

今天早知道

桂林市五城区 高考报名现场确认时间定了

社会考生报名及现场确认时需注意这些事项

本报讯（记者唐霖云）昨日，记者从市招生考试院获悉，2024年高考报名已于日前启动。除了在校的应届生，桂林市原住居民（身份证4503开头且为桂林市户籍）在外地学校就读的高中应届毕业生、满足报考条件的桂林市户籍往届考生、已在桂林市参加过2023年高考统考的考生、参加退役军人高职单独招生的考生、参加高职院校面向其他社会群体人员（包括下岗失业人员、农民工、企业员工、灵活就业人员等）学历提升的考生，可以作为社会考生在桂林市参加2024年普通高考报名。考生可通过广西招生考试院网站（<https://www.gxeea.cn/>）的“考试报名”中“2024年高考网上报名系统”进行报名，报名截止时间为2023年10月31日17:30。

据悉，网上填写报名登记信息时，桂林市五城区

（不含临桂区）社会考生选择的“报考单位”为“桂林市市辖区社会考生9999”，临桂区、荔浦市、各县社会考生回户籍所在地的招生办报考，即按照户籍所在地的县（市、区）进行选择，代码为“9999”。班级选择“高考统考1-4班”“对口班”“单招班”“退役军人1-3班”“消防员单招班”“其他分类考试班”之一。系统提示选择的“班级”已满时，选择下一个班级，直至系统不再提示“班级”有错误。“毕业学校”在系统中没有找到对应的毕业学校时，可选9999自行填写实际的毕业学校。

市招生考试院提醒，网上报名后，考生应当到报名时选择的报名站现场确认，如未完成现场确认程序，则报名无效。社会考生网上报名成功后，考生本人必须带齐相应的审核材料原件以及要求的复印件，

包括身份证明材料，学历、学力证明材料，有关加分资格证明材料，外来人员审核材料和其他证明材料等，在规定的时间内到户籍所在地的招生考试机构进行现场确认。

具体来说，户籍在桂林市五城区（不含临桂区）的考生，现场确认地点为桂林市招生考试院（桂林市解放东路6号），现场确认时间为2023年10月28日、29日、30日、31日（共4天），时间为上午8:00—12:00，下午3:00—5:30；户籍在桂林市临桂区、荔浦市及各县的考生，现场确认地点为户籍所在地的教育局招生办，现场确认时间按各县（市、区）招生办公布的时间。

快讯

灵川县民政局举办 重阳节关爱老年人活动

本报讯（记者李贝）10月21日上午，由灵川县民政局主办，灵川县未成年人保护中心和广西仁者社会工作服务中心承办，相关爱心企业支持的“一老一小庆重阳，孝老爱亲话情深”重阳节关爱老年人活动在灵川县福利院举行。

活动现场，未成年人表演队为老人们献上了精彩的文艺表演，社工志愿者跟老人们一起唱歌互动，并赠送慰问物资。

据悉，本次活动旨在借此重阳佳节，让孩子们了解重阳节等传统节日的知识和习俗，教育孩子们尊敬长辈，主动关心和帮助老年人，树立尊老爱幼的良好风尚。

兴安县溶江镇： 优化地名管理服务 赋能乡村产业发展

本报讯（通讯员李春丽）近年来，兴安县溶江镇注重加强地名文化宣传保护，优化地名管理服务，推动地名创造性转化、创新性发展，助力乡村治理和赋能乡村产业发展。

溶江镇在乡村地名命名更名中，注重体现社会主义核心价值观，如“致富路”“诚信路”“友善路”“同心广场”等，以新时代乡村好地名展示美丽乡村精气神；组织村民参与乡村地名设标和地名采集上图工作，整理农家乐、种养殖基地、乡村旅游景点、各类采摘园和家庭农场信息，采集上传至百度和高德地图平台，使地名服务“实起来”“活起来”；充分发挥地名的地理标识作用，将地名元素与乡村产业相融合，发掘本地地理标志农产品，以地名文化提升特色产品的知名度和美誉度。

城市表情



秋日晚霞

近日，一抹秋日晚霞点亮天空，霞光、塔山、树影倒映在平静的水面上，水天一色，美轮美奂，众多市民、游客纷纷用手机和相机记录下这美好一刻。

记者李凯 摄

实用新闻

身体有火写在脸上

“上火”属于中医的热证范畴，身体上火可以分为心火、肺火、胃火、肝火、肾火。因为经络循行以及脏腑的生理关系，不同脏腑的“上火”，都可以在脸上不同部位表现出来。

肝火旺看眼。肝开窍于目，肝的经脉循行达眼部，眼部的视觉功能主要依赖肝血濡养，肝是否正常通过眼睛可以反映出来。当肝火旺盛时，人的眼睛最容易出现症状，主要表现为眼睛红肿、灼热、疼痛、干涩、眼结膜充血、分泌物增多、流泪、视物模糊等，同时有烦躁、易怒、两肋疼痛、口苦便干等症状，可短期喝绿豆汤、决明子茶、薄荷茶、菊花茶清肝火。

心火旺看脸。心之华在面，面红赤，脸上容易长

疖子、易生痘、长痤疮、起粉刺及出油等，是心火亢盛最为常见的症状表现。从食疗角度讲，雪梨、银耳、莲子心、绿豆汤、苦瓜等可以降心火，心火旺盛者可以适当多吃，同时每天临睡前泡泡脚，可以引火下行。

肺火旺看鼻。肺开窍于鼻，鼻为肺之窍，又为肺之官，故肺火旺盛时，会出现鼻部呼出之气灼热、鼻孔干疼、鼻腔发热、鼻内疖肿、鼻出血、鼻塞、鼻流黄涕等症状。肺火大可以用金银花、黄芩、鱼腥草、蒲公英等煮水喝，还可适当吃些清肺热的蔬果，比如枇杷、雪梨、白萝卜、银耳、百合等。

胃火旺看口。当胃火大时，胃火循经上攻，上行入齿，容易引起牙龈红肿疼痛、牙龈出血、牙齿松

动、牙龈溃疡等症状。身体有胃火时，建议保持清淡饮食，适当食用新鲜蔬果，特别是西瓜、黄瓜、苦瓜、莲藕、葡萄等，可降胃热。

肾火旺看耳朵。肾开窍于耳，中医认为，肾藏精、肾主水。肾火是相对而言的表现，是阴阳不平衡的体现，一般指肾中阴液不足，虚火内盛所引起的病理症状——“阴虚火旺证”，表现为头晕目眩、耳鸣、耳聋以及五心烦热、失眠、盗汗，伴有腰膝酸痛、胫骨痛、足跟痛等情况。肾虚火旺时，要注意调理情志，避免熬夜，合理作息。饮食上，可以多吃“黑色入肾”的食物，如黑米、桑葚、黑芝麻等。

据生命时报