

Unit 1

Sleep and Health

Text A:

睡眠障碍

Text B:

充足的睡眠

Extended Reading:

9 个令人意想不到的获得更多睡眠的理由

Text A



Warm-up

Deal with unfamiliar words and expressions. Match the words in column A with the meanings in column B.

Column A

1. discovery
2. psychotherapeutic treatment
3. moderate
4. special equipment
5. alcohol consumption
6. rehabilitation
7. sleep disorder
8. compromise metabolism
9. psychiatric history
10. sleepwalking
11. behavioral approaches
12. physical functioning
13. medical community
14. treatment
15. stop breathing

Column B

- a. 酒精消耗, 饮酒
- b. 睡眠障碍
- c. 影响新陈代谢
- d. 精神病史
- e. 心理治疗方法
- f. 行为处理
- g. 发现
- h. 医学团体
- i. 特殊设备
- j. 康复
- k. 治疗
- l. 适度的
- m. 停止呼吸
- n. 生理功能
- o. 梦游

Key: 1-g, 2-e, 3-l, 4-i, 5-a, 6-j, 7-b, 8-c, 9-d, 10-o, 11-f, 12-n, 13-h, 14-k, 15-m

睡眠障碍

睡眠障碍是人或动物的睡眠模式的一种医学紊乱。一些睡眠障碍严重到足以干扰正常的生理、心理、社会和情感功能。睡眠的中断可能是由磨牙到夜惊的各种各样的问题引起的。当一个人没有明显的原因却难以入睡或无法保持睡眠状态时, 就被称为失眠。

一些常见的睡眠障碍包括睡眠呼吸暂停(在睡眠时停止呼吸)、嗜睡症(在不适当的时候过度嗜睡)、猝倒现象(在清醒时突然短暂性失去肌肉张力)和昏睡病(睡眠周期被某些感染打乱)。其他的睡眠障碍还包括梦游、夜惊和尿床。

一项系统性的研究发现, 创伤性童年经历(如家庭冲突或性创伤)会显著增加成年期睡眠障碍的风险, 包括睡眠呼吸暂停、嗜睡症和失眠。目前还不清楚适量饮酒是否会增加阻塞性睡眠呼吸暂停的风险。治疗睡眠障碍通常可以分为四类: 行为与心理治疗、康复训练和管理、药物治疗和其他躯体治疗。

对于所有患有睡眠障碍的患者来说, 这些一般的方法都不够用。确切地说, 选择特

定的治疗取决于对患者的诊断、医疗和精神病史、偏好、以及临床医生的专业知识。通常，行为 / 心理治疗和药物治疗不是不相容的，可以有效地结合使得疗效最大化。仅次于精神、医学或药物滥用的睡眠障碍管理应该关注潜在的各种条件。

药物和躯体治疗可能会给某些睡眠障碍提供最快速的症状缓解。某些疾病，如嗜睡症，最好是使用莫达非尼这样的处方药来治疗。其他的，如慢性和原发性失眠，可能更适合行为干预，以达到更持久的结果。

儿童慢性睡眠障碍，影响约 70% 有发育或心理障碍的儿童，并没有得到充分的报道和治疗。睡眠阶段性紊乱在青少年中也很常见，因为他们的学校作息时间表常常与他们的自然生理节奏不一致。有效的治疗从仔细的诊断开始，使用睡眠日记和睡眠研究。改善睡眠卫生可能会解决这个问题，但是医疗治疗通常是有必要的。

一些疾病如阻塞性呼吸暂停，昼夜节律紊乱和磨牙症的治疗可能需要特殊的设备。当这些病情比较严重时，即使病情得到很好的管理，病人也很有必要从心理上接受这种疾病的存在。一些睡眠障碍已经被发现会影响葡萄糖代谢。

特殊设备包括：脱敏治疗、针灸、催眠、音乐治疗、褪黑激素或睡眠药物。

由于 20 世纪人们对睡眠的了解越来越多，包括 20 世纪 50 年代发现的快速眼动睡眠和 70~80 年代发现的昼夜节律紊乱，睡眠的医学重要性得到了承认。医学界开始比以往更多地关注原发性睡眠障碍，如睡眠呼吸暂停，以及在其他条件下睡眠的作用和质量。

到 20 世纪 70 年代，美国已经建立了专门研究睡眠和睡眠障碍的诊所和实验室，对判断标准的需求也随之上升。



Exercises

Task 1 Choose the best answer to each question.

