

考试前吃几块巧克力到底有没有好处？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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E5\\_89\\_8D\\_E5\\_c65\\_526721.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_89_8D_E5_c65_526721.htm)

高考恰逢例假痛得厉害怎么办？问：孩子例假正好在考试这几天，以前每次来，痛得很厉害，怎么办？吃药会不会有副作用？杭州市一医院妇产科副主任王志华回答：每年高考前，都会有不少求诊的考生，来月经前会焦虑、紧张，有的腹部还有些疼痛，其实，这些都是正常的反应。月经跟人的精神状态有很大关系，有的人心理压力大，例假越想早点来，就越不来，有的人换一个环境，就可能出现3个月闭经。过于紧张会加重经期反应。考生只要心态放轻松，大多数人没必要用药物来调节。对一些心理素质较差，经期疼痛又特别明显的女生，可以服用一种激素药孕酮。但服用前一定要先到医院找妇科医生咨询，先做一些检查，在医生指导下按一定剂量和时间服用，千万不要擅自用药。这些药有一定的副作用，有的会出现恶心等胃肠道反应。避孕药，有的对肝功能有影响，建议不要服用。

考试前吃几块巧克力到底有没有好处？问：我听人家说考试前吃几块巧克力能让大脑保持活跃，可不可以吃？是不是有这回事？浙江大学营养与食品安全研究所副所长冯磊回答：考试前吃巧克力，主要是为了保持血糖稳定。如果考生饮食没规律，或者因为紧张，吃饭没胃口，没吃饱，建议考前吃点巧克力，既方便又好吃，还可以补充能量。高考的考试时间比较长，考前吃点巧克力，还能预防考试过程中因血糖偏低导致脑细胞缺能量，影响考生发挥的情况。吃巧克力主要是为了保持血糖平衡，说让大脑保持活跃，这是不成立

的。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)