

又是一年一度的高考来临了，据悉，今年参加2012年普通高考考生预计900余万人。越是到关键时刻，家长、老师在考试方面帮不了忙，就只能在如何保证考生身体健康，心情放松方面下功夫。

## 考生要以健康心态 迎接“高考后时代”



本刊 综合

在过去一年多的时间里，缺乏科学的适量运动，膳食结构安排的不均衡，心理压力的严重负担，生活规律的紊乱，都可能导致疾病。

在6月7日和6月8日两天的考试结束之后，大部分的考生会选择狂欢来发泄自己长久以来积聚的情绪和压力，胡吃海喝，夜夜笙歌，通宵达旦等等。当然，这种做法的出发点无可厚非，所以在接下来步入大学的阶段中，如何来恢复自己的健康却变得初期的重要。

人生大考结束了，此刻，终于“解放了”的感觉，正是考生现在的心理状

态，其实对于他们一直紧绷的神经而言，适时的放松与调整可以让他们顺利过渡到平静的生活中来。

然而，我们也要稍加留意，不能让孩子的放松演变成放纵，不然的话，不仅对调整心态没有丝毫意义，反而增加心理畸变的可能，甚至也会带来安全上的隐患。各种庆祝与同学聚会将成为广大考生当下主要的活动，随着高考的结束，孩子们将面对分别与抉择，友谊与情感在这一时期将迅速升华，对与心理素质尚且不成熟的他们而言，悲欢离合过渡宣泄有可能造成心理上的阴郁。这样的状态下，聚会增多随之而来的暴饮暴食与肆

意消遣让孩子考试一结束就迈进了“亚健康”的怪圈。

首先，建议考生做一次全方位的身体检查。虽然在此之前，学校会组织大家去参加高考前的体检，但是考前体检的局限性不足以证明身体的健康状况，再加上以后填报志愿时，相关专业对身体健康有一定的特殊要求，所以考试之后去进行一个全面的体检。

然后是针对生活习惯的调整：

### 1、睡眠规律

高考备战期间，很多考生的作息时间表基本无规律，什么时候完成了今天的学习计划，什么时候睡觉，而往往是睡不到几个小时，闹钟

的响起又标志着新的一天来临。考试之后，不需要那么高压和快节奏的生活，所以，此时养成规律的睡眠，依据中医药理论来讲，各个时间段都有五脏生息的时间，对调理身体，大有裨益。

### 2、三餐规律，忌“大补”

在高考备战期间，很多家长就已经给孩子进步了大量的营养品，保健品，造成身体的营养过剩，在考生的生活作息趋于正常之后，合理的进行膳食的搭配，如每日必吃果蔬生鲜，晚饭控制在六七点钟以前，忌“大补”等等，都对身体健康有益。

### 3、少喝咖啡

考生在高压的情况下会

出现疲惫状态，这是理所当然的事情，但是在考试过后，适当的减少咖啡的摄入量会更好。这时因为对咖啡产生依赖之后，生物钟会适度紊乱，考试之后，如果发困，简单的睡一觉，会更好。

### 4、适时的锻炼身体，或者出门旅行

运动是一种减压方式，在考试结束之后，偶尔打一下篮球，正值盛夏，去体育馆游泳等，均可以在释放压力的同时，锻炼身体。或者跟父母，朋友远足，去一些想去而没有来得及去的地方，在长达三个月的假期中，让自己的身心得到更多新的事物的充实。

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