

考點鞏固：問細節

閱讀短文，然後回答下列問題。

如今，電子產品已經成為人們生活的必需品。即使是小學生也能輕易接觸到手機、平板電腦等電子產品。電子產品豐富了人們的生活，但也帶來了不少負面影響，其中之一便是妨礙睡眠。

很多人習慣在晚上睡覺前玩一會兒手機，覺得這樣可以緩解白天工作、學習的壓力，有助於入睡。實際上，這是完全錯誤的做法，因為電子產品發出的藍光會抑制人體分泌褪黑素——一種能促進睡眠的激素。若褪黑素分泌受到抑制，人們便會入睡困難，甚至失眠。如此一來，人們在白天就會感到疲憊，難以集中精神來應對學習和工作。而到了晚上，人們想繼續通過電子產品來放鬆身心，結果卻進一步妨礙自己入睡，久而久之便陷入了惡性循環。

若想打破這個惡性循環，改善睡眠，人們在睡覺前應該儘量減少接觸電子產品，或可改為閱讀紙質書籍、聆聽輕柔的音樂等和緩的活動，以幫助放鬆大腦，醞釀睡意，使自己儘快進入睡眠狀態。



閱知一二

- 文章體裁：說明文
- 文章主題：電子產品對睡眠的影響
- 文章鋪排：
指出電子產品影響睡眠
↓
說明電子產品如何影響睡眠
↓
介紹改善睡眠的方法

1. 試根據文章第二段，在方格內填上適當的文字。

文章細節

人類

睡前使用電子產品

(i)

入睡困難或失眠

(iii)

(ii)



奪分策略

結合圖表信息，從文章對應段落中提取答案

考點知多D

想了解更多關於「問深意」和「問細節」的考點嗎？掃一掃QR code，讓我們一起學習吧！



考點補充