- (B) 1. From the first paragraph we can see that a healthy person should be able to function properly EXCEPT functioning _____ well.
- | | |
|-------------|----------------|
| A. socially | B. personally |
| C. mentally | D. emotionally |
- (C) 2. Which of the following statement is NOT correct according to the writer?
- | |
|---|
| A. Management of sleep disturbances should focus on the underlying conditions. |
| B. When one suffers from insomnia, mental, medical, or substance abuse disorders, he should be managed first. |
| C. Management of sleep disturbances should come to the first. |
| D. To find the underlying conditions is important in managing sleep disturbances. |
- (D) 3. Which of the following is NOT a treatment for sleep disorders?
- | |
|---|
| A. Behavioral and psychotherapeutic treatment |
| B. Medication |

C. Rehabilitation and management

D. moderate alcohol consumption

(C) 4. The choice of a specific treatment depends on the following factors EXCEPT _____.

A. the patient's diagnosis

B. medical and psychiatric history

C. families' preferences

D. doctor's expertise

(B) 5. Which is not the study focus of the sleep medical community?

A. Primary sleep disorders.

B. Other conditions.

C. The role of sleep.

D. Quality of sleep.

Task 2 Fill in the blanks with the proper words or phrases given below, changing the forms if necessary.

disorder	pattern	traumatic	medication	effective
substance	symptom	treatment	primary	standard

1. The best treatment for a cold is to rest and drink lots of fluid.
2. The child showed a normal pattern of development.
3. He's on medication for high blood pressure.
4. The committee is assessing the standard of care in local hospitals.
5. He suffers from a rare disorder of the liver.
6. Their primary objective is to make money.
7. His son's death was a haunting traumatic event in Stan's life.
8. Police found an illegal substance in his car.
9. So, you must have to observe for the first symptom.
10. His cheaper drugs are just as effective in treating arthritis.

Task 3 Translate the following sentences into English.

1. 吸烟妨碍健康。(interfere with)

Smoking often interferes with health.

2. 医生们在会诊中遇到了种种问题。(a variety of issues)

Doctors confronted/have confronted a variety of issues in the consultation.

3. 贝伐单抗 (bevacizumab) 与化疗联合应用显著地增加大量蛋白尿 (proteinuria) 和肾病综合征 (nephrotic syndrome) 的风险。(significantly increases the risk for)

The addition of bevacizumab to chemotherapy significantly increases the risk for massive proteinuria and nephrotic syndrome.

4. 食物足够一周用。(be sufficient for)

The food is sufficient for a week.

5. 对于提高效率的目的而言, 这些想法都是次要的。(be secondary to)

Such considerations are secondary to our main aim of improving efficiency.

6. 我给了他所有的权利。(provide)

I provide him with all his rights.

7. 长期离职会影响晋级。(affect)

Staying away so long from office will affect one's promotion.

8. 我当时想, 我也许不能成为一位医生, 但是我将永远为病人服务。(be devoted to)

I may not become a doctor, I thought, but I was always devoted to patients.

9. 他们向我们走近时, 我们才认出他们来。(recognize)

We didn't recognize them until they had approached us.

10. 在这点上我没有妥协。(compromise)

There is no compromise on that.



Language in Use

1. can be caused by 可能是由……引起

用法: A can be caused by B, C and D, 这是情态动词 + 被动句式。情态动词后 be 动词用原型, 再加另一动词的过去分词。

类似句型: could be caused by, might be solved by, must be put out

例句: Sometimes, high blood pressure can be caused by other health problems, particularly kidney disease.

