



主办:齐鲁晚报·今日菏泽  
菏泽市亿联置业有限公司

### 3月25日至4月15日进行高考体检,专家提醒考生调整作息合理饮食

# 高考体检前,最好少吃营养品

19日,记者从菏泽市招生办获悉,报考普通高等学校的所有考生(含春季及夏季)都必须参加体检并按规定交纳体检费。3月25日至4月15日期间进行,菏泽各县区可根据实际情况安排具体工作时间。

紧张的时刻越来越近,专家提醒考生和家长,别太担心,调整作息时间,合理饮食,最好降低营养品服用量。



## 高考体检前,应调整作息合理饮食

“我家孩子可能压力大,不是感冒就是拉肚子。”孩子今年参加高考,王女士特地在学校附近租了间房子,照顾孩子一日三餐,可是仅仅一个月,孩子就病了两次,高考体检在即,王女士感到压力颇大。

菏泽各县区高考体检将在3月25日至4月15日陆续展开,考生该如何调整状态顺利通过体检呢?

专家表示,高三学生首先应该调整好自己的作息时间,保证睡眠;家长还应给孩子安

排好饮食,不吃辛辣和不容易消化的食物,避免剧烈运动。此外,不少家长高考前会给孩子购买大量的营养品服用,专家建议,体检前尽量降低服用量,因为一些营养品会引发转氨酶增高等症状,这会影响到体检结果。



## 体检当天应穿宽松衣服,别紧张

工作人员提醒,除了提前做好准备,体检当天也应注意调整心态,不要紧张。

据介绍,体检时,考生应尽量穿宽松的衣服,以便穿脱;勿带贵重物品,以免丢失;要克服紧张心理,防止由于紧张、担心而引起的血压升高、心率过速等现象的发生;体检时患感冒或其他疾病,正在服药治疗的,要主动向体检医生说明,以免影响体检结

果。一般来说,上午体检者禁早餐;下午体检者,9点以前可进少许清淡饮食,禁午餐,以便抽血检查。戴隐形眼镜者要保证在检查视力前能够摘掉(需要带隐形眼镜盒及清洗液)。体检结束后请把体检表交到指定人员手中,确定已检完再离开。

考生体检后发现与自己的身体状况不

一致的,要及时向医生提出来并核准,对体检结果有疑问的,须通过带队老师与体检医院进行反映、协调,是否重新检查须听从体检医院的安排。

此外,考生还应主动配合体检医生进行检查;要服从学校和体检医院的指挥,遵守体检纪律,维护体检秩序,不在体检场所大声喧哗、吵闹,防止意外事故的发生。



## 先看体检结果,再选择合适专业

据了解,报考军事、公安、武警等类院校的考生还须参加由省军区、省公安厅和有关单位组织的军检、体能测试和面试。军检、体能测试和面试的标准按教育部、总政治部、公安部联合下发的有关文件精神执行,具体要求另文下发。

报考师范类专业体检标准包括五官端正,面部无明显缺陷、无口吃、无各种残疾、女生身高一般不低于155cm,男生不低于160cm等。

“考生体检结束后,可以看体检结果选择专业的专业来填报志愿。”多年从事教育的张老师表示,身体条件完全合格的学生可以自由选择高校的各种专业,但是军事院校

等另有规定的除外。

此外,身体合格但是患有某种疾病和生理缺陷(主要为视力不足、色觉异常等),通常不宜就读海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、服装设计与工程等专业,考生报考志愿时应避开这些专业。

## 百花园

### 奇乐作文 ——中小学作文培训专家

## 考试

菏泽市实验小学 六年级一班 吉志凯

“考考考,老师的法宝,分分分,学生的命根。”而今天我们奇乐作文进行了一场特殊的考试。

一上课,老师说要考试,我心里大声呼喊,不是吧!上辅导班也要考试!天呐,真是应了那句古语:三天一小考,五天一大考呀!同学们先怔了一下,立刻大呼小叫起来,居然还有人呆若木鸡,好像没听到一样,当然也有一些同学立刻拿出本子,准备坦然面对考试。

不知老师是发烧烧糊涂了,还是太阳从西边出来了,居然拿出一些草莓,说要安慰一下我们受伤的心。哈哈!看到好吃的,同学们都争先恐后地要第一个拿,经过一阵辩论,最终决定我先选。我大摇大摆地走向前,对着草莓仔细看了一下,挑哪个呢?

