

考研夏日备考需注意防暑保证睡眠考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_A4_8F_E6_c73_605671.htm

备考进入六月，复习时间逐渐缩短，当你抓紧分分秒秒学习时，是否不知不觉忽略了什么？健康！也许你早已经将它抛到脑后。入夏以来，温度逐渐上升，高温不仅挑战着同学们意志力的坚持，同样对身体也是一种考验。炎炎烈日，同学一定要注意防暑。

- 1，注意及时补充水分但应少喝饮料，夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水；
- 2，太阳短波辐射最强烈的时间是10时-15时左右，应尽量避免这段时间外出，非出去不可，做好防暑措施；
- 3，饮食不宜过于清淡。夏天出汗多，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体的代谢需要；
- 4，多吃些清热解毒的食物，比如苦瓜，西瓜，绿豆等；
- 5，保证睡眠，保持充沛精力，但午睡时间不宜过长；
- 6，凉水冲手腕，每隔几小时用自来水冲手腕5秒，因为手腕是动脉流过的地方，这样可降低血液温度。因为无法忍受高温的折磨，空调成了降温消暑的必备电器，然而空调在给人们带来夏日清凉的同时，却又容易使人患上“空调病”。所以预防“空调病”的发生也是很有必要的。

- 1，空调室内外温差不宜太大。使用空调室内外温差不超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24度以下；
- 2，经常开窗换气，以确保室内外空气的对流交换，开机13小时后关机，然后打开窗户将室内空气排出，使室外新鲜气体进入。要多利用自然风降低室内温度，最好使用负离子发生器；
- 3，使用空调器的房间应保持清洁卫生，减少疾病的污染源；
- 4，

要选择合适的衣物，应尽量选择吸汗的棉质面料衣服。当然，考生除了要预防生理身体可能产生的一些变故之外，还要注意调节自己的心理状态。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