

說明文

第一課

睡眠



人的一生中有三分之一的時間都在睡眠中度過，良好的睡眠有助保持身體健康。有研究顯示，一個人若五天不睡覺便可能死亡，可見睡眠對人類十分必要。可是你有思考過自己的睡眠質素足夠好嗎？

首先，現代人大多認為柔軟的牀褥睡起來會比較舒適，許多家長更特意給孩子購買柔軟的牀褥，希望能提高孩子的睡眠質素。其實青少年正處於發育期，骨骼正在生長，長期睡在過軟的牀褥上容易導致骨骼變形，甚至造成脊柱畸形，影響健康。因此對青少年來說，選擇較硬的牀褥更為合適。硬牀不僅有助防止脊柱彎曲，還能促進人體微循環，舒緩身體的疲勞。但無論如何，適合自己的才是最重要的。

其次，有些人因為怕黑，經常開燈睡覺。這種方法雖然可以給人帶來安全感，卻為健康帶來不少壞處。根據美國的一項調查，人若在2歲前睡在黑暗的房間裏，長大後患近視的概率約是10%；若睡在開着夜燈的房間裏，長大後患近視的概率卻是34%左右；若睡在亮着大燈的房間裏，患近視的概率則高達55%。長期開燈睡覺除了容易損害視力，嚴重時還可能導致神經衰弱，甚至增加患上糖尿病及癌症等疾病的風險。

此外，枕頭過高或過低也對健康有很大的影響。有研究發現，從人體的生理角度來說，8至12厘米高的枕頭是最合適的。枕頭過低容易造成「落枕」^①，或導致流入大腦的血液過多，造成第二天頭腦發脹，眼皮浮腫；枕頭過高則會使呼吸不順暢，長此下去，還會對頸部造成傷害，甚至導致駝背。

雖然現今的人們已意識到健康的重要性，社會上亦有各種各樣與健康有關的產品和資訊，但大眾仍缺乏對於睡眠健康的關注。所以從今天起，留意一下自己是否真的睡好了吧！（約650字）

註釋 ①「落枕」：是指人因睡眠的姿勢不正確等，導致脖子疼痛和轉動困難。

親子活動

與家長收集更多關於睡眠健康的知識，改掉不良的睡眠習慣吧！

原來睡覺還有這麼多學問啊！





15分鐘



得分：_____ / 11分

細閱文章後，請根據文章內容回答下列題目。

- 下列哪一項**不是**睡硬牀的益處？(2分)
 A. 緩解身體疲勞。 B. 避免脊柱變形。
 C. 增加骨骼硬度。 D. 促進人體微循環。
- 作者在第三段提到美國的調查數據，目的是什麼？(2分)
 A. 證明開燈睡覺對視力有害。
 B. 說明美國人很重視睡眠健康問題。
 C. 證明開燈睡覺對幼兒的危害很大。
 D. 說明患近視與開燈睡覺有直接關係。
- 下列哪一項對文章內容的表述是**不正確**的？(2分)
 A. 開燈睡覺有可能誘發癌症。
 B. 人們較容易忽視睡眠健康問題。
 C. 作者希望人們能關注自己的睡眠健康。
 D. 駝背是由長期枕睡過高的枕頭導致的。
- 從文中找出適當的詞語，填在下面的橫線上，使句子的意思完整。(2分)
爸爸十分_____時事，每天都準時收看電視上的新聞節目。
- 除了文章所提到的不良睡眠習慣外，請你再舉出一種不良的睡眠習慣，並指出它對人的影響。(3分)

「悅」讀情報站

閱讀第二段提及硬牀的內容，選出不合文意的選項。

「悅」讀情報站

留意各選項的表述是否符合文意。

睡眠對人類來說就像陽光、空氣、水一樣重要，因此我們要養成良好睡眠習慣。

