

2008年10月自考爱心小贴士自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022_2008_E5_B9_B410_E6_c67_532698.htm 距离4月份考试越来越近了，作为上班族的我们，大家都不得不抽出时间熬夜苦读！但是，熬夜会使我们眼圈乌黑、脸色蜡黄、头昏脑涨……长此以往，还会导致人体内分泌紊乱，出现惹人厌烦、无奈的“疲乏综合征”。医学上讲：“人体的肾上腺皮质激素能促进人体糖类代谢、保证肌肉发育，其分泌高峰是在黎明前(因此，人的最佳睡眠时间应是在晚上10点至凌晨6点，而晚间10点至凌晨2点则是皮肤细胞更替速度最快的时间)。人在该睡时不睡，会导致肾上腺皮质激素分泌增多，从而使得免疫力低下。不过，如果及时改变，形成自己的健康生物钟，依然能和“黄脸婆”说再见。”毕竟，我们不仅要博学，也要健康和美丽啊！

下面分享一下我的小诀窍：把学习与睡眠紧密结合，保持每天4个小时的复习时间，晚上从7:30-9:30（2小时）；然后早上5:00-6:30（1个半小时），剩下的半个小时就只能留给上班路上了。这样一来，学习不耽误，而且还能睡得饱饱的，哈~如果你比我学的时间要长的话呢，记得：就算熬夜，尽量不超过3天。即使精神再充沛，也应及时补充睡眠，寻找一切机会小憩一会儿。在饮食上：我们尽量选择高热量，富含脂肪、维生素的食物：比如牛奶、豆类、水果等，并经常吃些核桃、大枣、桂圆等干果，可以很好地缓解疲劳，而麦类、小米、玉米等则能预防神经衰弱，其植物纤维可促进大脑微循环畅通。锻炼可是必不可少的哦，熬夜时如果感到精力不济，可以就地做些简单活动，如原地慢步走、打太极拳、

揉捏太阳穴，或做些弯腰、踢腿、转脖子等活动四肢和头颈的体操。就是学得再晚，记得一定不能省略护肤步骤（当然，一般到考试前，我就不上妆了，这样晚上的护肤步骤比较简单，清洁、营养一下就OK啦）在平时的工作中呢，我们尽量避免和电脑的亲密接触：工作两小时后就离开电脑休息一下，不要让眼睛过于疲劳，除经常闭眼休息和做做眼保健操外，选择合适的眼霜随时使用。在心理方面：尽量消除心理负担，保持心情愉快、情绪高昂，高高兴兴地准备考试。在这里再推荐给大家一份药膳，以便紧急调节我们的血色：核桃仁30克；莲肉20克；黑芝麻、枸杞各10克；玉米、山药粉各200克；加适量红糖做糕。好啦！让我们抓紧时间好好复习，争取取得好成绩，加油！百考试题祝大家成功！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