



模擬試卷二

聆聽資料一

很多人會問：「為甚麼怎麼睡都好像睡不飽呢？」都市人一般都會有睡眠不足的問題，然而，睡眠時間愈長，是否就對我們愈有益呢？這個說法眾說紛紜。睡眠是維持身體健康的必需品，因為在睡眠時，身體的物理運動會接近停止，感官活動亦會大幅減弱，讓身體和心靈得到全面的休息。科學家更認為人類在睡覺時，腦脊髓液會流入大腦，可以清除囤積在腦內的代謝廢物，進行「洗腦」活動。有研究指出，成年人每天要睡六至八小時，才能恢復體力和精神、舒緩壓力，從而保持身體健康。然而所謂過猶不及，平均睡眠超過十小時的人，無論是患上心血管、中風等疾病的機會都會大大提高，甚至增加猝死的機會。

不少科學家認為，都市人處於亞健康狀態，原因之一是睡眠不足。「亞健康」是指人處於健康和疾病之間的一種狀態，長期睡眠不足會導致很多症狀出現，輕則精神不集中、情緒不穩，重則會出現憂鬱、焦慮等精神狀態，或是免疫力低下的問題。正因如此，充足的睡眠是不可或缺的，是維持良好身體狀態的不二法門。

不單人類需要睡眠，基本上地球上所有動物也需要睡眠，不過睡眠時間就大相徑庭。一般來說，草食動物的睡眠時間較肉食和雜食動物為短，如長頸鹿一天僅睡兩小時，馬只睡三小時；「森林之王」的獅子和老虎則睡接近十四小時。不過也有例外，澳洲獨有，吃尤加利葉的樹熊，一天長達十八至二十二小時處於睡眠狀態，可說是動物界的「睡神」。

俗語說：「早睡早起身體好。」其實這句話未必完全正確。要擁有強健的身體，需要的是適量的睡眠時間。

