

体检之前一定要注意的几点-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/22/2021_2022__E4_BD_93_E6_A3_80_E4_B9_8B_E5_c26_22468.htm 自己经历了体检和复检两大关，现在谈谈自己最深的感受，希望能给大家一点启示和帮助。以下几点务必注意。 1、体检前一周务必停止剧烈运动和劳累活动，每天轻松度过。（医生说劳累会导致肝功能临时出现异常现象） 2、体检前一周开始要吃清淡的食物，少吃油腻和甜品。严禁烟酒！！ 3、体检前5天开始多喝开水，每天两壶的样子。（有助于排毒） 4、体检前三天就不要多出门了，在家待着看看电视，多睡觉。足够的睡眠有助于你拿出最好的生理状态去接受体检。这是结合医生的建议总结出来的一些东西，希望给正在准备体检的朋友一点帮助。祝大家成功！ 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