



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。





模擬試卷二

聆聽資料二

詩慧：爸爸，我們待會出去跑步，呼吸新鮮空氣，鍛煉一下身體，好嗎？

爸爸：詩慧，外面天色不太好，看來快要下雨，不如我們留在家中運動吧。

詩慧：在家運動？我們家的空間雖然不算狹窄，但要做運動似乎有點困難吧。外面就不同了，我們可以去運動場跑步，或是到公園使用各種康體設施。如果下雨就趕快回來……

爸爸：其實做運動不一定要很大的空間，只要選擇合適的運動就可以了。我們在家也可以做帶氧運動和負重運動呢！

詩慧：負重運動？我們沒有相關的運動設備，我又不是「大力士」，會不會很困難呢？

爸爸：當然不會。我們可以以飲料瓶、儲米箱，或是椅子等作為負重的工具，只要量力而為，配合正確的動作，在家也可以輕鬆地做負重運動。

詩慧：聽起來好像挺有趣的。我聽說在家也可以做高強度間歇訓練，即使運動時間很短，也能夠消脂瘦身呢！

爸爸：詩慧，這種訓練不容易呢！

詩慧：是嗎？有多困難呢？

爸爸：高強度間歇訓練原本是運動員級別的體能訓練，雖然運動時間較短，但要求運動員以交替進行的方式，從事高強度運動，提升心跳到最大心跳率八成以上，讓肌肉感受到疲勞，從而開始大量消耗氧氣與熱量，藉此消除體內的脂肪。然而，這種訓練對肌肉耐力及心肺功能有一定的要求，絕對不適合對高強度間歇訓練不熟識的人呢。

詩慧：哦，原來如此。我們還是做些比較簡單的運動吧！我們應如何挑選在家運動的種類呢？

爸爸：我們應該按照自己的運動習慣、體能、興趣等挑選運動類型，也要考慮家中的環境及設備，最重要的是在身體狀態許可的情況下，量力而為，切勿過度運動。

詩慧：爸爸，我明白了。

爸爸：除此之外，運動前還需要有適量的熱身運動，運動後也要補充



足夠的水分，以免身體不適。

詩慧：知道！不如我們現在就開始在家運動吧。

