

不知从何时起，“加夜班”居然成为一种生活方式。不知不觉中，我们的睡眠时间大量减少。是互联网、电子游戏、数不清的电视频道让人越来越无法放下，还是工作压力让人难以睡觉？但不管怎样，睡眠是不能忽视的。



在美国，大多数人的睡眠时间越来越短，巧合的是，体重过于肥胖的人也在不断增加。最新研究显示，睡眠不足的人更容易发胖。在缺乏睡眠的情况下，新陈代谢降低，胃口却在增加，因而失眠会导致发胖。睡眠不足会降低让人有饱足感的瘦素，同时会增加让人产生饥饿感的激素。

更令人惊讶的是，失眠会影响我们对食物的选择，让人特别想吃高碳水化合物、高糖分的食物。这是因为失眠降低了身体的敏感度，让睡眠不足的人增加患病的风险。

总之，睡眠充足有助于抵抗口腹之欲，一觉醒来神清气爽。

睡眠时间要多长才算充足，其实难有定论。多年来，一般认为成人每天需要8小时睡眠，但每个人所需睡眠时间的长短取决于基因。

87. 现在很多人都睡眠不足，可能是因为：

- | | |
|----------|----------|
| A 沉迷游戏 | B 经常加夜班 |
| C 不停地看电视 | D 以上情况都有 |

88. 新的研究证明，睡眠不足的人会：

- | | |
|--------|--------|
| A 越来越瘦 | B 更易发胖 |
| C 精神不振 | D 容易冲动 |

89. 为什么失眠的人喜欢吃高糖分的食物？

- | | |
|--------------|---------------|
| A 失眠的人爱吃甜食 | B 失眠对糖分消耗过多 |
| C 失眠让身体敏感度下降 | D 失眠的人多是低糖型的人 |

90. 根据文章，每个人所需睡眠时间取决于：

- | | |
|--------|----------|
| A 基因 | B 家庭环境 |
| C 心情好坏 | D 身体疲劳程度 |