

中招体检 小心中招

本报记者 徐凡

北京市中招体检本周正式开始,有关专家提醒中考生要做好相关准备。

今年中招体检时间为3月15日至4月

30日,具体时间由各区安排。没有参加体检的考生不能被学校录取。今年的体检项目与去年相比没有变化。

北京市体检中心负责人提醒考生,体检时要带上相关证件。体检前,考生要调整好身体状态,体检前3天不要做剧烈运动,保证饮食清淡;体检前1天要充分休息,保证睡眠,保持平静的心情;体检当天最好穿着便于穿脱的服装,不要佩戴饰物,不要化妆。在体检现场,考生要听从工作人员的指挥,如有问题,可通过带队老师协调解决。

体检结束后,每名考生将得到一张体检表,也可登录北京市体

检中心网站或关注北京市体检中心微信公众号查询,进入中招体检查询系统,输入姓名、报名号、出生年月日即可查询体检结果。



学生参加体检,检查前佩戴防护用具。

本报资料图片

体检前熬夜

案例:

去年体检中,一名考生因为感冒影响了体检结果。经医生询问,他才告知是因为最近感冒了,体检前一晚上又学习到很晚。

睡眠不足会导致免疫力下降,加上过度疲劳和考前紧张,考生很容易患上感冒,从而影响体检结果。北京市体检中心负责人提醒,考生体检前一天不要熬

夜,尽量保证充足睡眠。考生在体检前要合理利用时间,保持好体力和精力。

除保证睡眠外,考生饮食上也要注意清淡。上午参加体检的考生,当天不要吃早餐,要少饮水;下午参加体检的考生,早餐可进食少量清淡食物,但9时以后要禁食。前一天晚饭也要清淡,以免影响转氨酶检查结果。

案例:

在体检中,有考生心存侥幸,检查视力时想靠戴隐形眼镜蒙混过关。有关专家建议,考生不要在体检时戴隐形眼镜。

从往年的体检标准来看,视力主要影响考生对中职专业的报考。如两眼矫正视力之和低于5.0的考生不能报考中等专业学校,裸眼视力任何一眼低于5.0

体检戴隐形眼镜

的考生不能报考交通运输类的铁道车辆、船舶驾驶专业,任何一眼低于4.8的考生不能报考音乐、舞蹈类的表演专业等。

海淀中小学保健所相关负责人表示,平时有戴隐形眼镜习惯的考生体检时最好不要戴,以免现场摘取不便。近视考生可戴框架眼镜,供检查矫正视力时使用。考生不要临时

点滴眼药水,以免影响裸眼视力检查。戴义眼者要向体检医生讲明。

现在大多数考生的近视属于单纯性近视,只要注意用眼卫生,每天用10至20分钟进行眼部放松运动或远眺,及时戴眼镜加以矫治,完全可以控制其发展。这对考生今后升入大学时选择专业也有好处。

体检前服药

案例:

往年体检时,曾有考生因血象检查中转氨酶偏高而进行复查。复查中,发现是因为没有停止服药才造成转氨酶偏高。

如果考生因身体不适必须服药,要在身体恢复并停药后再体检。考生体检前一周要尽量避免服用损肝药物及营养品,以免影响转氨酶的检查结果。如果确实病情需要,考生也不必强行停药,但体检时要向体检医生说明,以便医生对体检结果进行判断。

北京考试报 考生真需要

北京考试报

北京教育考试院主办

系统发布招考信息

准确解读招考政策

科学指导填报志愿

征订热线: 82837128

- 出版: 北京考试报社
- 邮编: 100083
- 地址: 北京市海淀区志新东路9号
- 统一刊号: CN11-0169
- 邮发代号: 1-104
- 每周三、六出版
- 发行部电话: 82837128
- 总编室电话: 82837146
- 广告部电话: 82837190