

司法考试考前系列指导之二：司法考试就是体力活 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/479/2021_2022__E5_8F_B8_E6_B3_95_E8_80_83_E8_c36_479944.htm 各位朋友，昨天我们就生物钟的角度讲了考前如何训练的议题。今天我们再讲讲"生命科学":)方面的问题。大家都知道，司法考试每场要考3个小时。除了某些SUPERMAN超人可以提前交卷的话，每位朋友都会在考场里面挨满3个小时的坚持就是胜利嘛。当然，去年笔者的某些朋友都是提前交卷的，觉得奇怪，后来问了一下：原来都是没怎么复习的，放弃了，呵呵。那么，坐3个小时是什么概念？也许昨天按照法村提示搞生物钟训练的朋友已经体会到了：就是腰酸背痛，板凳发热。女子万米长跑如果能够跑入半小时肯定能得牌了，坐3个小时估计消耗的体力也差不多。所以，各位兄弟姐妹，该叫你的老爸老妈老婆老公，该给你好好补补了。司法考试是脑力活，更是体力活，大家要增强体质哦。法村在网上找了一篇秋季食补宝典，大家不妨看看：秋季食补宝典 秋天食补都需要注意什么呢？在以燥气为主的秋季，专家建议，针对初秋时节温度较高，容易伤肺，常常导致咳嗽少痰，咽干鼻燥，口渴头疼、无汗发热等症状，饮食应以清热、健脾、润燥为主。而到晚秋，因昼热夜凉，不小心就容易伤风感冒或旧病复发，症状多表现为咳嗽痰稀、咽干唇燥、鼻塞不通、无汗畏寒、头痛微热等，饮食应以防燥养阴为主。具有滋阴润燥的食物有：鸭蛋：性味甘凉，滋阴、清肺、止咳。牡蛎肉：性味甘咸平，含碘高，滋阴养血，体质虚弱者可多吃。落花生：性味甘平，润肺、和胃、止咳、下乳。现代研究证明，花生还可降低胆

固醇，防止皮肤老化，增强记忆，是一种长寿食品。甘蔗：性味甘、寒，清热生津、润燥和胃，适用于津液不足所致的口干便秘、虚热咳嗽、少痰等症状。山药：性味甘，健脾、补肺、益肾精、滋润五脏。历代医家都盛赞山药为“理虚之要药”。罗汉果：性味甘凉，清肺、润肠、止咳。藕：性平、涩，收敛止血。在这里，法村还要提醒大家很重要的一点：考前2天及考试期间不可吃大鱼大肉等高蛋白的食品。尤其是考试的两天，应该以清淡为主，吃饱就好。因为高蛋白的物质难消化，人体循环供血就会集中于消化系统，会导致脑部供血不足的(继而就智力下降，变成白痴了，呵呵)。听起来挺恐怖，不过是笔者的初中生物老师讲的，仔细想想也蛮有道理。文章出处：东方教育 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