

2010年考研冲刺阶段作息安排及饮食营养 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_2010_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_647430.htm 漫漫考研路，披荆斩棘，一路走来，坚持到冲刺实属不易。在离考研越来越近的日子，很多学生开始紧张、焦躁、害怕、恐惧。他们在日以继夜不停歇地和时间赛跑，一天恨不得当两天用。早起、不午睡、熬夜、开夜车、匆忙应付一日三餐、不运动、不休闲等等，弄得精力疲惫，无精打采，但仍然拼命地坚持着。但殊不知，人体是一部生命机器，机器的运转是有规律和自身极限的。科学的规律才能保证一直平稳。越到最后，科学的作息和营养就会尤为重要。时间不是决定考研胜利的决定因素，犹如武器不能够决定战争胜利一样。人是铁，饭是钢，饮食营养是精力的源泉。一定要注意，别要在最关键时刻掉队。下面我们来看下冲刺阶段科学合理的作息安排和饮食调节。

一、冲刺阶段作息安排：冲刺阶段的时间很宝贵，也最为引人注目。但是越宝贵、越关注就越要保证和往常一样。千万不可因为熬夜、拼时间在最后时刻掉队。正所谓“休息和营养很重要，现在起不来不要硬起，起早贪黑累坏身体。每天保持八小时睡眠，晚上十一点钟准时躺下，最晚不过十一点半。”

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