

最佳状态迎接4月25日省考，饮食作息很重要公务员 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/648/2021\\_2022\\_\\_E6\\_9C\\_80\\_E4\\_BD\\_B3\\_E7\\_8A\\_B6\\_E6\\_c26\\_648287.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E6_9C_80_E4_BD_B3_E7_8A_B6_E6_c26_648287.htm)

4月25日的多省考试即将拉开战幕，如果说之前的一段日子是紧张的备考状态，那么现在考生可以稍微缓一下了，这里所谓的缓指的是心理和生理上。传统上，在考前最紧张的气氛中，考生一定会注重心理上各方面的调节，使自己保持最佳的状态。事实上，太多的考试经验告诉我们，经常有一些细节被很多人忽视，那就是均衡的饮食和合理的作息在临场中的重要作用，专家综合多年公务员考试指导经验，建议考生遵循健康的饮食作息规律，做好以下几点：1、一日三餐要重质不重量，不给身体过重负担 均衡饮食对人的身体健康有至关重要的影响，在考前尤为重要。随着生活质量的提高，越来越多的人有了健康生活，多吃谷类和水果的概念，而不再是惟大鱼大肉才过瘾的饮食理念。这种想法固然是对的，但是谷类水果要多吃也不是说鱼肉就对身体一点好处都没有，合理安排才是对身体最好的。一日三餐都有不同的侧重点，不要因为复习错过吃饭时间，切忌饥一顿饱一顿，俗话说，早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少，结合考前特殊时刻，顺应身体各项机能补充该有的能量。 早餐：早餐应多吃脂肪含量较低的食物，牛奶和果汁有助于人思想灵活，大脑反应敏捷；含糖类和含淀粉量较高的食物如面包等，可以迅速填充大脑所需能量，能让考生在上午这个学习的黄金时间段智力达到一个高峰，快速把知识点记住、记牢。 中餐：中餐是一天当中的关键。经过一上午的学习，考生的精力耗费的非常快，一顿营

养丰富的午餐，不仅能补充流失的能量也可以为下午的奋斗提供有力的保证。所以中餐保证足够的热量是必须的，应多吃些肉类，鸡蛋等含热量较高的食物。晚餐：晚餐不可吃的过量，最好吃些清淡的食物以帮助消化，同时也可以让考生消除一天的疲劳。在晚餐后一个小时可以吃适量水果，摄取适量糖分有助于让心情更加愉悦。考前最后的阶段，不仅要合理饮食，更要注意饮食卫生。要吃洁净的食物，最好不要在街边吃流动摆摊的小吃，以避免出现肠胃不适的状况。有的考生可能会说以前吃过也没事，但是，离考试只剩三天的现在，防患于未然很有必要，一个健康的身体也是顺利走向的考场的前提。

## 2、考前保证充足的睡眠，略微调整平时习惯

很多考生在将近一两个月的复习时间里，身心都受到相当大的考验，为了能比别人多学一点，宁愿牺牲睡眠时间用来看书，做题，打乱了正常的生物钟。但是专家想说的是，前面的学习中已经储备了大部分的知识量，在临近考试的最后三天里，如何让这些知识高质量的在考场上顺利的发挥出来，就需要心理生理上多方面的调节，以保证自己是最佳的状态走入考场，合理的睡眠时间是必不可少的。充足的睡眠是一个人良好的精神状态的保证，在考试进入倒计时的最后三天，应该每天都有8小时左右的睡眠时间。有的考生可能会说，自己已经习惯了晚睡晚起，一时之间改不过来。其实，可以通过一些好的方法来帮助更快的进入睡眠当中，比如在睡前喝杯牛奶镇静情绪，或者听些舒缓的音乐来带动睡眠气氛，这样早睡就不会是难事了。此外，平时有午休习惯的考生在中午睡上半个小时可以使精神更加旺盛，如果以前没有睡午觉的习惯，那考生也不必勉强自己一定要睡，可以适当的

闭目养神一会，也有助于消除疲劳。专家提醒考生，之前备考的漫漫长路已经走过大半，胜利俨然就在眼前，在最后的关头，合理规划饮食和作息时间，让身心彻底放松，用一个良好的心态与状态迎接考试，公务员梦想将不再只是梦想，走好最后的关键一步，坚持到底就是胜利。相关推荐：2010年4月25日“十三省联考”冲刺专题 2010年4月25日“十三省联考”冲刺专题汇总 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](http://www.100test.com)