有些情况下, 高血压可能是由其他健康问题引起的, 尤其是肾脏疾病。

It can be caused by psychiatric problems such as depression and anxiety disorders.

这一情况可能是由抑郁和焦虑等心理问题引起的。

练习:

(1) 这个事故是司机酒驾引起的。

The accident was caused by the driver's drunken driving.

(2) 我对他的反感可能是源于他粗鲁的言谈。

My dislike for him could be caused by his rude remarks.

2. due to 是副词, 表示原因。

用法: due to something

类似句型: because of, as a result of

例句: Due to your carelessness, it doesn't work now.

由于你的粗心, 现在它不起作用了。

Some of these impairments could be due to trauma.

某些损伤可能是外伤导致的。

练习:

(1) 由于雨水过多, 今年的收成不好。

Due to too much rain, this year's harvest is not good.

(2) 由于你的努力, 你获得了很好的成绩。

Due to your hard work, you got good grades.

Text B



Warm-up

Deal with unfamiliar words and expressions. Match the words in column A with the meanings in column B.

Column A

1. persist
2. temperature
3. practicable
4. avoidance
5. attach importance
6. sound sleep
7. professional
8. negative
9. energetic
10. judgement

Column B

- a. 判断
- b. 专业的
- c. 给予重视
- d. 持续, 坚持
- e. 可操作的
- f. 精力充沛的
- g. 负面的
- h. 熟睡
- i. 体温
- j. 避免

Key: 1-d, 2-i, 3-e, 4-j, 5-c, 6-h, 7-b, 8-g, 9-f, 10-a

充足的睡眠

大家都知道健康对一个人来说是最重要的。为了保持健康, 一个人应该重视许多因素, 如饮食、情绪、锻炼和睡眠。充足的睡眠对健康很重要。它使人们在日常工作中保持健康和精力充沛。如果一个人没有足够的睡眠, 他可能无法正常工作, 如果这个问题持续下去, 可能会对他的健康造成长期的负面影响。

然而, 多少睡眠才算充足呢? 人们需要睡多少小时? 需要的睡眠量取决于年龄和睡眠的条件。年轻人可能比老年人需要更多的睡眠, 但通常 8 小时的睡眠对成年人的健康来说就足够了。

专家建议年轻人, 尤其是在学校里的年轻人, 比成年人需要更多的睡眠时间, 因为他们面临着大量的学业活动。有些人睡不到 8 小时仍然可以正常生活和工作, 但其他人可能需要睡更长时间。至于什么时候睡觉, 也取决于个人的需要。大多数人晚上睡觉, 早上起床。然而, 有些人就像猫头鹰, 他们在晚上工作效率最高。每个人都知道自己的需要。所以每个人要能很好地判断, 从而满足他的需要。睡眠应该足以使人恢复体力, 为一天的工作做好准备。

深度睡眠是恢复精力的最好方法。当一个人进入深度睡眠状态时, 无论睡眠时间有多短, 他的身体和细胞都会得到最好的放松。有些人抱怨他们已经睡了几个小时, 但他

们仍然感到疲倦和困倦。这可能是因为他们没有睡好觉，他们的大脑还在工作。人们都想知道怎样才能进入深度睡眠状态。良好的情绪、舒适的床、音乐和新鲜的空气都是必要条件。有些人认为在露天睡觉是可行的，这并不是没有道理的。当一个人可以让自己保持温暖时，户外睡眠可能会使身体得到最彻底的放松。

睡眠能力基本上是一种习惯。以下情况可以促进睡眠。户外运动、有规律的作息习惯、避免吃得太晚和避免担心，这些大部分人都做得到，都有助于睡眠。

睡前洗个澡，水温既不热也不凉，而是接近体温，可能有助于睡眠。一些柔和的音乐也可以帮助一个人放松心情，进入一种舒缓的心态。一瓶热牛奶是另一个帮手。如果一个人难以入睡，设法找到一个有效的方法来解决。注意：除非医生建议，否则不要服用安眠药。

如果以上建议的方法不起作用，去找专业的医生寻求帮助。



Exercises

Task 1 Choose the best answer to each question.

