

今天早知道

今日18时起广西考生可查询录取信息

本报讯（记者陈娟）7月7日，记者从市招生考试院获悉，广西2026年普通高校招生录取工作已正式开始，最先进行投档录取的是本科提前批空招军招飞类。7月8日18时起，考生可根据各录取批次的投档进度，通过以下四种方式查询个人普通高校招生投档、录取信息。

第一种是网站查询。考生可登录“广西招生考试院”网站（<https://www.gxeea.cn>）的“系统导航—录取查询—2026年普通高等学校招生录取信息查询”栏目，输入本人报名号、身份证号以及手机验证码（验证码将发送至考生高考报名时绑定的手机号），点击“提交”，即可快速获取今年个人普通高校招生投档、录取信息。

第二种是短信查询。广西移动、联通手机号码：

考生可使用系统预留手机号编辑短信GKDA+报名序号+身份证号，发送到106211002，即可查询今年个人普通高校招生投档、录取信息。

广西电信手机号码：考生可使用系统预留手机号编辑短信GKDA+报名序号+身份证号，发送到10659200111，即可查询今年个人普通高校招生投档、录取信息。

编辑短信时，GKDA、报名序号、身份证号需连续输入，中间不能有空格或“+”，短信接收免信息费，短信发送通信费为0.1元/条。

第三种是微信小程序查询。在微信小程序中搜索“广西阳光志愿信息服务系统”，进入小程序后点击“投档录取”，便可轻松查询本人普通高校招生投档、录取信息。

第四种是“智桂通”App查询。考生下载“智桂通”App，搜索“高考专题”，在“高考专题页—录取查询”中输入本人报名序号、身份证号和手机验证码，即可查询今年个人普通高校招生投档、录取信息。

市招生考试部门提醒，广西招生录取是分批次进行的，往年有考生误以为录取开始后，所有批次都会同时投档，在录取信息查询系统开通后就登录查看，却只能看到自己档案未发生任何变化。正确查询时段：考生可在本人所填志愿批次对应的“预计投档时间”之后，查询个人档案状态信息。

此外，录取日程安排《广西2026年普通高校招生录取日程表》已在“广西招生考试院”网站及“柳园清风”微信公众号公布，考生可对照本人所填志愿批次，合理安排查询时间。

城市表情



装扮一新

暑假来临，我市各大商圈也迎来了一波新的顾客高峰。在万象城，工人们抓紧时间施工，装扮公共区域，给大家一个美好的购物体验。

记者韦莎妮娜 摄

实用新闻

增肌能防抑郁

提到增肌，人们总会想到强健体魄或塑造身形，鲜少将其与心理健康相关联。但荷兰《情感障碍杂志》发表的一项研究表明，肌肉力量不仅关乎身体素质，更是预防抑郁症的关键，对女性保护作用尤为显著。

英国伦敦大学学院团队依托英国生物银行，对34万余名37~73岁的成年参试者展开研究。他们采用孟德尔随机研究方法，利用某些与身体特征相关的基因信息，观察身体强壮程度与抑郁之间的关系。结果发现，身体强壮者似乎更不容易抑郁。进一步分析发现，心肺健康没有对抑郁产生因果影响，肌肉力量增强则与抑郁患病率降低存在关联，握力每增加0.1公斤，抑郁风险可降低14%。此外，肌肉力量越强，快感缺失、疲劳乏力、反应迟钝、注意力不集中等核心症

状就越轻。这种保护作用存在明显性别差异，女性从增肌中获得的心理防护远强于男性，能有效缓解愉悦感丧失、情绪低落等典型抑郁表现。

研究人员分析，“增肌防抑郁”存在两大关键机制，一是强壮的肌肉力量能保障日常自主行动，维持个人掌控感，避免因能力退化滋生消极情绪；二是肌肉收缩时会释放特殊信号分子，搭建“肌肉—大脑”沟通通路，双向调节情绪状态。

长期以来，人们一直推崇跑步和骑行等有氧运动。新研究提醒，力量训练的心理健康价值被严重低估。增肌运动无需高强度或大运动量，简单的握力提升、负重锻炼，就能为心理筑起防护墙。

据生命时报

快讯

灵川大桥即将封闭施工

301路、302路公交14日起临时改道

本报讯（记者苏展 通讯员黄雅琪）记者从桂林市公共交通集团有限公司获悉，因G322国道灵川大桥启动危旧桥重建改造工程，自2026年7月14日起，灵川大桥全段实施全封闭交通管制，机动车、非机动车、行人禁止通行，解封时间另行通知。受施工影响，7月14日起，301路、302路公交线路同步临时调整。

据悉，301路由公交灵川临时停车场始发，经衡友线、灵东路、灵西路、灵青路到潭下路口站后恢复原线行驶，反向同步调整，取消夜间区间线路。临时取消县十字街、灵南路中、甘棠大桥、钢厂路口、县公路局5个站点，临时新增灵西路站点。

302路由百花停车场始发，经丹桂路左转至灵川大道，到社田江公交站后恢复原线行驶，反向同步调整。临时取消灵川县第二中学、县十字街、灵南路中、甘棠大桥、县公路局、县粮食局、钢厂路口、潭下路口、二小路口、县交警大队、县质监局、百花路口、禾家铺13个站点，临时新增百花停车场站点。两条线路票价均为2元/人次，票证通用。

清秀社区爱心企业 开展雨鞋捐赠活动

本报讯（记者周子琪 通讯员曹一丹）为筑牢社区防汛安全防线，保障雨季辖区一线清洁工作者的安全与健康，近日，叠彩区叠彩街道清秀社区爱心企业开展雨鞋捐赠活动，用实际行动为基层劳动者撑起暖心“防护伞”。

活动现场，辖区爱心企业代表、叠彩街道领导和社区工作人员将近百双雨鞋一一对照码数发放到每位环卫工人和小区保洁人员手中，叮嘱大家在日常工作时，做好自身防护，强降雨天气一定要注意安全。此次捐赠精准对接基层劳动者雨季作业的实际需求，辖区爱心企业以真情回报社会，彰显了企业的责任与担当。

下一步，清秀社区将扎实做好防汛备汛各项工作，继续坚守岗位，全力守护辖区群众生命财产安全，共建平安整洁幸福家园。