

2012年考研综合辅导 炎炎夏日 清凉复习有妙招 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\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E8\\_80\\_83\\_c73\\_648997.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E8_80_83_c73_648997.htm) 春天结束了，酷暑即将到来。气温一天比一天高。顶着30 的高温天气，作为复习考研一族的我们真的成了“热锅上的蚂蚁”：大汗淋漓、坐卧不宁、焦躁不安。如果复习进展不顺利，那更如火上浇油，真恨不得将太阳公公揪下来痛骂一通、暴打一顿。为什么在炎炎夏日，我们很容易情绪烦躁、注意力难以集中呢？我们如何才能将复习进行到底呢？如何让炎炎夏日的考研复习吹来一股清凉的风？有什么妙招吗？跨考教育张老师为大家一一指导。妙招1：认识“心情中暑” 夏日气温逐渐增高，人们的心情似乎也变得糟糕起来。平日里温文尔雅、不急不怒的人，也会突然莫名其妙地烦躁不安、好发脾气，其实这些都和高温天气有关。当气温超过35 、日照超过12小时、湿度高于80%时，人体下丘脑的情绪调节中枢就会受到很大影响，激素分泌增加，导致兴奋性过高、烦躁、爱发脾气，并随着一天中气温的变化呈现出时段性。湿热的气候很容易引发情绪障碍，使人们患上“夏季情感障碍综合征”，也就是“心情中暑”。“心情中暑”会让人们变得行为失控、烦躁不安、办事丢三落四、因微不足道的小事与别人闹意见；或者心情低落、对什么事情都不感兴趣、觉得生活没劲、对他人缺乏热情、心情随着早中晚三个时间段由好到坏变化；有些人甚至行为古怪，固执地重复一些生活动作，如反复洗澡、洗脸、洗手等。其实，这种“心情中暑”在众多人群中都存在。细心的我们可以观察到，在炎热的夏天，人与人之

间发生口角、打架等事件的频率比平时增多。对于考研一族来说，不仅要经受住酷热的天气，还要坐在书桌前做阅读理解、背政治要点、记数学公式，其心情如何可想而知。因此，当考研一族发现自己在酷暑天变得心情烦躁、大脑一片糊涂的时候，首先不要惊慌、不要抱怨，这是再正常不过的情绪变化。也只有做到这一点，才能以平和的心态更好地应对“心情中暑”。

妙招2：防止生理中暑

人的生理和心理有着密切的关系。这主要表现为：首先，人的生理是心理活动的物质基础。“健全的精神寓于健全的身体”就生动地说明了心理对生理的依赖关系，体现了物质决定精神的哲学原理。其次，人的心理状态对生理的结构、机能具有能动的反作用。中国古代医学理论认为，人的情绪对人体健康具有巨大影响，如“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾、惊伤胆”就是心理对生理具有能动作用的实践证明。因此，在炎热的夏季，为了防止“心情中暑”，首先需要做的就是防止生理中暑。以下方法简单易行，比较适合考研一族。

第一，保证足够的睡眠。夏天日照时间长，天亮得早而黑得晚，起居和作息时间应随之作相应调整，以迟睡早起为佳。特别是中午气温高的时候，小憩一下非常有利于体力和精神的恢复。

第二，饮食要清淡，多吃蔬菜、水果，如苦瓜、番茄、绿豆等，忌吃太多肉，少吃多餐。蔬菜、水果中含有大量血清素和丰富的碳水化合物、纤维素、铁、钙及其他营养成分，可以起到一定的败火润燥作用，能降低人的攻击性。而肉类中含有大量动物蛋白，会使脑中的色氨酸含量减少，而导致人有侵略、忧虑和好斗的倾向。肉类中含钙的比率不高，多吃会造成体内钙浓度太低，也会增加人易怒及暴躁的倾向。

此外，肉类中含有大量的饱和脂肪，过多摄入可使血管硬化，进而升高血压，血压增高是造成人情绪不稳定的一个重要原因。如果特别想吃肉，应首选鸭肉。中医称鸭肉味甘咸，性微寒，具有滋阴养胃、防治阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利等症状的作用。鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾疗病。第三，多喝水，尤其是白开水、菊花茶等。喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水（20 至25 ），这种白开水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被人体吸收利用。喝白开水时最好适当添加盐，盐可以补充体内钠的丢失。茶叶含钾较多，钾容易随汗水排出，温度适宜的茶水既解渴又解乏，亦是夏季首选饮品。此外，菊花有清热解毒、平肝明目的功能，菊花茶能够降温醒脑，清热疏风。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)