

中考期间可申领 考生车辆临时通行证 申领后驾车送考不受机动车尾号限行限制

本报讯(记者 葛兰)6月19日,西安市公安局交通管理支队发布“中考考生车辆临时电子通行证”申领办法。2025年西安市中考将于6月21日至23日进行,针对中考考生家长关注的车辆限行问题,西安公安交警推出中考考生车辆临时通行证线上申领功能。

西安市(含西咸新区)参加2025年中考的考生家长,6月20日前可在系统内申领中考期间接送考生车辆尾号限行临时电子通行证。在中考期间申报成功的车辆,自申报成功之日起至6月23日,在西安市限行区域内,不受机动车尾号限行限制。

接送考生的家长凭相关资料,可以为1辆非营运小型汽车申领临时电子通行证,用于中考期间接送考生。参加2025年初中

业水平考试(八年级)生物、地理两科目考试的考生家长也可通过此系统申办6月23日(星期一)车辆尾号1和6的机动车尾号不限行通行证。

需要申领“中考考生车辆临时通行证”的考生家长,可关注、进入“西安交警”微信公众号,在“业务办理一便民服务”板块下,进入“中考考生车辆临时通行证申领”链接,按照提示进入申领流程。也可进入支付宝APP搜索“西安交警”,关注并进入支付宝“西安交警”小程序,点击“中考考生车辆尾号限行通行证”链接,按照提示进入申领流程。

申请人要提供身份证照片(正反面),申办车辆行驶证照片(含正副本)。申办流程要求,新用户注册:填写相关信息,上传身

份证照片。绑定车辆:填写车辆信息,并上传行驶证正、副页。通行证申领:填写2025年西安市初中业水平考试准考证号(仅作信息验证,不留存,请准确如实填写)及考点名称,提交申请。

西安市公安局交通管理支队提醒,申请人提供的申办资料请确保其真实性、有效性。对于提供虚假证件的,将按照国家相关法律追究法律责任。申请人办理需实名注册,上传相应资料,并绑定相关车辆信息;用户信息一经注册,无法修改,务必如实准确填写。请妥善保管临时电子通行证凭证,或提前打印放置于车辆前挡风玻璃不影响驾驶视线处,便于检查。持证驾驶人应遵守《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规,文明出行,确保行车安全。

西安暑期出入境办证迎来高峰 这份指南请收好



6月19日,市民在出入境接待大厅办理业务。

随着暑期临近,计划出境旅游、参加国际夏令营和交流活动的学生人数显著增加。记者6月19日在西安公安莲湖分局出入境接待大厅看到,现场迎来了暑期首波办证高峰。

在出入境领表区,几名家长正一边查看公告栏,一边协助孩子填写资料。工作人员在现场引导大家使用电子化方式完成信息登记,通过“西安出入境”微信小程序进行预约,避免长时间排队等候。

“我们一家准备暑假去香港,早就计划好了行程,今天带孩子来办理港澳通行证。”刘女士表示,便捷的预约和现场服务让她整个办理过程都非常顺畅。

西安市公安局莲湖分局出入境管理科民警蒋楠介绍,目前西安各出入境大厅均支持线上预约和线下现场办理相结合的方式,极大地方便了群众特别是学生群体的假期办证需求。

据了解,目前西安市民如需办理普通护照、往来港澳通行证等出入境证件,可通过微信搜索“西安出入境”小程序进行操作:1.点击中国公民证件办理,选择预约办理,填写个人信息,实名认证;2.继续点击预约办理,阅读须知并同意条款,选择大厅办理;3.填写个人信息、选择办理地点及时间;4.提交预约信息后,按

照预约时间前往指定接待大厅办理。

值得一提的是,所有申请人均可在接待大厅免费拍摄证件照片,无须另行准备纸质照片。

出入境民警提醒,为未满16周岁未成年人办理证件,需特别注意材料的完整性和监护关系的有效性。

所需材料主要包括:中国公民出入境证件申请表;本人有效居民身份证,或在身份证换领、补领期间的临时居民身份证;未成年人须提供本人身份证或户口簿原件;监护人(通常为父母)身份证原件,并由其亲自陪同办理。

