

如何消除高三生亚健康状态--四种办法全搞定 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_B6_88_E9_c65_99957.htm 一、睡眠和运动消除法

很多高三学生的亚健康状态是由于睡眠不足和运动不够而引起的。为保证充足的睡眠，家长既要严禁学生“夜半挑灯”，又要使之养成午睡的习惯。另外，运动是消除大脑疲劳的有效方法。打球、跑步、登山、游泳、打拳等都是理想的运动，搞卫生、做家务等也有益于身心健康。二、兴趣与快乐消除法来源：www.examda.com 人在干自己感兴趣的事情的时候，整个身心都会投入，什么忧愁烦恼都会抛开。因此，在紧张的学习之余，做一些自己喜欢做的事情，可以消除疲劳，化解烦恼，去除疾病。高三生活紧张、单调，要想方设法让学生从平凡中寻找快乐，要培养学生豁达乐观的性情和幽默感。研究表明，笑具有体育锻炼的综合效应。笑可以使全身肌肉和筋骨得到一定程度的舒展，也可以使心、肺、肝脏等受到震动和调整，还有利于血液循环和促进新陈代谢。要让学生正确对待考试，不可因为一两次考试不理想而悲观失望。三、情绪宣泄消除法来源：www.examda.com 有些高三学生的亚健康状态是坏情绪的不断积压而引起的，采用情绪宣泄治疗法对此最有效。情绪宣泄的主要方式有：1.口头诉说法。即通过向亲人或可信赖的人诉说自己内心的积怨，求得他人的理解和同情。乃至得到他人的安慰和劝勉，让内心得到调整。2.书面释放法。就是用写信或写日记的方式释放自己内心的苦恼。3.网上聊天法。即通过电脑网络与朋友交流思想，排遣烦闷。4.哭喊法。如果内心憋得难受，应当找

一个适宜的地方大声哭喊。必须指出的是，运用情绪宣泄法，务求淋漓尽致，想说就说，想写就写，想哭就哭。

四、食物和药物消除法

来源：www.examda.com 食物消除即增加营养的方法。由于高三学习过度紧张，消耗能量大，加之学生还处在长身体时期，也需大量营养；而学校食堂提供的营养往往难以满足学生的需要。针对这种情况，必须设法增加适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还要适量补充大脑所需要的营养物质，如维生素、氨基酸以及钙、锌、铁等元素。针对亚健康状态中的失眠、神经衰弱、便秘等症状，则应该在医生指导下，采用药物治疗，以尽快缓解和消除症状。用药宜以中成药物为佳，不宜滥用西药，以免产生副作用。总之，亚健康状态是一种比较特殊的状态，如果不采取积极有效的办法消除，就可能转变为真正的疾病状态。

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