一版)

产业赋能助力职工成长。紧扣产业工人队伍建设改革,联动4家企业开设6期技能培训班,200名职工参训;举办水产技能竞赛,百余名技工同台切磋技艺;开展安全生产宣教活动15场,覆盖千余名职工;组建劳模志愿服务队深入田间开展夏收助农活动,帮扶收割麦田200余亩,以劳模力量赋能乡村振兴。

维权调解化解劳资矛盾。推进集体协商提质行动,推动28家企业规范签订集体合同;搭建“工会+职能部门”联动调解平台,完善法律援助、诉讼、裁调全链条服务,办结劳资纠纷案件24件,常态化开展法治宣讲18场,从源头构建和谐劳动关系。

暖心帮扶兜牢民生底线。投入1.04万元开展青年交友、职工子女关爱活动;普及职工互助保障,新增、续保职工566名,补贴参保资金8900元,已有65名患病职工申领医疗互助金13.3万元;节日

慰问困难职工、一线职工超千人,发放慰问物资、慰问金11万元;投入1.75万元举办7场线上招聘会,推送岗位53个;工会爱心驿站累计配送17650份爱心早餐,总价值1.765万元。

阵地建设夯实服务根基。上半年新建基层工会12家,新增会员1600余人,其中新业态企业工会2家,吸纳新就业形态劳动者500余人;完成辖区38个户外劳动者爱心驿站提质整改,统一配备价值4680元的急救药品;投入1万元升级劳模创新工作室、产业工人示范点各1处,基层服务阵地功能持续完善。

据介绍,下一步,淇滨区总工会将持续聚焦职工急难愁盼问题,常态化落实春送岗位、夏送清凉、金秋助学、冬送温暖“四季服务”,持续开展入会宣传、普法维权、健康关爱等特色活动,不断提升服务水平、实效性,用心用情当好广大职工最坚实、最暖心的“娘家人”。

浚县屯子镇莲池村 荷风送香 民俗醉人

本报讯 (记者 张文渊)“我带家人一起来的,舞狮、高跷看得过瘾,还有老手艺、本地美食,都很有特色!”7月19日上午,在浚县屯子镇莲池村“闹莲花”民俗活动现场,游客刘先生笑着说。

荷风送香,锣鼓铿锵。来自莲池村、西小寨村、郭家庄村及淇滨区的多支表演队伍依次登台,各展绝活儿。威风凛凛的舞狮腾挪跳跃、灵动矫健,引得现场掌声不断;欢快热闹的秧歌节奏明快、活力满满,带动群众纷纷跟随舞动;独具本土特色的担经挑古朴雅致、韵味悠长,展现了传统民俗文化的独特魅力。

淇滨区城市管理局开展夏季市容环境整治 精细管理 环境焕新

本报讯 (记者 李丹丹)近日,淇滨区城市管理局精准发力,组织各中队开展夏季市容环境整治行动,全方位排查整治各类市容顽疾,用心守护城市颜值。

针对夏季傍晚、夜间市容问题多发的特点,淇滨区城市管理局执法人员错时上岗、延时值守,聚焦城区主次干道、步行街、沿街商铺等重点区域,分层分类开展常态化集中整治,柔性执法,温情治理,多措并举筑牢城市治理防线。

淇滨区城市管理局第一执法中队聚焦沿街市容乱象,重点整治流动摊贩占道经营、商铺店外摆放和乱堆乱放等不规范行为。整治过程中始终坚持教育为主、整治为辅的工作原则,对于首次违规、情节轻微的商户和摊贩,执法人员现场普及城市管理法律法规,耐心讲解占道经营、乱堆乱放带来的通行隐患、环境影响,引导

当事人主动整改、规范经营。针对屡教不改、反复违规、拒不配合管理的行为,依法依规开展规范处置,坚决杜绝市容乱象反弹,实现整治一处、规范一片、提升一方的治理效果。

城市治理,贵在常态,重在坚持。此次夏季市容环境整治行动,有效整治了城区各类突出市容问题,进一步规范了商户经营行为和市民出行习惯,城区街巷环境、通行秩序得到显著提升。据了解,下一步,淇滨区城市管理局将持续立足夏季城市管理工作实际,建立常态化、长效化管控机制,紧盯市容乱象高发时段、重点路段,加密日常巡查频次,常态化开展问题“回头看”,精准排查整治各类市容隐患,巩固整治成果,以细致入微的城市管理服务擦亮城市文明底色,为广大市民营造整洁有序、舒适宜居的城市环境。



散步,是不少人健康生活的标配。有研究表明,散步在多种运动中延寿效果显著,规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走,这些走路习惯好吗?如何更科学地散步,记者邀请相关专家为您支招儿。

