

考前考后和路上 考试考场SOS应急方案（一）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E8_80_83_E5_c44_71251.htm

失眠：很多考生会在考前失眠，无论是否能够入睡，都要在规定的时间内上床，哪怕只是闭目养神。一个晚上少睡点觉并不会对第二天有太大影响，所以，考生不必因为失眠而心烦意乱。放松心态，听听舒缓的轻音乐，想想与考试无关的轻松话题，会有助你安然进入梦乡。

应考尿频症：考试当天，早餐稍微喝些牛奶、豆浆等饮品，以面食、鸡蛋为主，午餐少喝一点菜汤，考完则可多饮矿泉水，以供新陈代谢所需。不要喝咖啡、茶水等具有兴奋作用的饮料。在饮食中适当降低含盐量，避免因口渴而饮水过多。

晕车：把早餐一分为二。适当提早起床，先在家吃“上半顿”，出门时带上点心、果汁，到了考场附近，再吃“下半顿”。这样可以减缓坐车时胃部不适症状。晕车严重的考生还可以在肚脐和耳后贴上姜片。

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