

2007年高考应考完全宝典之饮食篇高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022_2007_E5_B9_B4_E9_AB_98_c65_526719.htm 科学用脑很重要 高考，中考再次临近，考生和家长可拨打免费咨询电话800-820-1617提问(周一至周五，9：00-17：00，节假日除外)，周刊将邀请专家专门回答有代表性的问题。 大木桥路许欣考生家长问：女儿向来是我的骄傲，聪明伶俐又孝顺，学习也一直很刻苦认真，成绩也总保持在上游水平。进入高三之后，女儿常苦笑着说，身体和大脑内每一个细胞的能量似乎都给榨干了。听了这话我也十分的心疼，想帮她，但我在如何提升脑力方面的知识很缺乏，对市场上一一些说是能够“引发大脑潜力，提高记忆力”的保健品也不知道如何选择。 上海预防医学会养生保健专家傅善来：合理用脑，提高复习效率，将给高考、中考的学生增添胜算的把握。 1、把握最佳时间，高效率用脑。每个人的生物节律(生物钟)不同，大脑兴奋时间、周期不一样，每个人都要清楚自己属于哪种类型，在最佳时间里，抓紧时间，强化记忆，提高效率。此外，要分清某门学科对自己的难易程度。考生复习时，对难度值高的学科应在最佳用脑时间里学习，不要在学习疲劳期学习这些科目。在复习中要更换内容，文、理学科交叉学习，以免造成大脑疲劳。 2、增加营养，给大脑“加油”。合理供给高能量的食物，就能使大脑更流畅、高效地工作，考生除了每日三餐要吃饱吃好，也可以适当补充蛋白质，比如每天补充牛奶、鸡蛋等。保健品不要多吃，乱吃，可以选择品牌好，口碑好的天然营养品，比如鸡精，其中富含氨基酸和短链蛋白质肽，易被人

体吸收和利用，有助于缓解脑力疲劳。每天喝一瓶，为大脑提供天然营养和源源脑动力，提高学习效率。3、合理用脑，保证休息。学习、休息、运动要有机结合。当考生对学习感到疲倦时，应该休息或起身运动。考生应该保证每天有一定的户外运动时间，接受适量的阳光照射。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