散步,需要找到适配自己的步数,根据个人体质与健康状况而定,而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示,对大多数成年人而言,每天走6000至8000步可满足身体最低活动量。超过8000步后,健康收益的边际效益递减,关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示,最佳步数因人而异。对于60岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群,4000至6000步即可产生显著健康收益,重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天6000至8000步为普通的黄金区间,可实现健康收益的“最佳性价比”,这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至8000至1万步。

“科学散步不仅要注意步数,更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上,每日总步数可一次完成,也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分3次,每次20分钟,以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人,可以一次性进行中高强度快走至微喘状态,每次持续30分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有限,利用碎片时间散步,积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上,苟波建议,保持躯干伸直、收腹挺胸抬头,耳垂、肩膀、髌关节要处于同一垂直线;肘关节自然弯曲,以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时,脚跟先着地(注意落地时膝关节微屈,脚落地要轻盈),自然过渡到前脚掌后推离地面,避免内扣或外八,配合均匀呼吸。

在步长上,李宝军介绍,日常散步的步长约为身高的35%(约60厘米),膝盖不易疲劳;快走时,步长65至70厘米,使心肺提升,燃脂加速、肢体受力均衡;刻意跨大步(超过身高的45%)会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上,健康人群早晚锻炼皆可,饭后应休息30至60分钟再开始散步,避免加重肠胃负担;心脑血管疾病患者建议在傍晚散步,此时血压相对平稳,发生运动风险的概率更低。

(据《人民日报》)

开发区综合执法大队持续提升城市管理效能 常态整治 扮靓家园

本报讯 (记者 王凤侠 通讯员 姬海嘉)近日,鹤壁经济技术开发区综合执法大队多措并举,开展家园清洁整治行动,持续提升城市管理效能。

该大队扎实推进“门前四包”落地落实,严格执行“定人、定岗、定时、定责”网格化管理模式。通过分片包段、全域常态化巡查,逐一核查商户责任书签订及履行情况,同步开展宣传引导,督促商户知责履责。针对店外经营、占道堆放、车辆违停等乱象,坚持发现即查、动态清零。同时深化城管与社区网格联动,构建“商户承诺、部门联动、集成管理”工作格局,并依托季度专项考评机制,以评促改,以评促升。

针对餐饮油烟污染问题,该大队对辖区餐饮门店开展拉网式排查。聚焦午晚用餐高峰时段,推行错时执法、延时巡查,从严查处油烟净化设施停用、清洗不及时、油烟直排等行为,切实解决油烟扰民突出问题。同时强化流动摊贩管控,严查占道经营、乱堆乱放行为,现场劝导摊贩及时清运经营垃圾,落实人走场清、随产随清,有效整治环境卫生乱象。

此外,该大队通过采取“定点值守+机动巡查+夜间严查”方式,紧盯主次干道等重点路段,严查渣土车辆带泥上路、密闭不严、沿途抛撒等行为,守护洁净市容环境。

开发区综合执法大队相关负责人表示,此次行动有效解决了辖区门前环境脏乱、经营秩序混乱等问题,提升了小区周边市容环境卫生面貌。下一步,他们将持续抓实抓细日常市容治理,常态化开展巡查管控,巩固整治成效。

“必须持之以恒 推进全面从严治党”

——深入学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立105周年大会上重要讲话系列述评之十六

全文详见云鹤新闻客户端

关爱保护 未成年人健康成长

市救助保障服务中心办公益研学夏令营活动 精准施策暖童心

本报讯 (记者 陈艳艳)7月16日,一场公益研学夏令营顺利举办。孩子们走进鹤壁窑感受传统陶艺,前往市科技馆探索科学奥秘,在活动中收获陪伴与自信。“今天我好开心,不仅做了泥塑,还看到好多新奇好玩儿的科学装置!”10岁的文博博难掩喜悦。

这场公益研学夏令营活动是市救助保障服务中心2026年城区农村留守儿童和困境儿童重点关爱项目。该项目以专业化、全链条服务为特殊未成年撑起成长保护伞,组织社工、心理咨询师下沉村居入户探访,开展家庭监护评估,摸排事实无人抚养儿童、残障儿童、重病监护儿童的

生活、心理、就学难题,依托“一人一档”推行“一案一策”帮扶。

据介绍,项目自6月启动以来,牵手社工、大河社工已完成98名重点儿童首轮走访,开展物资慰问、心理疏导、监护干预等服务。项目相关负责人表示,公益研学活动只是系列关爱服务的缩影,下一步将实现重点儿童走访全覆盖,跟进就学帮扶、情绪疏导,推出主题研学、暑期托管、心理辅导课堂。