下边传来催促的声音:“快点啊!我们还等着选呢,你不挑算了。”而草莓好像在对我说:“挑我吧,挑我吧。”我顾不了这么多了,随手拿了一个中等的,一口吞下,惹得同学们哄堂大笑。

之后同学们都挑走了自己的草莓,而最后一个同学祈博伦挑得最快,看都没看就拿了一个最小的,还难看,一看就知道不好吃。

就在这时,老师突然宣布考试结束,第一名是祈博伦。为什么呢?我们都疑惑不解地望着老师,老师说这一次是谦让考试,只有他挑的最小,懂得谦让,所以当之无愧。同学们好像明白了什么似的,有点愧疚,低下了头,我心里想:为什么我忘了谦让?

看似简单的考试,却让我懂得了礼让的意义。

## “鸭子”下蛋

菏泽市实验小学 二年级九班 刘思彤

上课了,老师笑眯眯地走进教室说:“今天,我们要玩一个新游戏,叫‘鸭子’下蛋。”我们疑惑不解地问:“我们又不是鸭子,怎么下蛋啊?”只见老师神秘地从背后拿出两个乒乓球说:“球就是蛋,你们是鸭子,谁先把球运到鸭窝,谁就胜利。”

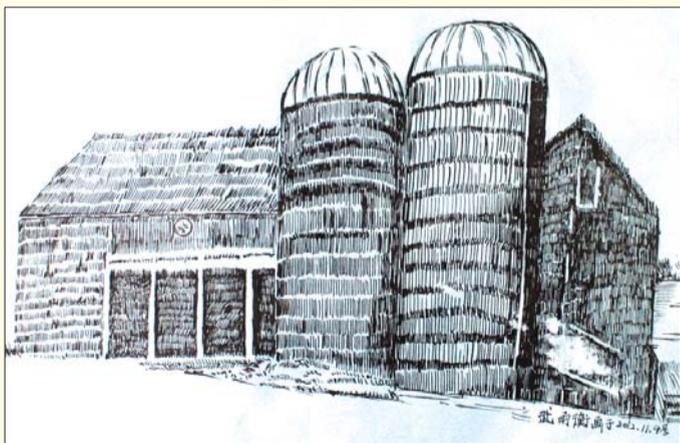
老师话音刚落,教室里顿时炸开了锅,同学们都摩拳擦掌,跃跃欲试。

刘洋和韩洗霖自告奋勇地走上台,接过球,把球夹在膝盖中间,身子前倾,脚摆

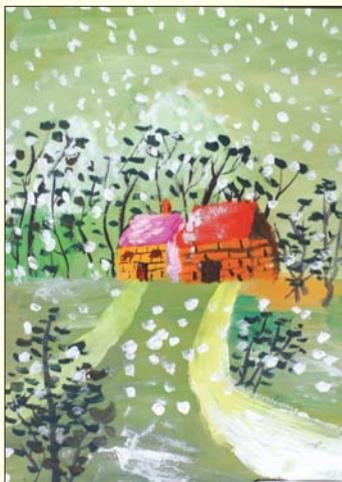
成“八”字型。最搞笑的是韩洗霖,他一步一步地往前走,手摆在胸前,像鸭子的翅膀,嘴巴还发出嘎嘎的叫声。运球时,球就像一个调皮的娃娃,掉在地上,跳起了舞。韩洗霖撅起屁股,伸着手追球,逗得我们哈哈大笑,这时,刘洋已经把球放在了鸭窝里了。

轮到我运球了,球一直跟我闹别扭,累得我满头大汗,不过最后还是我赢了。

这个游戏真好玩。



红黄蓝美术学校学生武雨衡(15岁)钢笔素描作品



红黄蓝美术学校学生程钰清(9岁)水粉画作品(下雪的路)

YILIAN TIMES ONLY CITY  
亿联·时代奥城  
牵手人生 圆梦奥城  
尊崇热线 5177777 5028888  
0530-

YILIAN CITY ONE PLAZA  
亿联·奥城广场  
传世龙脉 领航成长  
尊崇热线 6522222 5829999  
0530-

本栏目由奇乐作文特约供稿