

如何应对“高考综合症” 专家支招:高考季要坚持适度运动

本报记者 余敏刚

“

近日,我省的天气变化无常,一会烈日炎炎一会又风雨交加,体质弱的人在这几天还容易感冒。对常人来说,感冒不过是身体小恙,可是对于下周一即将参加高考的学生来说,身体上的一丁点不适恐怕都会让家长、老师和考生自己紧张一番。毕竟,进入考前最后冲刺阶段,和知识上的查缺补漏相比,保持一个良好的身体状态同样重要。要保持良好的身体状态离不开日常体育锻炼,尤其是考前的最后几天,考生们承担着巨大的心理和精神压力,适度的体育锻炼不仅可以帮助考生缓解紧张复习带来的疲劳,更能增强体质进而避免在考前被疾病侵扰。

”



很多人都对考生在高考临近时进行体育锻炼持否定态度,他们的理由很简单:在如此关键的时刻,进行体育锻炼一方面会影响考生的复习时间,另一方面体育锻炼存在一定危险性,万一伤筋动骨岂不要影响的考?

甚至还有考生出现失眠、健忘等现象。“体育锻炼是很有效的减压方式。”杭州市市一医院急诊科主任王弋说:“每年高考前夕都会有前来就诊的急诊患者,其实主要原因还是心理压力过大。紧张的备考会令大脑消耗很多营养物质。事实上,适度的体育锻炼可以减轻症状,因为体育锻炼可以加快新陈代谢,心率和血液流通速度会提高,可以让大脑从疲劳状态中解脱出来。”

不过,王弋补充道,体育锻炼可以暂时转移考生的注意力,平衡身体状态,但要真正起到作用,运动方式的选择和强度把握上一定要注意。对于平日喜欢足球、篮球的学生,临考时此类运动最好暂停,因为在发生身体对抗时容易滋生不良情绪。考前体育锻炼总体来说不应太剧烈,以免出现运动损伤。

那么,考生在高考前又该如何开展体育锻炼?又有哪些建议?杭州力度健身资深

教练厉志婷告诉记者,临近高考的最后几日,考生选择有一定强度的有氧运动比较合适,散步、慢跑、游泳、跳绳等皆可。锻炼时长每次在10分钟至20分钟,时间安排上可以灵活调整。运动量以不感到疲劳为限度。

此外,厉志婷分享了她个人的四点建议供考生参考。

量力而行,因人而异

每个人的身体素质不同,在选择锻炼时间、锻炼强度时一定要量力而行,切不可超出自己的能力范围。推荐考生们进行一些趣味性强又没有激烈对抗的运动,比如乒乓球、羽毛球等。一方面,这些运动对抗性不强,运动危险性低;另一方面,这些运动有较强的趣味性,并且在运动过程中还可以很好地和他人交流、沟通,在缓解考生心理压力、精神疲劳方面效果更加明显。

制定计划,按部就班

考生可以根据自身能力在考前和考后这几天制定出合理的运动计划,力争做到劳逸结合,方能收到事半功倍的效果。

重视热身,循序渐进

对考生们来说,也不能为

了高考冲刺而进行短期的体育锻炼,更应该不仅要热衷于运动,更要学会如何运动,才能尽情享受运动带来的乐趣。循序渐进地进行锻炼,能起到更好的效果,也不会因为锻炼造成疲倦。

适当放松,调整心态

天气炎热,很多考生都喜欢在运动后冲上一个凉水澡或者喝一杯冷饮,这种做法是非常错误的。人体经过运动免疫力会在短时间内下降,在此时冲凉很容易患上感冒。冷饮更不适合在运动后立即饮用,而因为口渴就痛饮一番的做法更不可取。运动后大量饮用凉饮品容易引发肠胃不适,甚至是急性肠胃炎。

另外,运动后适当的放松也是必不可少的。运动过后,给自己做个简单的拉伸,它能很好地缓解运动带来的疲劳,并且避免运动后产生的肌肉酸痛等症状,更有利于考生们在运动过后尽快投入到学习状态当中。

高考临近,厉志婷表示,对考生们来说调整心态胜过提高水平。希望考生们都能投入到适当的体育运动中去,从体育运动中获得快乐,以最好的身体、精神状态走进考场。

高考前饮食 如何合理搭配?

本报综合报道

在高考前,考生在饮食上要以一些清淡又具有丰富营养的食品为主,以免在高考考试前出现肠胃不适影响考试发挥的现象。

高考饮食上考生可以多吃一些有助于提高记忆力的食物,像是一些胡萝卜以及一些核桃之类能够提升记忆力的食物,对于考生在考试期间来说都是非常好的,这能够帮助考生在考试时大脑有一个良好的状态,提高答题效率。

高考饮食上的合理搭配是非常重要的,一天三餐中考生在早餐需要有足够的营养物质,注重饮食上的搭配平衡性;中餐上我们可以尽量做到荤素饮食上的全面搭配,这样能够让考生的身体营养上得到一个补充,不会营养失衡;在晚餐中尽量避免吃一些不易消化的食物,考生在晚餐上的可以选择一些粥品,或者营养汤之类的易消化的食物;在晚上睡觉之前,考生还可以选择喝一杯牛奶促进我们的睡眠效果,帮助考生更好地提高睡眠质量。

对于饮食的搭配,早餐期间,必须富含蛋白质元素,众所周知,蛋白质有着丰富的营养成分,而早餐对于高考生来说是非常重要的,享受一顿丰富的早餐可以提高上午答题效率,集中精神和注意力,保持一个清醒的头脑。

午餐上,家长必须要保证为考生提供一定的多元素物质,保证考生可以既能吃到一些维生素含量高的食物同时也能够吃到一些具有高热量的肉类食品,为下午备考提供能量补给。

晚餐注意不要吃太饱,否则对于晚上复习以及睡眠上会产生一定的影响,晚餐吃到七分饱就可以了,实在太饿可以稍微加餐,考生还要注意在晚上的复习中,最好不要饮用咖啡帮助自己提神,里面富含的咖啡因会影响我们在复习之后的睡眠水平,甚至对于第二天复习的效率也会有一定的影响。

