

考研冲刺：保持规律运动 随时注意减压 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_ti2020/647/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c73_647415.htm 考研是一项非常考验智力和体力的活动，考研时间也在一年中最寒冷的季节，这无疑要求考研人拥有良好的身体素质，以应对人生和自然的双重挑战。“野蛮其体魄，文明其精神”，锻炼身体既能使身体更加强壮，也能提升一个人的心理素质和精神气质，而身心健康是考研人最基本的素质。因此，在漫长的备考过程中要保持有规律的运动。到了最后一个月的冲刺阶段，天气寒冷，压力剧增，更不能因种种借口取消适当的运动。运动不宜太剧烈，劳逸结合就好 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