

	Listening Comprehension Practice by BangMandarin Set 9		
Audio Title	两位朋友在聊如何改善睡眠质量	IB Theme Topic	身份认同 Identity
Duration	4 分 25 秒	Level	HL
Key Words	方法 睡眠 质量		
<p>Script</p> <p>朋友一：那我知道你是特别有活力的，即使睡得不多，你也看起来精力充沛，成语，精力充沛。那你能不能分享几个什么好的方法可以帮助我们的身体迅速恢复一个好的状态，即使在睡眠不足的时候？</p> <p>朋友二：嗯，谈不上好的方法，因为睡觉对于每个人来说可能情况不一样，因人而异。我为了让自己能够随时保持一个比较好的一个精神状态呢，第一，进行一个运动，让自己……，因为运动过后……，那前面已经说到了，不建议在睡前运动，运动好马上睡觉，但是会至少在睡前三四个小时之前进行一个适量的一个有氧或者是无氧的运动，有利于你快速地进入一个深睡的一个状态。</p>			

朋友一：其实就是白天运动让你的身体很疲劳，那你在睡觉的时候就比较容易快速睡着。

朋友二：其实对于我来说，在有限的时间里，一个是睡觉的时长，另外一个就是睡觉的质量。那很多人其实经常就是说我睡了十个小时，我还是感觉没精神，有的人可能睡了四五个小时，精神特别好。你看，其实睡觉我是会戴着手表的，戴着手表也会随时看一下睡眠的一个质量。可以告诉我今天一整天，比如六个小时里面，我深睡的时间达到了多少，我浅睡的时间达到了多少。

朋友一：这个你知道吗？你知道，深睡是在前一段睡眠还是后一段睡眠？

朋友二：在前面。

朋友一：对对对，对你的眼睛眨的次数最少，所以是深度睡眠。因为她的睡眠确实是一个挑战，因为她的工作原因，对吧？所以你好像对睡眠做了很多研究，

朋友二对，必须让我也是学习一些关于睡眠，科学睡眠的方法来帮助自己来适应这样一个节奏，来保持一个状态。

朋友一：对，保持健康嘛。她的第一个建议就是做运动，白天一定要做运动，那时间你一般做多长时间运动？

朋友二：运动一个小时，嗯，半小时或一小时不等，但是每天都会保证有一定量的一个运动的时间。

朋友一：嗯，那还有什么别的建议吗？

朋友二：还有就是饮食。嗯啊，我觉得饮食对于睡眠也是非常重要的，一个比较好的就是在睡前不建议吃得很多。

朋友一：那就是你是睡觉多长时间以前就不吃东西了？

朋友二：呃，差不多三小时。

朋友一：对，那如果我八点睡觉，我就是从五点就吃完饭了（是），但是现在的人往往吃饭特别晚。

朋友一：那在你最难受的时候，比方说你有没有睡不着，就是，嗯，回来以后怎么也睡不着，你会不会选择去吃药呢？

朋友二：有，对，有一段时间我特别的，也是有一定的焦虑。就想着我怎么还睡不着，而且就随时看着这个时钟，可能再有半小时我就得起来了。嗯，我还没有完全睡着怎么办？

朋友一：大家都有那个时候，（对对），然后担心睡不着，所以更睡不着。

朋友二：是，小时候我们会说用属羊的方法。

朋友一：我们小时候都是，呃，我们的父母都是告诉我们，数羊，一只羊，两只羊，三只羊。

朋友二：对，但是我觉得对我现在不起作用。我甚至于焦虑到我确实去买过药，但不是安眠药，是买的褪黑素，

朋友一：有帮助吗？

朋友二：啊，其实没多大帮助，还是要放下焦虑，放下一些杂念。

朋友一：放松，可能要看你生活的地方，因为我们生活的地方比较热，但是如果你生活在一个很冷的地方，可能身体对睡眠的需求可能就更大。

Notes:

In spoken Chinese conversations, people often use fillers such as “嗯”，“对”，“啊”，“呃”，which do not carry specific meanings. In transcripts, these fillers may sometimes be included and sometimes omitted. In addition, because speakers are often **thinking while speaking**, they may repeat certain words or sentences in oral interactions. The text in parentheses is the other person's brief acknowledgment.

Answer Key (HL)			
Number	Answers	Explanation	Notes
1.	因人而异	“因为睡觉对每个人来说情况都不一样，因人而异”， it depends on each individual	
2.	运动	“进行一个运动”， do a sport	
3.	质量	“另外一个就是睡觉的质量”， the other area is the quality of sleep	
4.	手表	“戴着手表，随时看一下睡眠的质量”， wearing a watch, it's to check the quality of sleep	
5.	深睡	“六个小时里面，我深睡达到了多少”， within 6 hours, how long is deep sleep	
6.	A	“在前面，眼睛眨得次数最少”， at the beginning, eyes blink less	
7.	C	“眼睛眨得次数最少所以是深度睡眠”， deep sleep, when eyes blink less	
8.	E	“因为她的工作原因，她的睡眠确实是个挑战”， due to her job, sleep is a challenge for her	
9.	F	“让我学习很多科学睡眠的方法”， this makes me learn many scientific approaches to sleep	
10.	I	“差不多三小时”， almost 3 hours	