

liǎng wèi péng yǒu zhèng zài liáo zěn me ràng shuì mián biàn de gèng hǎo
两位朋友正在聊怎么让睡眠变得更好 (ab initio)



Image Source: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vectors/tips-for-better-sleep-vectors>

xuǎn zé zhèng què de dá àn
选择正确的答案。

péng yǒu èr shì shén me yàng de rén
1. 朋友二是什么样的人?

A. jīng lì chōng pèi
精力充沛

B. wú jīng dǎ cǎi
无精打采

C. yǒu qì wú lì
有气无力

tā de dì yī gè jiàn yì shì
2. 她的第一个建议是?

A. wēn dù
温度

B. yùn dòng
运动

C. zǎo shuì
早睡

Notes/Notas:

xuǎnzé liǎng gè zhèngquè de xùshù
选择两个正确的叙述

A. yùndòng wánliǎo kěyǐ mǎshàng shuìjiào
运动完了可以马上睡觉

B. yùndòng zài yí gè xiǎo shí dào bàn gè xiǎo shí
运动在一个小时到半个小时

C. zhǐnéng yǒuyǎngyùndòng
只能有氧运动

D. yǒu yǎng hé wú yǎng dōu kěyǐ
有氧和无氧都可以

E. yùndòng yuè duō yuè hǎo
运动越多越好

huí dá xià miàn de wèn tí
回答下面的问题。

5. tā zěnmē zhīdào zìjǐ shuì dé hǎo hái shì bùhǎo?
她怎么知道自己睡得好还是不好?

.....

6. shuì qián duō zhǎng shíjiān tā kāishǐ bù chī dōngxi?
睡前多长时间她开始不吃东西?

.....

7. xiàndàirén de shuìmián tèdiǎn shì?
现代人的睡眠特点是?

.....

Notes/Notas:

8. yǐqián xiǎoshíhòu rúguǒ shuì bù zhe zěn me bàn
以前小时候如果睡不着，怎么办？



A. chīyào
吃药

B. hēshuǐ
喝水

C. shù yáng
数羊

9. wèile bāngzhù shuìmián tā mǎi le shénme yào
为了帮助睡眠，她买了什么药？



A. ānmiányào
安眠药

B. tūihēisù
褪黑素

C. gǎnmào yào
感冒药

10. tāmen shēnghuó de dì fāng
她们生活的地方？



A. hěn rè
很热

B. hěn lěng
很冷

C. bù lěng bù rè
不冷不热

Notes/Notas: