提示

@高三学子，2027 高考，全年大事早知道

开学季，新一届高三学子将迎来人生中关键的一年。未来一年，除了最终的高考，考生每个月都会经历很多“大事件”。如何把握这些机会、合理安排备考节奏？教育部为考生和家长梳理了全年关键时间节点与重要事项，希望能为考生提供一份清晰的参考。

2026年 9—10 月

▶关注三大招飞
▶各省高考报名办法陆续发布

招收飞行学员（简称“招飞”）面向高中生的选拔工作一般于 9 月至 10 月启动，包括空军招飞、海军招飞和民航招飞。空军和海军飞行员作为国家的特殊人才和宝贵资源，其招生工作纳入全国普通高校招生体系，是军队院校招生工作的重要组成部分。

目前，2027 年度空军招飞已启动，有意报考的同学可及时关注空军招飞局和省级教育招生考试机构发布的具体安排。民航招飞系普通高校飞行技术专业（本科）通过高考招收飞行学生，有意向的同学可同步了解相关招飞政策。

新高三开学后，各省将陆续公布 2027 年高考报名政策，具体报名办法及相关要求将及时向社会发布。请考生密切关注本省报名时间、报名条件、报名方式及注意事项等，提前准备好相关材料，确保在规定时间内完成报名。

2026 年 11—12 月

▶高考报名
▶艺术类、体育类统考报名
▶港澳高校内地招生陆续启动

各省高考报名工作一般于 10 月至 11 月陆续展开。申请报名的考生，原则上按户籍所在省（区、市）高校招生委员会规定的时间、地点及方式报名。报名前请考生注意报名起止日期和地点，充分了解报名相关政策，准备好证件及报名材料。报考特殊类型的考生要留意：统考报名、缴费是否与高考报名同步进行，各类别之间能否兼报，具体填报要求等，务必仔细阅读本省报名文件。

11 月起，各省艺术类、体育类招考规定将陆续公布。参加艺术类统考的考生，要密切关注所在省市发布的统考政策和考试安排，及时了解政策变化。报考体育类专业考试的考生，可同步关注本省体育类专业统考规定及测试安排。

香港、澳门高校内地招生咨询活动将陆续启动，部分高校入学申请系统也将开放。有意报考港澳高校的考生可及时关注相关招生动态，提前了解各校报名条件、申请流程及截止时间。

2027年 1—2 月

▶关注特殊类招生信息
▶部分院校艺术类校考

从往年情况来看，特殊类型招生简章通常在年底至次年年初集中发布。有相关报考意愿的考生可重点关注各院校本科招生网、官方微信公众号等渠道，综合考虑实际情况，合理报考。

艺术类专业考试分为省级统考（含省际联考）和高校校考。省级统考由省级招生考试机构独立或联合组织实施，高校校考由招生院校组织实施。拟参加校考的考生，请及时关注院校政策，仔细阅读报考院校艺术类招生简章，掌握报名流程、考试时间、考试安排等具体事宜。戏曲类省际联考一般在 12 月至次年 2 月之间，各专业（剧种）具体考试时间以组考高校公布为准，请考生注意相关信息发布，并按要求完成戏曲类专业考试。

2027 年 3—4 月

▶高考体检
▶强基计划
▶综合评价
▶专项计划

高考体检工作一般安排在 3 月进行，考生须在学校（或报名所在地招办）组织下，到指定医院参加体检。请考生注意劳逸结合，保持身体健康，服从安排、按时参加、诚信体检。

进入 4 月，备考进入冲刺阶段，各类高考信息也将密集发布。根据往年安排，强基计划试点高校将陆续公布招生简章，网上报名也集中在 4 月进行。2026 年，全国共有 39 所高校开展强基计划试点招生。符合报考条件的考生可根据高校简章要求提交相关申请材料，按时完成报名。

综合评价招生是基于统一高考和高中学业水平考试、参考综合素质评价的考试招生模式，重点安排在国家和区域发展急需紧缺专业、高校优势特色“冷门绝学”以及一流学科专业开展招生。试点高校单独发布综合评价招生简章，考生须按照简章要求进行网上申请。

面向农村和脱贫地区实施的重点高校招生专项计划（统称“专项计划”），包括国家专项计划、地方专项计划和高校专项计划。自 2026 年起，高校专项计划不再由高校组织报名、资格审核和校测、不单独发布招生简章，考生报考资格由有关省（区、市）组织审核。

