

50%的失眠由心理因素引起，包括抑郁、焦虑或应激 。晚上大吃大喝，但是大量摄入油炸、辛辣

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/c3632f31a49e048093a0e32e68ce6cf1.html>

范文网，为你加油喝彩！

。50%的失眠由心理因素引起，包括抑郁、焦虑或应激。晚上大吃大喝，但是大量摄入油炸、辛辣等刺激性食物，会导致难以消化，缩短胃排空的时间，“胃不和则卧不安”。不少研究表明，中等强度的有氧运动后，失眠患者的总睡眠时间、睡眠潜伏期等有明显改善。

如何改善失眠呢？即使在周末或节假日，也要保持相对规律的作息，不要赖床。无论前一晚睡了几个小时，睡得好不好，都要按时起床。只有保证了固定的起床时间，才能逐渐建立固定的入睡时间。一个人的睡眠时间由生物钟决定。睡眠的时候人体会分泌褪黑素，它能改善睡眠质量

、调节睡眠节律，让人进入深度睡眠，但是，在有光线的情况下分泌受抑制，白天几乎不分泌。白天补觉时，大部分时间人体处于浅睡眠或做梦状态，这是无效睡眠。午睡时间保持在30分钟左右即可。白天接受适当的阳光照射，我们的生物钟接受了大量的光照后，可以使我们在白天保持清醒，。适当的户外活动会增加大脑的睡眠动力，晚上就会更容易入睡。18. 请在文中横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密。每处不超过12个字。19. 根据上述材料，请简要概括如何改善睡眠。20. 文中画横线的句子有语病，请进行修改，使语言表达准确流畅，可少量增删词语，不得改变原意。答

18. 睡眠与心理、饮食、运动有关 这种激素仅在黑暗中分泌 夜晚也更容易放松入睡 19. 饮食规律，固定时间睡眠，养成良好生物钟，做一些有氧运动，接受阳光照射，都有利于改善失眠。20. 晚上大吃大喝，尤其是摄入油炸、辛辣等刺激性食物，会导致难以消化，延缓胃排空的时间。【解析】18. 本题考查学生补充句子的能力。结合“50%的失眠由心理因素引起”

“胃不和则卧不安”“中等强度的有氧运动后，失眠患者的总睡眠时间、睡眠潜伏期等有明显改善”可知，睡眠与心理、饮食、运动有关。结合“睡眠的时候人体会分泌褪黑素，它能改善睡眠质量、调节睡眠节律，让人进入深度睡眠”“在有光线的情况下分泌受抑制”可知，这种激素仅在黑暗中分泌。结合“白天接受适当的阳光照射，我们的生物钟接受了大量的光照后，可以使我们在白天保持清醒”“适当的户外活动会增加大脑的睡眠动力，晚上就会更容易入睡”可知，白天接受适当的阳光照射，可使我们夜晚更容易放松入睡。

19. 本题考查学生概括信息的能力。结合“胃不和则卧不安”“即使在周末或节假日，也要保持相对规律的作息”可知，睡眠与饮食有关，饮食规律，都有利于改善失眠。结合“只有保证了固定的起床时间，才能逐渐建立固定的入睡时间”可知，固定时间睡眠，养成良好生物钟，都有利于改善失眠。结合“白天接受适当的阳光照射，我们的生物钟接受了大量的光照后，可以使我们在白天保持清醒”“适当的户外活动会增加大脑的睡眠动力，晚上就会更容易入睡”可知，做一些有氧运动，接受阳光照射，都有利于改善失眠。

20. 本题考查学生修改病句的能力。“晚上大吃大喝，但是大量摄入油炸、辛辣等刺激性食物”不合逻辑，“摄入油炸、辛辣等刺激性食物”是“晚上大吃大喝”中“最不应该做的”，并不是转折关系，而是递进关系；且“大量”同“大吃大喝”，语义重复；因此，应该将“但是大

量”改为“尤其”。 “……缩短胃排空的时间”不合逻辑，“晚上大吃大喝”会使“胃排空的时间”延长，会导致“胃不和”；因此，应该将“缩短”改为“延长”。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发