考前提醒：考研复习最后阶段身体健康最重要 考研频道 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_E5_89_8D_E6_8F_90_E9_c73_647461.htm 百考试题建议广大考生

参加考研冲刺培训，详情请查看：2010年考研网上冲刺辅导招生简章。如有疑问，请点击访问百考试题百科，百考试题百科竭诚为您答疑解惑！

考研坚持到现在保持身体健康要比任何一段时间的意义都重大，所以考生们要对生理健康这方面引起足够的重视，要注意许多细节：

一、规律作息 马上面临元旦，应届毕业生又到了学期末，要备考还要对付紧张的期末考试，部分想要回家的同学早就归心似箭了，这时的校园充溢着紧张和渴望狂欢的骚动。但是，准备考研的同学，决不能纵情地去享受这些，除了偶尔让自己放松一下，其余的时间，还需要有规律的作息，保证足够的学习强度，强化知识记忆。

二、营养饮食 紧张的学习会引起体能的高消耗，考研教育网提醒各位想要“大补”的同学，不要把自己的饮食改变太大，也不要尝试自己不熟悉的食物，以免引起肠胃不适。这段时间要把食品的营养和安全放在第一位。要做到早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃好的原则，因为考生们复习得都比较晚，所以晚上也不要吃得太少，以免睡觉时过饿，影响睡眠质量。

三、拒绝感冒 冬天是流感的高发时机，今年的H1N1流感也比较严重。考生们长时间的学习，抵抗力有所下降，而且很多应届考生都是住在宿舍内，所以要坚持适当锻炼、注意卫生、开窗通风、勤洗手、多喝水、注意保暖等。在考研的最后阶段，考生需要照顾好自己，尽可能把身体调整到最适合考试的状态，同时也要放松心情。祝大家

在2010年的考场上取得成功! 编辑特别推荐：2010年考研早准备：初试成功三大必备攻略 2010年考研初试应考必读实用宝典 2010年考研考试大纲 名师解析 对比分析专题 2010年考研冲刺专题 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