2027年 5—6 月

▶各省高招规定陆续公布
▶高校招生章程陆续公布
▶高招咨询会
▶高考
▶查询成绩
▶填报志愿

招生工作规定是本省市关于高考的指导性文件，对考试组织、照顾政策、志愿填报、录取管理等方面作出详细要求。5 月，各省市招生工作规定将集中发布，请考生和家长及时关注。

招生章程是考生了解高校招生信息、招生办法、录取规则的重要途径之一。考生和家长可结合志愿目标，有针对性地阅读目标高校当年发布的招生章程，为填报高考志愿做好准备。

部分高校高招咨询会于 5 月启动，还有一些高校会举办校园开放日等活动，为考生和家长提供招生咨询。考生和家长可有选择地参加，探访心仪高校，了解报考及院校信息。

6 月，同学们走进高考考场，迎接人生路上的一次大考。高考后，各省将陆续公布当年高考成绩和各批次分数线，请考生及时关注查询。

成绩公布后，各省、各高校的招生咨询活动进入高峰期，志愿填报也将陆续展开。考生须及时关注本省志愿填报的有关政策和时间安排，结合本省下发的报考材料，合理填报志愿。

2027年 7—8 月

▶高招录取
▶征集志愿
▶警惕高招诈骗
▶高校寄送录取通知书
▶了解资助政策

7 月，各省市高招录取陆续开始。考生和家长可关注各批次录取进程，及时查询录取结果。在录取过程中，根据招生录取的实际情况，省级招生考试机构会适时组织征集志愿。在所报批次未被录取的考生，可及时关注征集志愿信息，具体时间及渠道以省级招生考试机构网站（或指定平台）发布为准。

高招进入录取阶段后，不法分子往往利用考生和家长的急切心理，散布虚假信息，针对志愿填报、招生录取等环节实施诈骗。常见手段包括鼓吹“内部指标”“机动计划”“计划外补录”“降分补录”等。请考生和家长提高警惕，勿信不实信息，谨防上当受骗。

每批次录取结束后，高校将寄发录取通知书，通知书上加盖招生院校印章。随录取通知书一同寄出的还有入学报到须知、资助政策办法等相关材料。新生须按要求完成入学准备，如有特殊原因不能在规定时间内报到，应提前与高校相关部门取得联系。

家庭经济困难的同学不必为学费和生活费担忧。国家已建立起多种形式有机结合的高校学生资助政策体系，覆盖求学全过程。家庭困难的学生可在开学前提前了解国家及学校的资助政策，做好入学准备。

（以上内容根据往年招生进程整理，如有变动，请以教育部、各省教育考试院及各高校发布的最新政策为准。）

（上海发布）

健康

比持续高血糖更危险！

血糖忽高忽低伤害远超你的想象

很多中老年朋友以为，血糖只要不是一直很高就没事。其实，血糖反复忽高忽低，比持续性高血糖对血管、神经的伤害更严重，也是诱发糖尿病肾病、眼底病变、心肌梗死、脑梗死的核心危险因素。

为什么血糖波动比高血糖更危险？

短期血糖波动，会直接带来头晕、心慌、乏力、视物模糊、饥饿感频发等不适，严重影响日常生活。

长期反复波动，则会持续刺激血管内皮，造成血管弹性下降、脆性增加，加速全身大小血管病变。同时，血糖骤升骤降会打乱体内代谢平衡，降低胰岛素敏感性，形成“越控糖、糖越不稳”的恶性循环，还会大幅增加低血糖风险。而严重低血糖可直接诱发心律失常、脑卒中，危及生命。

所以，糖尿病管理的核心不是单纯降糖，而是平稳控糖。

血糖为什么总是不稳？先排查这些日常诱因

很多血糖波动，其实都来自生活细节，可以自己对照排查。

饮食方面：暴饮暴食、三餐不规律、过量摄入精米白面、隐形糖分摄入过多，是血糖骤升的主要原因。过度节食、餐前空腹时间过长，则易引发低血糖，造成血糖走低后反弹升高。

不少患者陷入“少吃主食”的误区，导致基础代谢下降，不仅会引发低血糖，还会出现后续反跳性高血糖，造成血糖大幅波动。有的患者完全依赖药物，但药物只能辅助降糖，如果饮食和运动管理不到位，血糖必然反复。

