

2010年药师考试技巧：教执业药师考生保持旺盛的学习精力
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E8_8D_AF_c23_647220.htm 每当精力不足时，人就会感到疲倦，或者浑身不舒服。人之所以精力不足，固然与饮食失调、缺少锻炼、学习和生活上的压力等原因有关，但更重要的是人们没有掌握自己机体的生物节律。为了适应高强度的学习与快节奏的生活，考生怎样才能保持充沛的经历呢？清晨，如果你清晨起床后的穿衣、洗漱、吃早餐、直到奔向教室等一系列活动是在不到30分钟的时间里完成的，那你的安排肯定不合理。因为我们的身体不能像启动一台机器的开关那样，从刚睡醒时的昏沉状态，一下子转向清醒状态。人躺在床上睡眠8小时以后，体内器官是不能很快适应活动的。因此，在睡醒到起床之前这个短暂的时刻，你第一件要做的事情就是活动肌肉和关节。你可别小看在床上伸展四肢、活动腰身这些小动作，它们能帮你活络全身的筋骨，并帮你抵抗一天的劳累。假如你的大脑在醒后感到迟钝，这说明脑脊髓灰质的状态不佳。通常，人们睡眠包括一个重复的周期，这种周期有两个阶段，在第一个阶段（沉睡阶段），大脑的活动是微弱的，若在这时起床，你尤其会在时间和空间上感到迷糊。在第二个阶段（苏醒阶段），脑电波与醒时是相似的，此刻起床，你会很快清醒。当然，最理想的是在睡眠周期结束时醒来，所以建议考生不要经常打乱自己的起床的时间。起床后，人要通过吸收糖类为机体“加油”，以促使神经原恢复清醒。因此，吃早餐是极其重要的；否则，机体将让你付出很大的代价：你会饿得发慌、头疼、眩晕、注意力减

弱等等。白天在一整天中，考生为准备10月的考试要花很多的时间在学习上，不仅仅要看书，还要理解、记忆很多知识点、做同步练习等等许多的事情。为了始终保持精力旺盛的状态，从而提高学习效率，考生要注意自身的生命节律，劳逸结合，适应生理上的规律。如前所述，人类机体的启动相当缓慢，一般需要3个小时，约在上午10点钟才能达到完全清醒。这时是一个人精力旺盛的高峰，识记效率高、思维敏捷，逻辑性强，处理问题效果好，构思创意也极佳。但大约一个小时以后，饥饿的感觉就会出现。如果早餐没有吃好，体内的碳水化合物会明显不足，心就会有些发慌、注意力开始下降，这时就要适量吃些食物，但不可多吃，以免影响午餐。午餐非常重要，一定要考虑其营养价值，脂肪含量不能过高，提供的热量不应该超过人体一天所需的30%。为了避免饮食对精力的负面影响，建议尽量吃清淡一些，菜限制在两个以内，没有必要一天吃两次鱼或两次肉。人真正没有精神的时间大约在下午1点。这段时间人的脑力和体力均很差，但饥饿和饭后消化并不是产生这种状况的主要原因。据生物年代学家讲，这种状况是人类的祖先早在几万年以前，就将这个程序编入了人的染色体中。在那个古老的时期，人类的祖先在一天最热的时候，总是要休息一下的，而不是到原始森林或大草原去寻找猎物。如果在中午睡上约1个半小时，你准能够以精神饱满的状态迎合下午的学习。一旦消化过程结束，从逻辑上讲应该停止学习，做些锻炼。下午三四点，人虽思维反映较差，但神经和肌肉的协调以及体力均达到最佳状态，所以此时最适合锻炼身体。有些人喜欢在傍晚6至8点进行体育锻炼，这就是选时不当。因为这段时间，人的思维活

跃，是记忆能力和注意力集中、掌握资料的最好时刻。因此，考生一定要充分利用这段时间。人在黄昏时心理表现是脆弱的，许多人会产生焦虑情绪。有些生物年代学家提出这样的假说：人体节律中存在需要帮助这一环。他们还建议在夜晚来临时，向心理咨询专家咨询，或者参加一些社会活动，但不要去看牙科医生，因为这个时候也是人们对疼痛最敏感的时候。本文来源:百考试题网

夜晚，在夜晚人们应该睡多长时间呢？一般说来，人要睡8小时12分钟，不过有的人睡5个小时就足够了，另外也有在床上躺了10个小时仍觉得浑身没劲的人，所以睡眠时间要因人而异。但是人总是要受生物节律控制的，最好遵守在某一时刻入睡的程序。晚间，人的体温开始下降，大脑的活动和一切反映都逐渐减慢。几乎在每天晚上的同一时间，你会感到眼皮沉重，接连打哈欠，这些都是困倦的信号，此时你最好去睡觉。如果错过这个时间，你就得等到下一个入睡周期，一般需要在1个半至2个小时以后才能到来。在这种情况下如果仍在固定的时间起床，失去的睡眠时间必将给身体带来不适。平时，许多因素能够帮助或阻碍一个人从清醒状态进入睡眠，例如在晚间进行一些剧烈运动，或者过量享用一顿丰盛的晚餐等都会影响入睡，尤其是此后强行入睡，对身体更无好处。人在晚餐时，最好吃得清淡些，吃些有助于睡眠的食品。法国生命和体育医学研究中心的研究员皮埃尔·波尔特洛解释说：“清醒和睡眠的交替，取决于下述两种神经传感物质：使人精神松弛的5-羟基色胺和促人清醒的儿茶酚乙胺。”而这两种物质的合成与构成蛋白质的氨基酸有着紧密的联系。为了制造5-羟基色胺，需要色氨酸，特别是含在奶制品中的色氨酸。不过单单有

奶制品是不够的，因为色氨酸在抵达大脑的路途中，还要与存在于人类食品中的其他氨基酸进行竞争。如果你在此时吃些含糖食物，葡萄糖的吸收能够刺激胰腺分泌胰岛素，促使大部分氨基酸转入肌肉，这就使色氨酸少了竞争对手而比较容易进入大脑。所以，你若想睡一个好觉，在晚间吃一些甜食或水果并非是多余的。更多信息请访问：[#0000ff>执业药师网校](#) [#0000ff>百考试题论坛](#) [#0000ff>百考试题在线考试系统](#) 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