- (D) 1. How many hours are usually enough for the health of a pupil?
- A. Less than eight hours.
 - B. No more than eight hours.
 - C. Eight hours or so.
 - D. No less than eight hours.
- (C) 2. What does "sound sleep" mean?
- A. Long sleep.
 - B. Fast sleep.
 - C. Complete sleep.
 - D. Sleep without any sound.
- (A) 3. Which of the following is helpful to good sleep?
- A. Keeping good habits.
 - B. Staying up late at night.
 - C. Eating something at bedtime.
 - D. Forming the habit of taking sleep-producing drug.
- (A) 4. The amount of sleep a person needs has something to do with _____.
- A. his age
 - B. his height
 - C. his weigh
 - D. his character

(C) 5. Before going to bed, you'd better not _____.

- A. take a bath
- B. do any housework
- C. think a lot
- D. go out for relaxation

Task 2 Translate the following sentences into Chinese.

1. It enables people to stay healthy and energetic for their daily work.

它使人们在日常工作中保持健康和精力充沛。

2. The amount of sleep needed depends on the age of the person and the conditions in which sleep takes place.

需要的睡眠量取决于年龄和睡眠的状况。

3. Some can do with less than this amount, but others may need more hours.

有些人睡不到八小时仍然可以正常生活和工作，但其他人可能需要睡更长时间。

4. Every person knows his own need.

每个人都知道自己的需要。

5. Sleep should always be enough to make one bring back his strength and get ready for a day's work.

睡眠应该足以让人恢复体力，为一天的工作做好准备。

6. Fresh air is necessary to sound sleep.

新鲜的空气对良好的睡眠是必要的。

7. When one can keep himself warm, out-of-door sleeping probably gives the body the most complete relaxation.

当一个人可以让自己保持温暖时，户外睡眠可能会使身体得到最彻底的放松。

8. Ability to sleep is largely a habit.

睡眠的能力很大程度上是一种习惯。

9. A bath at bedtime, neither hot nor cool but of body temperature, may be helpful to sleep.

睡前洗个澡，水温既不热也不凉，接近体温，可有助睡眠。

10. Sleep-producing drug should never be taken except when suggested by a doctor.

除非医生建议，否则不要服用安眠药。

Extended Reading

9 个令人意想不到的获得更多睡眠的理由



在你的生活中多睡一小时会有什么不同呢？专家说，可能有大差别。研究表明，睡眠充足和睡眠不足之间的差距会影响你的健康、情绪、体重，甚至性生活。

如果你的睡眠时间少于推荐的 7 到 8 个小时，以下有 9 个理由可以让你关掉电脑、关掉灯，晚上早睡一个小时。

1. 更好的健康状况。睡个好觉不会使你对疾病免疫。但许多研究发现，睡眠不

足与一些严重的健康问题之间存在联系，如心脏病、突发性心脏病、糖尿病和肥胖。

在大多数情况下，睡眠损失带来的健康风险在多年后才会变得严重。然而，可能并不总是如此。一项研究模拟了 10 名健康的年轻成人，他们轮班工作，睡眠模式被打乱，以此来观察有何影响。仅仅过了 4 天，其中 3 人的血糖水平达到了糖尿病前期的水平。

2. 更好的性生活。根据国家睡眠基金会（National Sleep Foundation）的一项民调，高达 26% 的人说他们的性生活容易受到影响，因为他们太累了。有证据表明，在男性中，睡眠不足可能与睾丸激素水平较低有关联——尽管这一关联的确切性质尚不清楚。

