



2014年6月27日 星期五 统筹:王长善 编辑:李俊艳 见习编辑:程楠 校对:薛梅 版式:王小明

# 明天下午6点 提前批志愿填报截止

## 6月30日~7月2日,别忘了签字确认

6月28日,河南高招第一次填报志愿将截止,省招生办提醒考生,须在当日下午6点之前,完成提前批本专科、艺术与体育类本专科、贫困地区专项计划本科批和专升本志愿。根据安排,我省第二次填报志愿将于6月30日8点开始,届时,考生可填报本科一批、二批和对口生志愿。

郑州晚报记者 张亮映

### 填报志愿遇问题,29日前可拨打热线电话或上网咨询

昨天下午,为期两天的全省普通高招现场咨询活动圆满结束。对填报志愿仍有疑问的考生可以参加网上咨询活动,继续提问。

根据安排,今年我省网上

咨询活动时间为6月25日~29日,省辖市、省直管县(市)招生办和各高校均参加。每天咨询时间为上午9:00~12:00,下午3:00~6:00。教育部“阳光高考”信息平台网址为http://gaokao.chsi.com.cn 或 http://gaokao.chsi.cn。

需要提醒考生的是,由于咨询人数很多,为了避免网络堵塞,上网咨询前,最好先浏览咨询须知以及各单位公告

区及精华区发布的重要信息。另外,热线咨询电话继续开通,6月29日之前,考生可以在上午9时~12时和下午3时~6时拨打13733880505咨询。

### 填志愿要提早,以免因网络不畅等因素影响填报

打算填报提前批本专科、艺术与体育类本专科、贫困地区专项计划本科批和专升本志愿的考生,须在明天下午6点之前完成志愿填报。往年,总有考生担心自己考虑得不周全,迟迟下不

决心,拖到系统关闭之前的最后几分钟才填报志愿。省招生办提醒考生,应提早上网填报志愿,不要临近截止时间才集中填报或修改志愿,避免因网络访问量增大,造成网络不畅、网速缓

慢等,从而影响填报。如果遇上停电等意外事件,更是得不偿失,因此考生务必及早完成志愿填报。另外,网上填报志愿后,县(市、区)招生办将依据考生网上最后一次保存的志愿

信息,打印出志愿表交考生签字。第一次志愿填报书面确认时间为6月30日~7月2日(专升本不签)。考生签字确认后,录取时不得放弃志愿;未经考生书面签字确认的志愿,将不作为投档依据。

### 军校面试、体检线 周日公布

可登录 <http://www.heao.gov.cn> 查询

在提前批次填报军校、国防生志愿的考生注意了,务必在6月28日之前完成政审,并于6月29日早晨自行上网查询今年的面试、体检分数线。

今年的政治考核截止时间为6月28日,考生可登录河南省招生办公室网(<http://www.heao.gov.cn>),到“最新快讯”栏目查找《关于做好2014年军队院校招收普通中学高中毕业生和普通高等学校招收国防生工作的通知》,打开后下载附件,并用A4纸双面打印,考生信息可机打也可手写。考生须在规定时间内自行到所读中学、户口所在地派出所和武装部进行政审,政审后此表由个人保管。

另外,今年我省军校面试、体检线将于6月29日公布,省军区军队招生办不再一一通知考生。届时,考生须自行登录河南省招生办公室网站,查看所报提前批第一志愿院校的面试、体检分数线,确认所考分数是否达标。按照规定,过线的考生才可参加面试、体检。另外,提醒考生在体检前几天,不要饮酒,尽量吃清淡食物,体检当天早晨一定要空腹,防止影响血检尿检结果。

郑州晚报记者 张亮映

## 缺少润滑剂 六类关节受损更严重

### 1、关节晨僵

(早晨起来关节僵硬甚至疼痛)  
50岁以后,早晨经常会出现关节僵硬的现象,严重时按摩和运动20分钟都难以缓解。许多人不把这种“晨僵”当回事。实际上,关节缺乏润滑剂,晨僵时间会逐渐变长,并伴有各种关节痛发生。

### 2、关节起步痛

50岁以上的中老年人,在固定坐坐半个小时以上,起身的时候、关节由于缺少润滑剂,会突然一阵发麻或一阵刺痛,脚步踉跄、差点摔倒的情况时有发生,甚至是造成中老年人骨折的一个重要原因。

### 3、关节爬楼痛

许多老病号都不知道:关节缺了点润滑剂,走楼梯时关节就痛得特别厉害,要扶着墙才舒服点。而且下楼时比上楼还厉害。日积月累,甚至造成恐惧下楼的老年心理,限制了中老年人的活动空间,会对其心理和生理都造成较大伤害。

### 4、关节负重痛

行走时关节的受力相当于站立时的5倍以上。没有了润滑,稍微长远点路,关节就痛到要垮了一样,非找地方坐下来不可;而且走路就感觉像踩在棉花上一样,一点劲也使不上。

### 5、关节变天湿痛

气候多变,总是有许多关节老病号,他们腿脚先开始痛苦的“预报”。这种最常见的关节疼痛现象,也会因为关节缺少润滑、变得更加严重,而且难以忍受。

### 6、关节夜疼

晚上睡觉、缺少润滑的关节没有得到正常休息,有时会突然产生刺痛感。刚开始只是偶尔感觉肉跳一下,像抽筋一样。经常无规律关节夜痛,甚至能发展成经常噩梦,最后居然有的人因此整夜失眠。



德国配方,免费试用7天,老人乐坏了

最近,谷比利成为老人茶余饭后讨论最多的话题。德国配方,很多“老骨病”都想试一试。7天免费试用,打消老人疑虑,用得好的,继续使用,不好,经济没损失。很多老人就说,这活动太给力了。

“看了好几期广告,就怕上当,直到几个邻居都说好,都给推荐了,我再也坐不住了……”

用过的老人不停给亲朋好友推荐,没用过的也开始购买。现在很多老病号都不试了,直接就要特价买全年量。很多老人的心里说“这么多年了,受了这么多罪,终于遇到一个好口碑产品,一定要坚持服用,告别老骨病。”

谷比利四效合一,冬病夏养,事半功倍

夏季血液循环快,对于

关节生锈、产生疼痛,最初只是偶尔发作,持续时间短,让你掉以轻心。渐渐地,当你发现关节疼痛难忍时,它已经朝着恶化的方向发展;如果再不重视,最后演变成严重的关节病,被迫手术,甚至可能导致瘫痪。

## 谷比利: 润滑关节除顽症

“老骨病”,夏天养骨头,秋冬不发愁。

谷比利由德国生物技术公司科学总监,有机化学博士JACK CHEN 领衔研制。结合国际骨关节研究新成果,精心选择在欧美临床验证,并获监管部门批准的关节软骨保护因子——氨基葡萄糖和硫酸软骨素,并特别添加骨关节必需的营养因子——胶原蛋白,结合乳酸钙、锰及维生素C等成分精制而成。

三大成分3:1:2的“黄金比例,预防关节磨损,修复关节内已断裂的胶原蛋白网状结构,修复关节软骨,消除关节酸、软、麻、肿、胀、痛的困扰!

免费试用7天,打来自来反馈电话,就是快

真没想到作用有这么快!这是很多老人第一感受。得骨病10来年,养骨产品用了十几种,但用谷比利7天真感觉自己的“老骨头”变年轻了。

谷比利一盒30袋,一袋5000mg,相当于10粒胶囊的总量,配方全,分量足,一天就一袋,冲剂温和不伤肠胃。试用7天后,很多人就迫不及待打开大

包装,一天一袋,越喝越感觉关节变灵活,腿脚利索、有劲了,没有关节疼痛的折磨,比啥都舒服。

买三送一,一年省一台大彩电的钱!

市场上单一氨糖一瓶都100多,硫酸软骨素一百多,胶原蛋白100多,一瓶乳酸钙,一瓶维生素C……谷比利不

算研发成本,就每盒中原料成本市场上都卖五六百,而谷比利,一盒补5样,一盒等于好几瓶的量,五六百元就能服用几个月。

谷比利德国配方,四效合一。现在订购买三就送一,还能免费获得试用装,如果试用无效,全额退款。好产品,就是不怕试!

**营养屋** 谷比利嘉润粉 **润滑关节**

**谷比利 3步 养护关节**

第一步: 软骨润滑, 关节疼痛感明显减轻  
第二步: 僵硬的手脚能动了, 疼痛的肩膀能抬了, 蹲坐弯腰都可以, 关节也能自由转动  
第三步: 关节软骨逐渐修复, 僵、麻、肿、酸、痛缓解, 手脚轻灵, 行走坐卧都跟正常人一样

晨起不僵硬 起步无刺痛  
下楼不用扶 长路不酸痛  
风湿不怕痛 安睡无夜疼

**免费试用 现在订购**

规格: 30袋/盒

中国营养健康品销售与服务领军企业



500万会员信赖的家庭养生与保健服务专业平台



**400-8918-060**

益生康健总部地址: 北京市海淀区北三环西路43号青云大厦2层、6层