

谁偷走了我们的睡眠阅读答案

作者：落花无言 来源：网络

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/254240.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

语文网小编今天推荐的是：谁偷走了我们的睡眠阅读答案。语文阅读在平时测试、期末考试中都占有很大的比重，所以，多做一些阅读练习，不仅能熟能生巧，轻松应对考试，最重要的，对于语文学习能力的提高非常有帮助。这篇谁偷走了我们的睡眠阅读答案，以供同学们练习、反思和感悟！

谁偷走了我们的睡眠

——写在3月21日世界睡眠日之前

睡觉原本是我们每日的例行公事，10点睡觉7点起床，跟9点上班5点下班一样，属于我们再正常不过的生活作息。可是，如今对于很多人而言，拥有一夜好眠竟然已经变成了一种极大的“奢侈品”。

现在的我们经常就是这样的情况：白天很疲倦，总想打瞌睡，而到了夜晚，很小的声响也能让我们从睡眠中醒来，偶尔还会觉得呼吸困难；早上体力不支，不想起床，晚上却精神十足，难以入眠；可以说，浅眠、嗜睡、失眠、作息混乱、肢体抽动等睡眠状态都出现了。这不禁令人要问：到底是谁偷走了我们的睡眠？

如果将睡眠问题归结为枕头、卧床或者被褥不免避重就轻了。没有任何证据表明，那些睡稻草、睡大地、睡马路的人，一个个都睡不着、睡不久、睡不实，整夜都辗转反侧，只能眼睁睁地看着天色变亮。

显然，物质不是偷走我们睡眠的元凶，即使不是替罪羔羊，充其量也不过是一个非常没用的帮凶，在睡眠问题的背后，一定还有更为隐蔽但也更为厉害的杀手。

当我们越来越忽视早餐的重要性，而把自己的晚餐当成最为丰盛、最应该享受的宴会的时候，我们的睡眠就开始需要与自己的身体谈判了。我们的晚餐可以从6点吃到8点，但是最佳的睡眠时间却不能。

晚餐时吃下的那些大鱼大肉，带着满身的油腻会在我们的消化系统里呆上比蔬菜和水果长得多的时间，即便我们的意念已经想安然睡去了，但是身体却不能答应。再加上饭前的酒精，饭后的浓茶、咖啡，它们也绝对不是省油的灯。那个时候，不是我们说想睡就睡得着的。

当现代生活将我们的都市夜晚打造成休闲与娱乐的最佳时段的那一天起，我们的睡眠就频频地

遭遇这个难以抗衡的敌手的袭击。当我们看到那些通宵达旦的电影院、KTV、足浴会所、健身房、酒吧以及棋牌室里人来人往的场景时，我们都不得不无奈地惊叹，现在的人们已经将一天中最好的入睡时点给了丰富的夜生活，而不是温馨的家，温暖的床。以放松压力为借口而大行其道的休闲娱乐，正悄然无声地吞噬着本应该属于睡眠的时间。

当我们在竞争日趋激烈的都市生活中不得不面对那些无法回避的紧张、烦躁和焦虑情绪的时候，没有哪个现代人可以将它们连同自己的衣服一起轻松地脱掉，然后毫无牵挂地躺进自己的被窝。

睡眠已经变成了我们白天战斗时到底是输是赢的试金石。我们的神经已经开始习惯不分昼夜地思考关于成功、地位、名利和财富之类的人生话题。为了得到这些东西，我们不惜牺牲睡眠，将白日里的那些战斗的战线拉得更长。

所以，在笔者看来，归根到底睡眠问题的实质正是我们自身无法节制的欲望。当我们在面对日益纷繁复杂的现代生活而不能放下自己那颗世俗的心灵，而选择义无反顾地扑向火海的时候，我们的睡眠根本无力劝诫主人珍惜一下卑微的自己。

3月21日世界睡眠日来临之际，在面对生活的种种琐事之余，请关心一下自己的睡眠问题吧。否则，拖着疲倦的身躯，周而复始地混乱生活着的我们，终将得到睡眠的绝地反抗，而最终受害的只能是我们的身体，我们的心灵，我们的生活质量。

1.标题“谁偷走了我们的睡眠”是形象的说法，通俗的说法是。

作者把“谁”归结为三方面，分别是：人们忽视早餐，晚餐吃得不科学；；。(3分)

2.选文第 段中加着重号的词语可以去掉吗?请说出理由。(3分)

3.选文第 段“为了得到这些东西，我们不惜牺牲睡眠，将白日里的那些战斗的战线拉得更长”一句中“这些东西”指什么?(2分)

4.联系上文，结合下面链接材料，请拟写一则关心自己睡眠问题的公益广告语。(3分)

链接一：为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注，国际精神卫生和神经科学基金会于2001年发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年春季的第一天3月21日定为“世界睡眠日”。中国睡眠研究会自2003年将世界睡眠日正式引入中国。今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠进社区”。(新华网北京3月20日电)

链接二：国家心理卫生所刚刚结束的一项不完全调查显示，全国约有72%的中小生长期睡眠不足，其中高中生平均每天睡眠时间仅为5.5个小时，初中生约为6小时，小学生约为7小时。这项调查还显示，超过50%的中小学生反映睡眠质量不好。(《中学生睡眠时间研究报告》)

链接三：充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准，但人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。(新华网)

谁偷走了我们的睡眠阅读答案由语文网小编整理，仅供参考：

1.是什么原因造成我们的睡眠问题。现代都市夜生活的休闲娱乐吞噬睡眠时间;日趋激烈的竞争带来的紧张、烦躁和焦虑情绪(3分，每格1分，意思相符即可)

2.不可以(1分)因为加着重号的词语起限制作用，说明了“拥有一夜好睡眠竟然已经变成了一种极大的奢侈品”这种现象并非所有人都如此，体现了说明文的准确性和科学性。(2分，意思对即可)

3.成功、地位、名利和财富(2分)

4.示例一：睡眠重规律，学习高效率(生活高质量)。示例二：健康睡眠进社区，生活质量上档次。示例三：睡眠足，精神旺。示例四：功名利禄抛脑后，淡泊宁静入梦来。示例五：早餐晚餐要均衡，七八分饱睡得香。(3分)

这篇“谁偷走了我们的睡眠阅读答案”是由语文网小编为您收集整理，希望通过这些阅读练习和答案，能帮助同学们把握语文阅读的特点，进而提高阅读、鉴赏、写作能力以及语文综合素养。祝同学们学习进步!

更多阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发