

	Listening Comprehension Practice by BangMandarin			Set 9
Audio Title	liǎng wèi péng yǒu zài liáo zěn me ràng 两位朋友在聊怎么让 shuì mián biàn de gèng hǎo 睡眠变得更好	IB Theme Topic	shēn fèn rèn tóng 身份认同 Identity	
Duration	4 分 25 秒	Level	Ab initio	
Key Words	fāng fǎ shuì mián zhì liàng 方法 睡眠 质量			
Script				
<p>péng yǒu yī nà wǒ zhī dào nǐ shì tè bié yǒu huó lì de jí shǐ shuì dé bù duō nǐ yě kàn qǐ lái jīng lì chōng pèi chéng yǔ 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， jīng lì chōng pèi nà nǐ néng bù néng fēn xiǎng jǐ gè shén me hǎo de fāng fǎ kě yǐ bāng zhù wǒ men de shēn tǐ xùn sù huī fù yí gè 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身体迅速恢复一个好的状 jí shǐ zài shuì mián bù zú de shí hòu 态，即使在睡眠不足的时候？</p>				
<p>péng yǒu èr èn tán bù shàng hǎo de fāng fǎ yīn wèi shuì jiào duì yú měi gè rén lái shuō kě néng qíng kuàng bù yí yàng 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， yīn rén ér yì wǒ wèi le ràng zì jǐ néng gòu suí shí bǎo chí yí gè bǐ jiào hǎo de yí gè jīng shén zhuàng tài ne dì yī jìn xíng 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 yí gè yùn dòng ràng zì jǐ yīn wèi yùn dòng guò hòu nà qián miàn yǐ jīng shuō dào le bù jiàn yì zài shuì qián yùn dòng 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， yùn dòng hǎo mǎ shàng shuì jiào dàn shì huì zhì shǎo zài shuì qián sān sì gè xiǎo shí zhī qián jìn xíng yí gè shì liàng de yí gè yǒu yǎng huò zhě shì 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 wú yǎng de yùn dòng yǒu lì yú nǐ kuài sù de jìn rù yí gè shēn shuì de yí gè zhuàng tài 无氧的运动，有利于你快速地进入一个深睡的一个状态。</p>				
<p>péng yǒu yī qí shí jiù shì bái tiān yùn dòng ràng nǐ de shēn tǐ hěn pí láo nà nǐ zài shuì jiào de shí hòu jiù bǐ jiào róng yì kuài sù 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 shuì zhāo 睡着。</p>				
<p>péng yǒu èr qí shí duì yú wǒ lái shuō zài yǒu xiàn de shí jiān li miàn yí gè shì shuì jiào de shí zhǎng lìng wài yí gè jiù shì 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 shuì jiào de zhì liàng nà hěn duō rén qí shí jīng cháng jiù shì shuō wǒ shuì le shí gè xiǎo shí wǒ hái shì gǎn jué méi jīng shén yǒu de rén 睡觉的质量。那很多人其实经常就是说睡了十个小时，我还是感觉没精神，有的人</p>				

kěnéng shuì le sì wǔ gè xiǎoshí jīngshén tèbié hǎo nǐ kàn qíshí shuìjiào wǒ shì huì dài zhuóshǒubiāo de dài zhuóshǒubiāo yě huì
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

suíshí kàn yíxià shuìmián de yíge zhìliàng kěyǐ gào sù wǒ jīntiān yī zhěngtiān bǐrú liù gè xiǎoshí lǐmiàn wǒ shēnshuì de
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

shíjiān dá dào le duōshǎo wǒ qiǎnshuì de shíjiān dá dào le duōshǎo
时间达到了多少，我浅睡的时间达到了多少。

péngyǒu yī zhège nǐ zhīdào ma nǐ zhīdào shēnshuì shì zài qián yíduàn shuìmián háishì hòu yíduàn shuìmián
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？

péngyǒu èr zài qiánmiàn
朋友二：在前面。

péngyǒu yī duì duì duì duì nǐ de yǎnjīng zhǎ de cìshù zuìshǎo suǒyǐ shì shēndù shuìmián yīnwéi tā de shuìmián quèshí shì
朋友一：对对对，对，你的眼睛眨得次数最少，所以是深度睡眠。因为她的睡眠确实是

yíge tiǎozhàn yīnwéi tā de gōngzuò yuányīn duì ba suǒ yǐ nǐ hǎo xiàng duì shuìmián zuò le hěn duō yánjiū
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。

péngyǒu èr duì bìxū ràng wǒ yěshì xuéxí yíxiē guānyú shuìmián kēxué shuìmián de fāngfǎ lái bāngzhù zìjǐ lái shìyìng zhèyàng
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我们自己来适应这样

yíge jiézòu lái bǎochí yíge
一个节奏，来保持一个状态。

péngyǒu yī duì bǎochí jiànkāng ma tā de dìyī gè jiànyì jiùshì zuò yùndòng bái tiān yīdìng yào zuò yùndòng nàshí jiān nǐ
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

yìbān zuò duō zhǎng shíjiān yùndòng?
一般做多长时间运动？

péngyǒu èr yùndòng yíge xiǎoshí èn bàn xiǎoshí huò yí xiǎoshí bùdēng dànshì měitiān dōuhuì bǎozhèng yǒu yíding liàng de
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

