

## 你会听到一段关于科学睡眠的采访（普通课）



Image is created by ChatGPT

从下面陈述中选择五个正确答案。

A. 女士一会问两个问题。

B. 女士二需要二选一回答问题。

C. 女士二更愿意接受有规律的睡眠。

D. 女士二更愿意接受无规律的睡眠。

E. 根据研究，只要睡觉时间够了，有没有规律没关系。

F. 黄金睡眠是十点到六点。

G. 现在的年轻人有睡眠不规律的问题。

H. 年轻人是睡眠规律的人群。

I. 女士二是典型的有规律睡眠者。

J. 女士二的睡眠时间由工作决定。

Notes/Notas:

填空题。（每个空格不超过四个汉字）

女士二每周 6 是分段睡眠， 7 三天调整为相对有规律的睡眠。在一周

里尽可能让 8 习惯两套睡眠规律。受访者睡觉时比较适应较高 9。

根据科学研究，入睡时最佳温度是 10 度。

6. [6].

.....

7. [7].

.....

8. [8]

.....

9. [9].

.....

10. [10].

.....

Notes/Notas: