

高考保健操：考前做操心情更好复习更有效 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_BF\\_9D\\_E5\\_c65\\_235247.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E4_BF_9D_E5_c65_235247.htm) 中高考临近，在这最后阶段，知识上的突破已经不太现实，但学习一些调整心态的简单方法和技巧，完全可以使自己在短期内调整到一个很好的状态，在考场上取得最好发挥。从这个星期开始，朝晖中学就在全体初三学生中推广了一套缓压操，请同学在课余时间做一做，消除紧张的情绪。从学生的反映来看效果还不错，今天我们就根据他们的意见，从中选了一些他们比较喜欢的动作，考生都可以对照着做一做。

**清醒头脑鸣天鼓** “鸣天鼓”，是我国传统的健脑操。具体做法：两个胳膊肘支在桌子上，头稍微低下，闭上眼睛，用双手掌心紧紧按住两个耳孔，然后用两手中间的三个指头，轻轻敲击耳朵后面的枕骨，耳朵中随即可以听到“咚咚”的好像击鼓的响声。敲击要有节奏，每次敲击二三十下(图一)。该动作主要是防治头昏耳鸣，对清醒头脑、镇定情绪有明显效果。课后、家中都可以试一试。

**改善记忆耳部按摩** 具体做法：选择一种自己认为舒服的姿态，躺着或坐着都可以，然后闭上双眼，用拇指和食指夹住耳朵。拇指在后，食指在前，自耳朵上部向下部来回轻轻捏揉约10分钟左右(图二)。这个动作，可改善记忆力减退的状况。对周围同学影响也不大，即使大家在一起自修，也可以悄悄地做。

**缓解疲劳提腿摸膝** 具体做法：两脚开立，差不多和肩一样宽。先平抬左腿，用右手摸左膝；再抬起右腿，换左手摸右膝，这样交叉反复练习3分钟。然后改做平行练习，就是抬左腿，用左手摸左膝；再抬右腿，用左手

摸左膝；再抬右腿，用右膝摸右膝，持续练习3分钟。听学生说，和做广播体操的“整理运动”很接近(图三)。大家都知道，大脑两个半球对身体各个功能实施对侧控制，就是右半球控制身体左侧，左半球监管身体右侧。这个练习可以促进两半球协调工作的能力，缓解单侧用脑过度而引发的身心疲劳症状。

身心放松想象训练 具体做法：选一段自己喜欢的音乐，选自己认为舒适的姿态靠着，平躺下来也可以，然后闭上眼睛，跟随音乐尽情想象，比如可以想象自己躺在海滩上晒太阳，也可以想象自己躺在绿茵如织的草坪上，总之，怎么放松怎么想，练习时间每次为10分钟。这个动作最好是在家里做，可以根据自己的爱好选择音乐。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](http://www.100test.com)