特殊情况需额外准备的材料包括:如未成年人与监护人不在同一个户口本上,或虽在同一户口本但无法清晰反映监护关系,须补充具备法律效力的关系证明材料,如出生医学证明、法院判决书等;若监护人委托他人陪同办理,还需提交监护人出具的书面委托书及陪同人有效身份证件。

“未成年人的出入境证件办理流程是有严格法律规定的,所有涉及监护权的证明材料必须真实、有效。”蒋楠特别提醒,有出行计划的家庭应提前了解政策,避免临时赶办耽误行程。

文/图 本报记者 朱娜娜

消化内科专家教你吃对三餐 轻松应考



本报讯(记者 张毅伟)中考临近,陕西省人民医院消化内一科主任刘贵生,为广大考生和家长准备了“锦囊妙计”,帮你轻松搞懂中考饮食法则。

早餐对于考生来说非常重要,一定要吃好,千万不能空腹上考场。“关于早餐的选择,建议吃一些全麦面包、燕麦粥之类的主食,配一个水煮蛋,喝一些牛奶、豆浆,最后搭配一点坚果(核桃、杏仁)和香蕉、苹果之类的水果。这样既有碳水提供能量,又有蛋

白质稳住血糖,坚果里的不饱和脂肪酸还能给大脑提供营养能量。”刘贵生说。此外,在考试期间,早餐尽量避免油条、油饼、蛋糕等高糖、油腻的食品,这样可以有效避免考试时犯困。

午餐搭配要注意科学合理。刘贵生给出了一套“黄金搭配”法则,主食吃杂粮饭或是糙米饭,搭配鱼肉、鸡胸肉以及青菜豆腐。像油腻的红烧肉、炸鸡之类的,还有以辛辣为主的麻辣香锅、火锅,在考试期间要尽量避免吃,不然容易造成胃部不适,影响考生的临场发挥。

对于晚餐,小米粥和汤面条,配合瘦肉炒青菜或者炒菌菇,都

是不错的选择,清淡又易消化,而咸菜、洋葱或是豆子要尽量避免,不然口渴、胀气这些麻烦都会找上门来。部分考生晚上有加餐的习惯,在考试期间尽量不要吃薯片、巧克力以及喝碳酸饮料,可以吃一些坚果或是橙子、蓝莓等水果,喝一杯酸奶。这样搭配低糖又有营养,既能垫肚子,又不会让血糖像坐过山车一样忽高忽低。

刘贵生强调,肉类、蛋类一定要做熟,生鱼片、半熟蛋这类有风险的食物尽量避免食用,能在家做饭就在家做,如果条件受限,也要去正规餐馆就餐,尽量不要点一些来源不明的外卖,要保证考试期间的饮食安全卫生。



2025考试季(中考)

西安交通大学2025届本科生毕业典礼举行

本报讯(记者 张彦刚)6月19日上午,西安交通大学2025届本科生毕业典礼暨学位授予仪式在兴庆校区田径场举行。

西安交大副校长洪军通报2025届本科毕业生情况时说,到6月18日,西安交大2025届本科毕业生共计4847名(含223名国际学生)。毕业生就业工作成果显著,总体呈现以下特点:精勤不倦学风浓厚,超七成学生继续深造。稳步提升就业质量,争做科技强国排头

兵。学校围绕学生就业“五个引领”计划,打造“产教融合促就业”等特色做法,有效推动用人单位和毕业生精准对接。

西安交大党委书记卢建军深情寄语本科毕业生:一要涵养胸怀、放大格局。二要勇担责任、锤炼能力。三要饮水思源、心怀感恩。中国工程院院士、西安交通大学校长张立群激励毕业生,面对充满挑战与机遇的时代洪流,交大青年当以“天生我材必有用”的豪情