据了解,从物资慰问到心理疏导,从研学赋能到托管兜底,多元融合的爱服务体系,补齐了困境儿童生活、情感和素质教育多重短板,减轻了特殊家庭监护压力。

淇县卫都街道开展暑期公益实践活动 经典共读伴成长

本报讯 (记者 汪丽娜 通讯员 吴艳芳)为深耕家教家风建设,丰富辖区未成年人暑期精神文化生活,培育向上向善的新时代好少年,7月15日,淇县卫都街道妇联依托新时代文明实践所,开展“传红色家风,育时代新人”暑期公益实践活动,以书香润家风,以美育伴成长。

活动以红色诵读为纽带,积极引导辖区家庭共读红色经典,共悟家国情怀,让书香浸润千家万户,让红色初心陪伴少年成长,推动爱国爱家、崇德向善的优良家风代代相传,为少年儿童健康阳光、全面发展筑牢精神根基。

同时,卫都街道充分发挥返乡大学生志愿服务力量,开设多元化公益

艺术课堂,涵盖音乐、美术、朗诵等特色课程,内容丰富、趣味十足。音乐课堂通过趣味乐理、歌曲学唱与节奏律动,唤醒孩子们的音乐感知力;美术课堂以创意绘画、趣味手工为载体,充分激发孩子们的想象力与创造力;朗诵课堂结合经典美文与红色短文诵读,在锻炼孩子语言表达能力的同时,涵养爱国情怀。

活动中,大学生志愿者发挥专业特长,耐心指导、温柔陪伴,让孩子们在轻松欢乐的氛围中汲取知识、提升素养。

据了解,此次活动将红色家风传承与艺术美育相结合,充实了未成年人的暑期生活,以青春志愿力量点亮孩子们的多彩夏日,助力辖区未成年人德智体美劳全面发展。

淇滨区九州路街道纪工委织牢防溺水安全网 专项督查盯重点

本报讯 (记者 李丹丹 通讯员 张健)“近期巡查是否发现群众私自前往深水区野泳?重点时段值守人员是否在岗在位?”日前,淇滨区九州路街道纪工委督查人员在淇河金沙滩河段向巡河值班人员现场问询。

入夏以来,气温持续攀升,淇河金沙滩成为市民消暑纳凉的热门去处,溺水风险也随之进入高发期。九州路街道纪工委立即监督职责,以“四不两直”方式下沉河道一线,专项督查沿岸值班值守、隐患防控责任落实情况,紧盯履职短板,倒逼问题整改落地。

为压实水域安全管控责任,九州路街道纪工委落实全天候巡河工作机制,安排巡河车辆沿淇河开展不间断流动巡查,重点盯防午后、傍晚人流高峰时段,聚焦未成年人等重点人群,第一时间劝阻群众私自下水、临水嬉戏等危险行为。巡查过程中同步循环播放防溺水知识,并在沿岸深水区域配齐救生圈、救援长杆等应急救援物资,增设标准化警示标牌、悬挂安全宣传横幅,封堵临水危险区域,全方位排查消除各类溺水安全隐患。

据介绍,下一步,九州路街道纪工委将持续加大沿河一线监督检查力度,常态化督导检查巡河履职成效,从严管控河道野泳行为。对值班脱岗、巡查走过场等履职不力问题,及时谈话提醒、依纪追责。

“我们将以刚性监督压实防溺水全链条工作责任,全方位筑牢淇河沿岸群众尤其是未成年人的生命安全防线。”九州路街道纪工委负责人表示。

淇滨区泰山路街道开展暑期安全知识宣传 安全礼包送上门

本报讯 (记者 王凤侠 通讯员 石雨佳)为切实筑牢暑期安全防线,防范各类安全风险,守护辖区群众尤其是未成年人生命财产安全,7月16日上午,淇滨区泰山路街道组织开展暑期安全知识宣传活动,将安全服务与知识送到群众身边。

活动中,网格员、志愿者深入辖区各校外辅导机构,发放暑期安全告知书,并督促各机构严格落实安全生产主体责任,常态化开展消防设施隐患排查,规范场所用电、用气管理,强化暑期未成年人看护工作。同时,提醒机构及家长紧盯孩子安全,严禁未成年人私自下水、靠近野

外危险水域,严防溺水等各类意外事故发生。

泰山路街道相关负责人表示,此次活动累计发放各类安全宣传资料200余份,通过面对面宣传走访,有效增强了辖区经营主体的安全意识,提升了居民的自我保护能力,进一步筑牢了基层安全治理根基,为辖区群众平安度夏筑牢了坚实防线。

