

BÀI 11: 闹钟的危害

I. Dịch các câu sau sang Tiếng Việt

1. 闹钟每天早上六点准时响，帮助我养成早起的规律。
2. 长时间面对电脑的光线可能会危害眼睛。
3. 科学家正在研究这种生物的生活机制。
4. 现代人的生活节奏越来越快，心理压力也越来越大。
5. 适当的运动可以帮助人们保持清醒的状态。
6. 睡觉前喝咖啡可能会导致失眠。
7. 良好的情绪对身体健康非常必要。
8. 很多人喜欢享受安静的夜晚，不希望被别人打扰。
9. 这种产品主要用于改善睡眠质量。
10. 专家建议晚上使用柔和的灯光，避免强光刺激。
11. 传统的生活方式正在受到现代生活方式的影响。
12. 新陈代谢与人的身体健康有着密切的关系。

II. Dịch các câu sau sang Tiếng Trung

13. Đồng hồ báo thức của tôi reo lúc bảy giờ mỗi sáng.
14. Thiếu ánh sáng tự nhiên có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của con người.
15. Các nhà khoa học đang tiến hành một thí nghiệm về giấc ngủ.
16. Mỗi người đều có một trạng thái tâm lý khác nhau.
17. Sau khi nghỉ ngơi một lúc, cô ấy đã tỉnh táo hơn.
18. Khi quá căng thẳng, con người rất dễ trở nên luống cuống.
19. Mất ngủ trong thời gian dài có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe.
20. Ký ức về thời thơ ấu vẫn còn rất rõ ràng trong tâm trí anh ấy.

21. Chuyên gia cho rằng cần tránh sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ.
22. Sản phẩm này được sử dụng rộng rãi trên thị trường hiện nay.
23. Cô ấy rất thích kéo rèm cửa và tận hưởng ánh nắng buổi sáng.
24. Trao đổi chất là một quá trình quan trọng đối với cơ thể con người.

III. Chọn từ thích hợp điền vào chỗ trống

危害 机制 规律 必要 过渡 浅 用途 铃 相当 持续 导致 精神 采用 柔和
愿望 窗帘 模仿 避免 血压 肾上腺素

25. 医生告诉他，长期熬夜会_____身体健康。
26. 每个人都有自己的生活_____，不能总是和别人一样。
27. 从白天到晚上是一个自然的_____过程。
28. 这种药的主要_____是什么？
29. 睡觉的时候最好保持安静，_____太大的声音。
30. 他的睡眠很_____，一点儿声音就会把他吵醒。
31. 这项工作_____了三个小时才完成。
32. 为了提高效率，公司决定_____新的工作方法。
33. 教室里的灯光比较_____，不会让人感到刺眼。
34. 他的_____很高，医生建议他多休息。
35. 听到门口的_____响了以后，她马上站起来开门。
36. 过度紧张会使身体产生更多的_____。
37. 孩子很喜欢_____大人的动作。
38. 他今天看起来很有_____，一点儿也不累。
39. 她最大的_____就是有一天能够去中国留学。

40. 这个问题_____复杂，需要认真研究。
41. 早睡早起对身体健康是很_____的。
42. 长时间不运动可能会_____身体出现问题。
43. 她拉上_____以后，房间里马上暗了下来。
44. 科学家正在研究人类睡眠的生理_____。