立世。要以交大人“敢为天下先”的气魄,在科技创新、乡村振兴、绿色发展、社会服务、卫国戍边、繁荣世界、和平维护等领域争当排头兵和生力军。

毕业典礼上,西安交大表彰了本科生优秀毕业生、优秀毕业生干部、赴基层重点单位就业毕业生。毕业生代表特意为教师代表和管理服务职工代表献花,以此感恩老师们和教职工在学习科研中耐心地指导,在生活中对他们悉心地照顾。

西安新增52个电动摩托车挂牌点

本报讯(记者 葛兰)6月19日,西安市公安局交通管理局传来好消息,为进一步方便市民办理电动摩托车登记挂牌业务,6月19日起新增52个电动摩托车注册登记服务站,覆盖西安市主要区域,真正实现

电动摩托车挂牌“就近办”。

此次新增的52个服务站,有效缓解市民扎堆办理挂牌业务,让市民办理更加便捷高效。电动摩托车车主,您的爱车“身份证”是否已经办妥?如果尚未办理,可根据自身

位置选择就近的服务站前往。如需了解西安市电动摩托车登记挂牌具体网点信息,可扫描二维码获取详细内容。



藿香正气水的“使用偏方”不靠谱

夏日高温难耐,藿香正气水凭借缓解中暑、改善胃肠不适的功效,成为许多家庭的“消暑神器”。然而,在社交平台上,藿香正气水却被赋予了五花八门的“神奇”用途,敷肚脐止泻、抹脚心助眠、治疗蚊虫叮咬……但这些看似“万能”的偏方,实则暗藏健康隐患,盲目尝试可能适得其反。

西安市民李安筠就因轻信网络偏方付出了代价。6月18日,她2岁的女儿突然腹泻,心急如焚的她看到有博主推荐“藿香正气水敷肚脐止泻”,立即将藿香正气水浸湿棉球敷在女儿肚脐上,还用胶布固定。没想到半小时后,孩子哭闹不止,掀开胶布发现肚脐周围皮肤红肿溃烂,布满大片皮疹。紧急送医后,医生诊断为接触性皮炎,说是藿香正气水中的酒精和中药成分刺激了孩子娇嫩的皮肤。这次教训让李安筠懊悔不已,她说:“以后再也不敢轻信这些没有科学依据的偏方了。”

“藿香正气水绝非万能药。”执业药师张倩解释,其主要成分包括苍术、陈皮、厚朴等中药材,搭配酒精制成,具有解表化湿、理气和中的功效,仅适用于外感风寒、内伤湿滞引发的头晕恶心、腹胀腹泻等症状。“它的作用机制是通过口服进入

消化系统,而非通过皮肤渗透起效。”张倩说。

对于社交平台流传的“外敷治病法”,张倩表示,这在医学上毫无依据。以腹泻为例,导致腹泻的原因多达上百种,从细菌感染到肠道疾病,都需要专业诊断治疗。即便因暑湿引起的腹泻,藿香正气水也需口服才能发挥药效。外敷时,皮肤屏障会阻挡大部分药物吸收,少量渗透的成分不仅难以抵达病灶,还可能因酒精刺激引发过敏反应,尤其对婴幼儿、老人等皮肤敏感人群风险更高。

对于“抹脚心助眠”的说法,张倩表示,睡眠质量受神经调节、激素水平、心理压力等多种因素影响,目前尚无任何临床研究证明,藿香正气水外敷能作用于睡眠调节系统。若因轻信偏方延误对失眠症的正规治疗,反而可能加重病情。此外,用藿香正气水治疗蚊虫叮咬、湿疹等皮肤病同样不可取。

“面对网络上层出不穷的健康偏方,公众务必保持理性。身体出现不适时,应及时就医,遵照医嘱规范治疗。”张倩提醒,科学用药才是守护健康的正确方式,切勿让“神奇偏方”变成伤害身体的“杀手”。

本报记者 陶颖