# 考生健康參考本

**你是莘莘學子嗎？是否正為即將來臨的考試默默耕耘？曾有人因在考試期間用功過度，每天只睡三數小時，加上沒有吃早餐便匆匆趕赴試場，結果不支暈倒，無法考試。其實，要在考試中取得佳績，固然需要用心溫習，但保持身體健康才是首要條件。古語有云：「工欲善其事，必先利其器」，沒有健康的身體，怎樣與書本搏鬥？**

口伊利亞

很多學生有一個錯誤的觀念，以為只要盡全力讀書，就一定能在考試中取得好成績。然而，他們卻忽略了最基本的因素——健康的身體。若身心疲倦，體力不足，怎能應付漫長的考試？因此，在考試期間，身體更要保持健康狀態。要身體健康，考生可從飲食、休息、心理等各方面着手。

## 飲食均衡得宜

在考試前和考試期間都必須飲食得宜，保持飲食均衡。一方面不可加重腸胃的負擔，影響頭腦的運作能力，另一方面也不能令自己營養不良，使頭腦蠢鈍。考生要注意以下數點：

### *1. 重視早、午、晚餐*

早餐是一天的原動力，應佔一日進食量的 1/3 或 1/4 。吃早餐能補充人體內的血糖和胰島素。血糖過低會使人感到頭暈、手腳發軟、體力不支、精神不能集中、記憶力無法提高，故早餐非常重要。午餐要吃得適量，如果在外面吃，必須注意食物衛生。晚餐則可吃得豐富些，而且最好和家人一起吃，享受天倫之樂，藉以減低考試壓力。

### *2. 每餐只吃八分飽*

暴飲暴食不僅有礙健康，更會讓讀書效率大打折扣，因此每餐宜吃八分飽，隨時保持適度的空腹狀態，頭腦的思考活動會更靈活。

### *3. 蔬菜水果宜多吃*

肉類、蛋類、五穀類等屬酸性食物，吃多了會令人容易疲倦、精神不濟、易怒、神經質。因此，一定要多吃鹼性食物——各種蔬菜水果，使體液趨向中性。此外，蔬果中富含礦物質、維生素，有助消除疲勞以及提高智能指數，而纖維素則可促進食物的消化、吸收和排泄，減低腸胃出現毛病的機會。

### *4. 酸味食物消除疲勞*

橙、柑等水果含有大量檸檬酸，可消滅令人產生疲勞的乳酸。另外，可在烹調食物時加入少許酸醋，從而增加消化吸收，轉換成為能源。

### *5. 拒絕零食的誘惑*

零食吃得過多會使腹部處於緊張狀態，血液集中在胃腸活動，減低頭腦的運作能力，降低讀書效率。若真的很想吃，不妨選擇對腦有益的食物，如葡萄乾、杏仁果、烤紅薯、牛奶、滷蛋、海苔片、水果等。同時避免吃生冷的食物，以免影響腸胃。另外，攝取過量的糖和澱粉容易使人昏昏欲睡，且會消耗腦細胞所需要的維生素，故還是少碰此類食物為宜。

### *6. 多補充白開水*

水是人體內的主要溶劑，每天人體內的廢物都要靠它來溶解運送，故多喝水，既可暫解空腹之感，減少吃零食的機會，更能促進新陳代謝，一舉數得。但用餐前切勿喝太多，以免沖淡胃酸，妨害食物在胃中的消化能力。早上起來最好先喝杯開水，替腸子補給水份。

## 有利溫習小貼士

1. 飯前飯後 1 小時不宜溫習。空腹時，身心的能量會集中在探索食物上；吃飽後，能量則集中到消化系統上，這時頭腦會變得遲緩。

2. 找寧靜的環境溫習，可到圖書館、自修室或用耳塞把耳朵塞住。

3. 溫習環境的溫度、濕度要適中。若覺得悶熱，應調節室內的溫度，使腦筋更清晰。溫習的地方空氣必須流通，且要擋住太陽的輻射熱。

4. 溫習環境光度要適中，但是光源不可太刺眼，否則，眼睛便容易疲勞。另外，燈光切勿只集中在某個部位，其他地方則暗淡一片，否則容易使人疲倦。

5. 盡量在固定地方溫習。不熟悉的環境會令人不自然，精神難以集中。

6. 溫習姿勢要正確。溫習時應坐直身體，書要放在枱上，眼和書保持約兩呎距離。此外，坐硬椅子能令人感到適度的刺激，頭腦更靈活，比坐在軟墊上溫習的效果更佳。

7. 溫習前先整理身邊的雜物，以免溫習時注意力分散。

## 休息睡眠不可少

據研究顯示，若持續用腦 90 分鐘，學習能力會降低 70 至 80% 。因此，溫習到一定時間便要稍事休息，讓腦力恢復才繼續溫習。大家不妨參考以下方法：

*1. 輕敷疲勞眼睛*

將雙手互相搓熱後，先閉上眼，再以熱手摀住眼睛，眼球輕輕轉動；也可拿熱毛巾輕敷3分鐘。

*2. 按摩頸部靈活腦筋*

心中緊張加上長時間看書，頸項容易僵硬，應不時用手按摩後頸，輕鬆一下。

*3. 運動舒展筋骨*

長時間唸書一定要注意坐姿，避免對脊髓造成壓迫，使身體機能受阻，呈現疲勞狀態。不時將腳跟抬起來轉一轉、動一動，站起來作深呼吸，排掉胸口鬱積的濁氣，做些輕鬆的體操或輕便的運動。

*4. 出外散散步*

以正常步伐大踏步走，有助消除焦慮。千萬別走碎步，這種步韻會使人緊張。

*5. 洗個溫水浴*

洗一個攝氏38度的溫水浴能促進人體血液循環，使肌肉放鬆，令人平靜下來。

另外，很多學生也會在考試前一晚「開夜車」，務求作最後衝刺。然而，缺少睡眠會導致翌日精神萎靡、頭痛疲勞、心神恍惚，拿着試卷，根本無法集中精神。何況，在極度疲倦的情況下，根本無法吸收。若連原本溫習了的也忘記，那就更得不償失。因此，當感到極疲倦時，即使仍未把課本完全溫習完畢，也應該先睡覺，好讓翌日能有足夠的精神應付考試。若無法入睡，可想辦法令自己放鬆，或喝1杯熱牛奶。

## 心理壓力一掃清

學生勤力與否固然是決定成績好壞的重要因素，但心理因素也會大大影響考試成績。以下方法可助學生調節心理：

1. 正確評估實力。不要對自己要求過高，不要跟別人比較，更不可低估個人能力，應樹立必勝的信心，免得被失敗的心態影響水準。

2. 樹立正確考試觀。別過份看重考試的重要性和對個人前途的影響，須知道社會上很多成功人士都不是高材生。

3. 嘗試在四下無人時縱聲大哭或痛快大笑一場，將心中壓力盡情宣泄出來。

4. 可與朋友和家人一起討論心理問題。