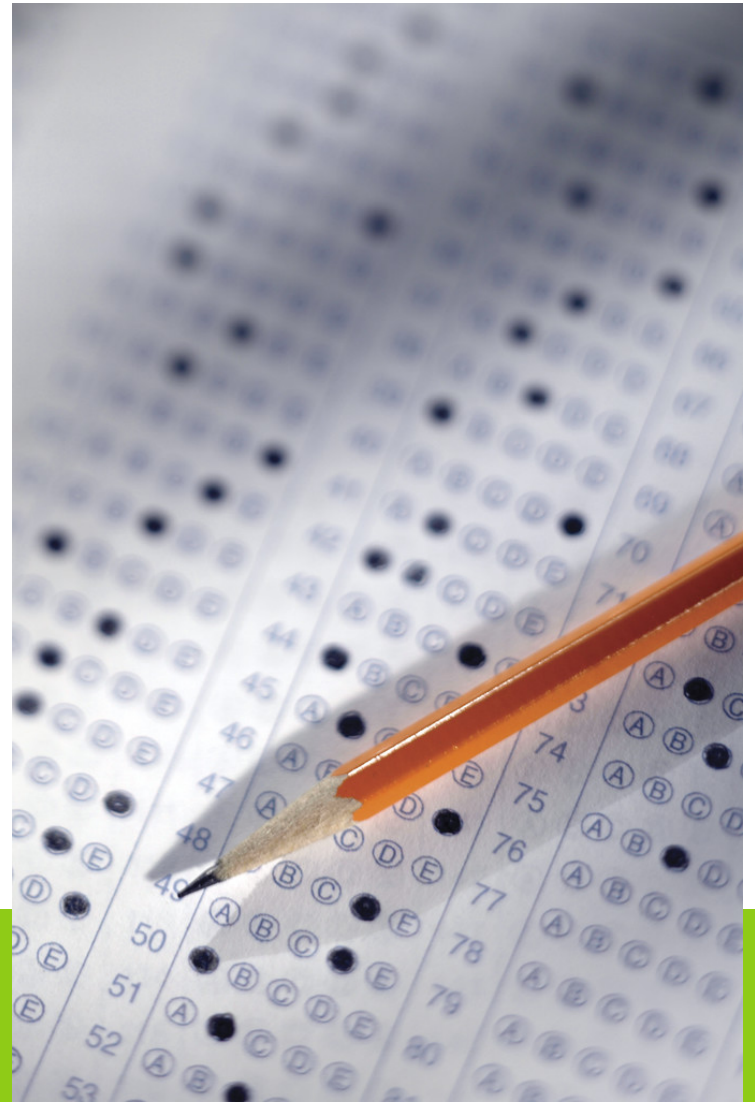


D-3



考前大補帖

為了基測，大家一起拼了！

壓力的表現

- ◎ 身體：失眠、便秘、腹瀉、
食欲不振 ...
- ◎ 心情：緊張、焦慮、擔心、
想太多、



1 調整自己的心理狀況

2 以平常心面對考試

◎ 3 保持正常的日常生活作息

◎ 4 不要熬夜念書，建議最好在晚上**11**點以前

的黃金睡眠時間就寢，讓肝藏可以獲得修復，使全身細胞重新補充能量。

5 考試前**2**週，開始調整生理時鐘，配合考試時間，讓身體習慣規律作息，保持體能在最佳狀態。

北北基考試時間

時間		第1次測驗日期	
		100年5月21日 (星期六)	100年5月22日 (星期日)
		第2次測驗日期	
		100年7月9日 (星期六)	100年7月10日 (星期日)
上午	08:40 – 08:50	測驗說明	測驗說明
	08:50 – 10:00	英 語	數 學
	10:00 – 10:50	休息	休息
	10:50 – 11:00	測驗說明	測驗說明
	11:00 – 12:10	自 然	社 會
下午	14:00 – 14:10	測驗說明	---
	14:10 – 15:20	國 文	---
	15:20 – 16:10	休息	---
	16:10 – 16:20	測驗說明	---
	16:20 – 17:10	寫作測驗	---

要注意哦！



- ◎ 當壓力大或常熬夜時，由於身體過度勞累，容易出現：注意力無法集中、過目即忘、記憶力減退等現象。
- ◎ → 避免具有刺激性的可樂、咖啡、奶茶等飲品。
- ◎ → 多補充：維他命B群、深綠色蔬菜、糙米、花生、芹菜等，能有效幫助舒緩緊張情緒。



長痘痘的同學

吃太多油炸類食物或長期熬夜引起，



- ◎ 建議飲食清淡，平日養成早睡習慣。
- ◎ 找中醫師開適合的茶飲，例如：菊花、枸杞、桑葉等，可清熱解毒的中藥！
- ◎ 但切忌私自亂服藥，或吃十全大補湯，以及來路不明的成藥，避免造成反效果，得不償失！



穴位按摩讓你放輕鬆

- ◎ 1 「百會穴」
- ◎ 可助腦部血液循環、增強記憶力。



◎ 2 「足三里穴」

萬一考到一半肚子痛，可按膝蓋外緣凹陷處往下四指寬的穴道，可緩解肚子痛。



◎ 3 「合谷穴」

◎ 頭痛時止痛的特效穴道。



以上大部分資料來源：
聯合報100年4月23日
健康D2版