

国家司法考试备考指南之考生体质篇司法考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_\\_E5\\_9B\\_BD\\_E5\\_AE\\_B6\\_E5\\_8F\\_B8\\_E6\\_c36\\_644908.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_9B_BD_E5_AE_B6_E5_8F_B8_E6_c36_644908.htm) 司法考试知识点较多

，因此复习时间跨度比较大，而且纵贯整个炎热夏季。因此可以说司法考试不仅仅是一个脑力活，它同时还是一个体力活。有些同学为了司法考试废寝忘食、头悬梁、锥刺骨的日夜苦读，但是就在上考场之际病倒了，实在惋惜。因此考生应当注意身体健康、保持良好体质应对司法考试，下面将复习中需要注意的问题提醒大家一下。

(一)暑假期间、考生复习往往选择空调教室复习。但是空调教室和室外的温差较大，一般来说，空调的温度会设定在26摄氏度左右，而室外基本都是35摄氏度以上，较大的温差容易引发感冒、扁桃体炎等呼吸系统疾病，建议大家对此引以重视。对空调比较敏感的同学在上自习的时候可以带一件外套穿上。

(二)经常感冒的同学建议常吃黄瓜、西红柿、西瓜等新鲜蔬菜水果，以及时补充必需的维生素来提高人体免疫能力，另外建议常备双黄连或藿香正气口服液等暑期常用药品。另外，香蕉具有减轻心里压力的食疗作用。

(三)每天计划出最少半小时锻炼身体，对疾病良好的抵抗能力是平稳复习、正常发挥的基础。这一点是从本人的教训中总结出来的经验。

(四)容易上火的同学，在暑期可以用金银花、菊花等泡水饮用，医学证明金银花除可帮助清热解毒，凉散风热还具有抑菌、抗病毒、抗炎、解热、调节免疫等作用，菊花则具有散风清热，平肝明目等作用。另外，可以经常喝一些含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等防止中暑。

(五)一旦生病，应当尽快就医，以使得

疾病对复习影响降低到最低的程度。最后希望大家平稳心态，百考试题祝愿大家顺利通过考试！编辑推荐：好东西快收藏，百考试题司法站点 司法考试在线考试系统,海量题库！2009年司法考试远程辅导，热招中！百考试题司法考试论坛交流 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)