

注册会计师学习时间安排、休息、营养与锻炼注册会计师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/538/2021_2022__E6_B3_A8_E5_86_8C_E4_BC_9A_E8_c45_538137.htm

一、学习时间安排
单靠考前一个月临阵磨枪，是非常危险的，除非你有非常好的基础和学力。建议争取每天在固定时段学习，平稳学习。时间实在紧的，可以每年少报一两门，平时每天学两个小时左右，周末等节假日学习6个小时左右。每个人都有爱好和亲朋好友，必要的休闲和社交也有益身心健康，只要心里有CPA能中庸地控制好时间就不至于有大的矛盾。复习时间可安排在晚上和早上，工作不忙的，在领导和同事理解、支持的情况下，也可以做完、做好工作后，在单位学一会儿。晚上学的东西第二天再复习一遍，记忆效果更好。平时抓得紧，考前就不至于非得熬夜，熬夜的结果往往是不仅当天学得不好，接下来的一两天工作学习效率也都低下。如果考试前夜熬夜、考试当天中午一会儿都不休息，其结果往往是考试时没精打彩，会得也答不好。总之，要向效率和良好的学习习惯要时间和进度，一味地、过度地克扣睡眠时间往往是得不偿失的。

二、休息与锻炼
睡眠时间6 - 9个小时都是正常的，再多或再少，都可能有害于健康。夜里23：00 - 01：00、中午11：00 - 13：00是子时和午时，子午觉至少要睡一会儿的，这对于人的健康和工作学习效率是非常有益的。睡得晚或入睡困难的睡前可以吃半碗麦片加牛奶（麦片好消化，不易造成积食，又解饿。牛奶能强化睡意和补钙，有乳糖不耐证的，可以用豆浆或酸奶代替），再听一点舒缓优雅的轻音乐。建议饭后，不要立即坐在那里学习，至少散一会儿步

，可以每天至少给自己半小时的锻炼休闲时间，也可以每学50至60分钟，起来活动10分钟，给肩，肘，腕，颈，腰，腿等关节和眼睛做一做保健操，因为注会和人生都是持久战，有健康才有未来。

三、营养 营养搭配得好，能改善记忆力和备考状态。

如果不注意营养的调节和补充，学生就会出现精力不足、头昏脑涨、身体疲劳、注意力不集中等现象，甚至出现暂时性低血糖、失眠、神经衰弱等，严重影响复习效果。为了避免这种现象的发生，在复习阶段要注意营养的调剂与补充。

(1) 要有足够的主食，保证充足的能量供应。有人认为，副食有营养，就可以不吃主食，这种观念是错误的。大脑是耗能大户。大脑约重1300-1500克，只占体重的2%，但大脑所消耗的能量却占整个身体的20%。大脑所需的能量主要依赖血糖的氧化。我们每天吃的主食（米、面食物等）经人体消化吸收分解成葡萄糖，成为脑能量的主要来源。考生们正在处于发育旺盛时期，对各种营养素的需要量本来就高，所以，这个阶段要有足够的主食，以保证能量的供应。随着高考的临近，天气变热，加上紧张用脑，考生的食欲会大大降低，家长应注意主食的调配，以增进食欲。

(2) 补充蛋白质。脑细胞的35%是由蛋白质构成的。在复习迎考阶段，应补充优质蛋白质，以保证机体的需要。要多吃蛋、奶（有乳糖不耐症喝牛奶不舒服的人可以喝酸奶。）、瘦猪肉、鱼肉、鸡肉、动物内脏、豆类等食物。这些食物还可以提供卵磷脂和胆碱。大脑中脂质成分中主要是磷脂，胆碱可以形成乙酰胆碱，是神经细胞的重要的传递物质，有增强记忆的作用。蛋类里含胆碱较多，对增加记忆很有帮助，复习和考试阶段每天最好能吃两个蛋，鸡蛋、咸鸭蛋，煮蛋、蒸

蛋、炒蛋、蛋汤、皮蛋瘦肉粥……可以变换花样地吃，这样就吃不腻。（3）补充新鲜的水果和蔬菜。新鲜蔬菜和水果等植物性食物中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，它们对青少年的身体发育有着非常重要的作用。维生素C可以增强机体的免疫力，维生素B1、尼克酸是糖代谢不可缺少的物质，直接影响大脑能量的需要。这些植物性食物属于碱性食物，对维持机体的酸碱平衡有重要的作用。人体正常血液的PH值下降，人体会有一种疲劳感，逐渐会影响大脑和神经功能。膳食纤维可以防止因紧张用脑而出现的便秘，所以蔬菜不必过分追求嫩。因此，要多吃新鲜蔬菜和水果。中午买些水果和同事分享，还能融洽彼此的关系，何乐而不为？

（4）多吃一些健脑食物。一般来讲含磷脂、胆碱、蛋白质、维生素B1较多的食物，如核桃、芝麻、松子、瓜子、鸡蛋、大豆制品等具有健脑作用。（5）多喝绿茶。绿茶是最好的饮料，因为能防癌。含糖饮料最好不喝。糖质过多易使身体感觉疲劳，还会消耗体内的钙。如果能靠合理的休息和锻炼保证精神，就尽量不喝浓茶和咖啡，如果一定要喝的话，控制一下时间，最好不要在睡前几小时内喝，以免影响睡眠。

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