

开栏语

高考大幕即将开启,考生们将开始他们最重要的一场人生角逐。高中三年,每一个学子所求的心灵升华和学识涵养都鞭策着他们成为一个眼中有光、胸中有志、腹中有才、心中有爱、心怀家国的有灵魂之人。为了竭诚服务考生,从饮食、生活、心理、注意事项等诸多方面,呼和浩特晚报记者邀请专家总结出了各种有利于高考的对策和方法,希望可以帮助广大考生顺利赢得人生竞赛,取得理想成绩。

□呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳 李蒙 王璐

莫“开夜车” 调整作息时间

充足的睡眠不仅可以巩固白天所学的知识,加深记忆,提高学习效率,还可以保证第二天拥有饱满的精神状态、敏捷的思维,这对考生来说是非常重要的。

如何科学地调整考生作息?什么时候开始调整作息最为合适?彭英兰为考生支招。一定要保证考生的睡眠质量。考前一周左右就要让考生的作息时间做出调整。许多考生因为忙于复习,在高考前都会出现睡眠不足的情况,甚至好多考生都养成了凌晨休息的睡眠习惯。针对这样的情况,一定要在考前一周左右就开始调整考生的作息时间。尽量让考生在晚上11点前入睡,睡前要尽量放松,不要做非常费脑子的事情,不要在临睡前给自己过多的压力。午饭后可小憩,时间控制在20至30分钟,午睡可为身体及时“充电”,也能保证下午的考试有良好的精神状态。

“睡眠问题原因很多,比如入睡环境差,床褥、枕头不舒适,噪音和灯光影响,平时作息不规律,或是服用某种食品和药物都能影响睡眠。”内蒙古12355青少年服务台心理专家、国

家二级心理咨询师焦丽茹说:“睡眠分四个阶段,第一阶段是入睡阶段,大脑从清醒状态逐渐进入睡眠状态,大概有10分钟,此时呼吸逐渐平稳缓慢,这个过程很容易被唤醒。第二阶段是浅睡阶段,大概有20分钟,很难被叫醒。第三阶段是熟睡阶段,大概有40分钟。第四阶段是深度睡眠,大概90分钟,此时可能会翻身、会清醒,而很多失眠者就是在这个阶段醒来难以入睡。如果没有被打扰,那么睡眠的几个阶段会重复进行,直到快速眼动期,证明人体已经进入梦乡。了解到睡眠的几个阶段,我们就可以根据自身情况及时进行调整,让自己有一个舒适安静的睡眠场所。”

最后提醒广大考生,对于考前出现睡眠障碍且合并情绪问题或躯体症状,需要根据年龄、体重、身体状况、睡眠实际情况,听从医师的指导用药,切莫在高考期间突然服用助眠药物,因为每个人对药物的反应程度不同,如果药物代谢时间长,反而影响考生第二天的精神及反应速度,影响考试成绩。即使用药,也需要提前几天适应药物,确保不会影响第二天的精神。

