

身体是考研的本钱：暑期复习身体保健法考研 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_BA_AB_E4_BD_93_E6_98_AF_E8_c73_645368.htm 考研复习战线长，知识点多，而且纵贯整个炎热夏季，因此，要想取得最后的胜利，不仅仅需要达到一定的知识水平，身体素质、心理素质都需要过硬。有些同学为了考研废寝忘食、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、保持良好体质应对考研，

- 一、警惕空调综合症 暑假期间，考生复习往往选择空调教室进行复习，在家里复习就更不用说，空调自然开着。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。因此，考研教育网提醒大家警惕空调综合症，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、食物保健最可行 现在养生不在于吃了多少保健品，在大家日益挑剔的今天，食疗越来越受到广大受众的青睐。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。对于想要保持身体苗条的女生来说，考研教育网推荐大家吃香蕉。研究证明，香蕉具有减轻心理压力作用的同时，还富含钾元素，能够排除大腿水分，减轻常坐带来的肥胖，是理想的选择哦！
- 三、适当锻炼 每天计划出最少半小时锻炼身体，能够减少疾病的干扰，增强身体抵抗力。良好的抵抗能力是考研平稳复习、正常发挥的基础。
- 四、防止中暑 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。另外建议常备双黄连或藿香正气口服液等暑期常用药品。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，祝愿大家顺利进入理想学府！相关推荐：考研暑期复习：消除眼睛疲劳小妙招 考研暑期复习：克服专业课复习的三大误区 2010考研复习高分策略：分段得分技巧解析 考研“基础薄弱考生”种类及暑期复习对策 考研人须知：考研暑期复习疲劳自我测试 新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总 更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！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