还有的患者血糖一旦正常就停药。糖尿病属于慢性代谢性疾病，血糖平稳是药物和日常管理共同作用的结果，擅自停药会直接导致血糖反弹飙升。

运动方面：长期久坐不动会导致血糖堆积升高；突然进行高强度运动、空腹运动，会快速消耗血糖，引发低血糖，后续身体代偿性升糖，造成二次波动。此外，用药不规范、熬夜失眠、情绪波动、感冒感染等应激状态，都会干扰体内激素分泌，破坏血糖稳定性。

中医调护：温和降糖，循序渐进

中医降糖讲究标本兼治，主要从中药、穴位按摩、运动等几方面入手，从根源调理偏颇体质。

一、中药调理

辨证施治是中医控糖的核心手段。中医认为高血糖人群体质各异，常见气阴两虚、燥热伤肺、痰湿内阻、脾肾亏虚 4 种证型，需针对性用药，杜绝千人一方。临床常用黄芪、葛根、黄精、地黄等药材。其中，黄芪补气健脾、提升机体代谢能力；葛根生津止渴、改善胰岛素敏感性；黄精养阴益气、滋养脾肾。多药配伍可双向调节血糖。（所载方药请在医师指导下使用）

二、穴位按摩

坚持按摩能刺激胰腺功能、疏通经络、调和阴阳，改善胰岛素抵抗，平稳血糖，操作简单、安全性高，适合居家日常养护。每日早晚各按摩一次，每次全程 10 分钟即可。

胰俞穴：位于背部肩胛骨内侧，第八胸椎旁开 1.5 寸，是调理胰腺的专属穴位。用拇指按揉，每次按压 3~5 秒、松开 2 秒，重复 15 次，力度以酸胀舒适为宜，可直接刺激胰腺代谢，辅助平稳血糖，改善血糖忽高忽低的情况。

然谷穴：在足内侧，足舟骨粗隆下方，赤白肉际处，为肾经荥穴，每日按揉 3 分钟，能滋阴清热、固肾降糖，缓解阴虚燥热引发的血糖偏高、口干多饮。

足三里：位于小腿外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上（在胫骨前肌上取穴），按揉可健脾益气、强化运化，从根源改善脾虚代谢差的问题。

太冲穴：位于足背第一、二跖骨间，按揉能疏肝理气，缓解情绪波动、熬夜引发的应激性血糖升高。每日花 5 分钟时间做深呼吸，配合按揉太冲穴，是非常有效的调理全身气机的手段，可降低不良情绪对血糖波动的影响。

三、运动功法

运动降糖要低强度、常态化、餐后动。推荐餐后 1 小时开展运动，此时血糖峰值将至，运动降糖效果最佳，可选择快走、慢跑、广场舞等温和的运动，每次 30 分钟，每周坚持 5~6 次。禁止空腹运动、剧烈运动。

中医功法推荐八段锦、太极拳，能疏通经络、调和气血、健脾益气，缓慢改善机体代谢功能。每次运动 20~30 分钟，坚持每日练习，可有效提升糖代谢效率。

做好生活管理，血糖才能稳

对糖尿病患者来说，做好日常生活管理至关重要。

一、精准监测血糖

这是控糖稳糖的核心依据。建议日常固定监测 3 个关键节点：晨起空腹血糖、三餐后 2 小时血糖、睡前血糖。血糖波动较大的患者，可加测餐前血糖，做好数据记录，便于后续调整饮食和用药，避免盲目控糖。

若出现餐后血糖持续偏高，可通过减少当餐主食、增加蔬菜摄入量、适当延长餐后运动时间进行调整。随身常备糖果、饼干、葡萄糖片，一旦出现心慌、手抖、出冷汗等低血糖症状，立即补充糖分，15 分钟后复测血糖。

二、规律作息与做好情绪管理

长期熬夜会导致升糖激素分泌增多，造成晨起血糖偏高。因此，每天需保证 7~8 小时的睡眠，忌熬夜。

长期焦虑、易怒、压力过大会导致肝气郁结、气机逆乱，造成突发性血糖升高，也是很多患者血糖反复的重要诱因。日常需保持心态平和，少生气、少焦虑、少内耗。

（人民网科普）