

提醒：10月自考在即苦学之余别忘注意健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/469/2021_2022__E6_8F_90_E9_86_92_EF_BC_9A1_c67_469009.htm 还有10天就要考试了，相关保健老师提醒考生，最近几天昼夜温差较大，考前复习要注意身体，当心着凉。在北京培黎职业学院一间自习室，小张正在看书，旁边的窗户还半开着。她鼻音很重，原来这两天她都学到凌晨两三点，不小心感冒了。在另一间自习室，小梅正和同学讨论问题。他说，现在复习注重效率，晚上九点半就回去了。要是不小心感冒，会影响考试发挥。燕京华侨职业学院医务室姚大夫说，考前认真备考的同时要劳逸结合，以免影响身体健康，耽误考试。考生考前饮食要清淡，可多喝姜汤提高身体免疫力，还要多吃水果。营养师周宝臣建议考生考前多喝牛奶。如时间允许，考生还可到室外适当做些运动以增强抵抗力，晚上复习还要注意保暖，适当添加衣服。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