yíge yùndòng de shíjiān
一个运动的时间。

péngyǒu yī èn nà hái yǒu shénme biéde jiànyì ma
朋友一：嗯，那还有什么别的建议吗？

péngyǒu èr hái yǒu jiùshì yǐnshí èn ā wǒ juéde yǐnshí duìyú shuìmián yěshì fēichángzhòngyào de è yíge bǐjiào hǎo
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，呃，一个比较好

de jiùshì zài shuìqián bù jiànyì chī dé hěnduō
的就是在睡前不建议吃得很多。

péngyǒu yī èn nà jiùshì nǐ shì shuìjiào duō zhǎng shíjiān yǐ qián jiù bù chī dōng xī le
朋友一：嗯，那就是你是睡觉多长时间以前就不吃东西了？

péngyǒu èr è chà bu duō sān xiǎoshí
朋友二：呃，差不多三小时。

péngyǒu yī duì nà rúguǒ wǒ bā diǎnshuìjiào wǒ jiùshì cóng wǔ diǎn jiù chī wán fàn le dànshì xiànzài de rén wǎngwǎng chī fàn tè
朋友一：对，那如果我八点睡觉，我就是从五点就吃完饭了，但是现在的人往往吃饭特

bié wǎn
别晚。

péngyǒu yī nà zài nǐ zuì nánshòu de shíhòu bǐfāngshuō nǐ yǒumeyǒu shuì bù zhe jiùshì ǎn huílái yǐhòu zěnmě yě shuì
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
bù zhe nǐ huìbùhuì xuǎnzé qù chīyào ne
不着，你会不会选择去吃药呢？

péngyǒu èr yǒu duì yǒu yíduàn shíjiān wǒ tèbié de yěshì yǒu yíding de jiāolǜ jiù xiǎngzhe wǒ zěnmě hái shuì bù
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
zhe érqǐè jiù suíshí kàn zhe zhège shízhōng kěnéng zài yǒu bàn xiǎoshí wǒ jiù dé qǐlái le ǎn wǒ hái méiyǒu wánquán shuìzháo
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
zěnměbàn
怎么办？

péngyǒu yī dàjiā dōu yǒu nàgè shíhòu (duìduì) ránhòu dānxīn shuì bù zhe suǒyǐ gèngshuì bù zhe
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。

péngyǒu èr shì xiǎoshíhòu wǒ mēn hùishuōyòngs hūyáng de fāngfǎ
朋友二：是，小时候我们会说用属羊的方法。

péngyǒu yī wǒ mēn xiǎoshíhòu dōu shì è wǒ mēn de fù mǔ dōu shì gào sù wǒ mēn shù yáng yī zhī yáng liǎng zhī yáng
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，
sān zhī yáng
三只羊。

péngyǒu èr duì dànshì wǒ juéde duì wǒ xiànzài bù qǐzuòyòng wǒ shènzhì yú jiāolǜ dào wǒ quèshí qù mǎi guò yào dàn búshì
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
ānmiányào shì mǎi de tuīhēisù
安眠药，是买的褪黑素。

péngyǒu yī yǒu bāngzhù ma
朋友一：有帮助吗？

péngyǒu èr ā qíshí méi duō dà bāngzhù hái shì yào fàngxià jiāolǜ fàngxià yìxiē zániàn
朋友二：啊，其实没多大帮助，还是要放下焦虑，放下一些杂念。

péngyǒu yī fāngsōng kěnéng yào kàn nǐ shēnghuó de dìfāng yīnwéi wǒ mēn shēnghuó de dìfāng bǐjiào rè dànshì rúguǒ nǐ shēnghuó zài
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
yí gè hěn lěng de dìfāng kěnéng shēntǐ duì shuìmián de xūqiú kěnéng jiù gèng dà
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 (ab initio)			
Q. Number	Answers	Explanation	Your learning notes
1.	A	“即使睡得不多，你也看起来精力充沛”， she looks very energetic <small>jí shǐ shuì dé bù duō nǐ yě kàn qǐ lái jīng lì chōng pèi</small>	
2.	B	“第一进行一个运动”， firstly, do sports <small>dì yī jìn xíng yí gè yùn dòng</small>	
3.	B	“半小时或一小时不等”， 3-4 hours before going to sleep <small>bàn xiǎo shí huò yí xiǎo shí bù děng</small>	
4.	D	“有氧或者无氧运动”， Aerobic or Anaerobic exercises <small>yǒu yǎng huò zhě wú yǎng yùn dòng</small>	
5.	戴手表	“其实睡觉我是会戴着手表的”， wearing a watch <small>qí shí shuì jiào wǒ shì huì dài zhuān shǒu biǎo de</small>	
6.	三个小时	“差不多三个小时” three hours <small>chā bu duō sān gè xiǎo shí</small>	
7.	特别晚 Or 晚	“现在的人往往吃饭特别晚” very late <small>xiàn zài de rén wǎng wǎng chī fàn tè bié wǎn</small>	
8.	C	“我们小时候我们的父母都告诉我们数羊” counting sheep <small>wǒ men xiǎo shí hòu wǒ men de fù mǔ dōu gào sù wǒ men shù yáng</small>	
9.	B	“但不是安眠药，是买的褪黑素...” not sleep pills, but melatonin <small>dàn bú shì ān mián yào shì mǎi de tuì hēi sù</small>	
10.	A	“因为我们生活的地方比较热”， because where we live is relatively hot <small>yīn wéi wǒ men shēng huó de dì fāng bǐ jiào rè</small>	