

高考来临前如何睡个安稳觉 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_9D_A5_E4_c65_177379.htm 高考将至，很多的考生都紧张地在复习迎考，同时这个时期的身体健康同样也让考生的父母牵肠挂肚，在迎接大考来临的这段时间，我应该怎么样来调整自己的身体状态？准备参加高考的女生刚好遇到了经期怎么办？成天忙看书，眼睛要怎么保护？这个特殊时期的睡眠应该怎么调整？高考健康专题将为你提供一些小参考。

高考保健 经期女生参加高考 注意调整经期 去年高考时，一位女同学就遇到了一件倒霉事，高考的考期和经期恰巧相逢，而她又有痛经的习惯。在考试的这几天里，她一点也集中不了精力，导致成绩每年都在学校数一数二的优秀生没有考上一所理想的大学。其实，不用想也知道，像表妹这样的少女考生，在中国岂止个别的呢？不管是考生家长还是女生本人，都怕高考正碰上“倒霉期”，万一出现痛经，就可能搅乱心情并影响成绩。那么，在事情不可避免的情况下，作为考生和家长，又该怎么做呢？平常心看待痛经 月经来潮对女性来说是一件很重要的事，它受神经系统调节，精神过于紧张会导致内分泌的紊乱，所以一些女孩子越是怕高考后月经来潮，就越是躲不掉它。妇科专家建议：考前的女孩子要尽量缓解自己的紧张情绪，不要刻意去想月经来潮怎样怎样，遇上了就善待它，顺其自然就好。

经前注意饮食保养 考生经期前不要吃冷饮，不要冲凉水澡，不用凉水洗脚。家长还可以帮助考生把姜末剁碎冲到红糖水里喝，效果不错。敷热水袋、卧床休息，都可以缓解症状。如果考生在月经前期

已有腹痛及紧张感，就需要服用一些维生素和微量元素，像B族维生素、钾和镁等。妇科专家建议：女孩子睡前最好喝一杯热牛奶(牛奶中含钾多)，并在奶中加一勺蜂蜜(蜂蜜中铁含量丰富)。对于有痛经史的考生，建议首先去医院检查，了解造成痛经的原因，再根据医生的建议做相应的治疗。民间流传着很多治疗痛经的偏方，其中最普遍、最常用的方法是喝红糖水，这种方法很有效。此外，喝姜汤也能达到缓解痛经的效果。避免考期经期相遇万不得已的情况下，有的考生想要服用药物来使月经提前或推后，也是可以的。一般口服安宫黄体酮，每天一次，每次5片，连续吃，一直到考试结束后停用即可，3天后月经会来潮。当然也可以注射黄体酮，每天10毫克，也是连续打到考试结束后停用。但由于这样做是强行打乱排卵周期，因此并不提倡。

高考保健护眼 紧张迎考 别忘护眼

眼看要进入6月份了，忙着复习迎接高考的高三学生恨不得一天当成几天用。不少学生学习时间长了总感觉到头疼，很大程度上是用眼过度造成的。因此，高考生在繁忙的学习中，一定不要忘了眼睛的防护，以免过度用眼造成近视或加重近视程度。如何在过重的学习负担中保护自己的眼睛呢？

- 一、要积极参加户外活动，锻炼身体，增强体质。养成良好的生活习惯、保证充足睡眠。只有体质增强了，近视的发生和发展才会减慢。
- 二、注意饮食，营养均衡。眼球的发育需要充分的营养。营养物质的缺乏，会成为近视的诱因。注意少吃糖果和太酸的食品，少喝碳酸饮料，以免影响钙的吸收，平时要多吃富含维生素的蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。
- 三、养成良好的读书写字习惯。读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，使眼的

视线与书本呈直角，同时还应保持眼睛与书本的距离不小于30厘米。四、看电视、用电脑的时间不宜过长。虽然电视电脑可以增长知识，开阔眼界。但是看的时间过长，会导致眼肌调节紧张和疲劳，影响视力，造成近视的发生。看电视、用电脑的持续时间不要超过一个小时。

高考保健睡眠 迎战高考 让自己睡个好觉

高考将至，有不少高三学生被失眠所困扰，陷入了痛苦之中。晚上睡不好，白天头脑昏昏沉沉，无精打采，越发加重心理负担，进而影响睡眠质量……从而形成恶性循环。

首先要有一颗平常心。每个考生不要刻意去关注自己睡好睡不好，在面临大考之前，困了就睡，不困就学。心里应想着，反正睡好睡不好不碍什么大事，躺在床上睡得着就睡，睡不着就起来翻翻书，但不能看小说或武打片一类的有刺激性的东西。有了这种平常心态，把过分关注睡眠的念头扔掉了，大脑反而变得平静安宁，会很快进入梦乡。

其次是要不要因一夜没睡好而忧心忡忡。不少考生认为睡不好脑子会变笨，记忆力下降，学的东西容易忘掉，甚至认为身体都会因此垮掉。其实，这是杞人忧天。所谓“真的睡不好”多是自己主观臆造出来的，即心理学中说的主观失眠。心理学家曾经对睡眠进行剥夺实验后发现，即使真的一夜没睡，对第二天人的身心活动也基本没有什么影响。因此，不要过分夸大主观失眠的害处，自己吓唬自己。

三是不要把睡觉做梦当成坏事。有些考生认为睡觉时做梦就是没睡好，为此而焦虑不安。殊不知，人人都会做梦，这是一种正常的心理现象。研究表明，梦境多出现在深睡阶段，这意味着做梦时正是睡得好的时候。做梦有利于清除脑中杂乱无章的东西，对大脑是有益的调整，还可消除疲劳。所以，不必为做梦而

揪心多虑。四是坚持适度的有氧代谢运动。考生不可天天只顾埋头学习，应根据自己的体质状况选择喜爱的项目，如快走、慢跑等，持之以恒地进行锻炼。运动可以帮助调整情绪，在学习时头脑清醒，对防治失眠大有裨益。五是保持规律性的生活方式。每个考生都要养成起居有时、劳逸结合的好习惯，这样做有利于大脑皮层兴奋和抑制的调节，使生物钟正常地运转，到入睡时便能睡意袭来，安然入睡。即使在考前晚上真的没睡好，清晨起来，你只要洗洗脸，提提神，活动活动身子，吃好早餐，带着微笑走上考场，照样会考出好成绩。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com