当然，睡眠不足也会影响你的爱情生活，只是没有对性生活的影响那么直接。“如果你是一个 28 岁的人，在约会看电影的时候，你已经累得睡着了，那就不太好了。”美国睡眠医学会的发言人、科罗拉多州恩格尔伍德市科罗拉多睡眠障碍中心的专家罗纳·德·克莱默说。

3. 更少的痛苦。如果你有慢性疼痛，或者最近受伤导致的剧烈疼痛，充足的睡眠实际上可能会让你更少受伤。许多研究表明，睡眠不足与较低的疼痛阈值之间存在联系。不幸的是，处在痛苦中会使人难以入睡。

研究人员发现，良好的睡眠可以增补止痛药的效果。如果疼痛让你夜不能寐，也有一些药物可以让你的疼痛缓解和睡眠帮助。

4. 降低受伤的风险。睡眠充足可能会让你更安全。睡眠不足与许多臭名昭著的灾难有关，比如挑战者号航天飞机的毁坏和埃克森·瓦尔迪兹号的搁浅。美国医学研究所（Institute of Medicine）估计，在美国，五分之一的汽车事故是由疲劳驾驶造成的——每年大约有 100 万起车祸。

当然，当你筋疲力尽时，任何一种事故都更有可能发生，费城圣约瑟夫大学的心理学教授、《别再缺觉》的作者乔迪·A·米德尔博士说。她说：“当你劳累过度的时候，你更有可能摔跤，或者从梯子上摔下来，或者在切菜的时候割伤自己。”“像这样的家庭事故会带来严重的后果。”

5. 更好的心情。充足的睡眠不能保证性格开朗。但你可能已经注意到，当你筋疲力尽时，你更有可能变得暴躁。不止于此，“睡眠不足会影响你的情绪调节。”Mindell 说，“当你过度疲劳时，你更有可能对你的老板发脾气，或者大哭，或者开始失控地大笑。”

6. 更好的控制体重。充足的睡眠可以帮助你保持体重——反之，睡眠不足会增加长胖的风险。为什么？部分问题出在行为导致上。如果你过度劳累，你不太可能有精力去慢跑或下班后做健康的晚餐。

另一部分原因是生理上的。瘦素在让你有饱腹感的过程中起着关键作用。当你睡眠不足时，瘦素水平下降。结果：疲劳的人都是饥肠辘辘的人——他们似乎特别渴望高脂肪高热量的食物。

7. 更清晰的思考。你是否有过这样的经历：晚上没睡好，醒来后感觉人是混沌不清的，很容易被弄糊涂，就像你的大脑只能在一挡工作一样？

“睡眠不足会影响你的思维方式，”明德尔告诉环球网记者，“这会削弱你的认知能力、注意力和决策能力。”研究发现，人在缺觉时解决逻辑或数学问题要比休息充分时糟糕很多。“他们更容易犯一些奇怪的错误，比如不小心把钥匙放在冰箱里。”她说。

8. 更好的记忆力。感觉健忘吗？睡眠不足可能是罪魁祸首。研究表明，当我们睡觉时，我们的大脑会处理并巩固我们白天的记忆。如果没有得到足够的睡眠，这些记忆可能不会被正确地储存起来——而且可能会丢失。

更重要的是，一些研究表明，充足睡眠能减少产生错误记忆的机会。在几个实验中，人们被要求看一组单词，随后测试他们的记忆情况。那些两次实验间隔期没有睡过觉的人更容易“记住”一个他们以前没见过的单词。

9. 更强的免疫力。睡眠充足能预防普通感冒吗？一项初步研究将检测这个想法。研究人员追踪了 150 多人，监测他们两周以来的睡眠习惯，然后让他们接触感冒病毒。

每晚睡 7 个小时或更少的人患病的概率几乎是每晚睡眠时间至少 8 小时的人的三倍。当然需要更多的研究来确定它们之间是否真正有联系，同时这项研究取样很小，其他因素可能影响了结果。不过，如果可能的话，你睡够 8 小时准没错儿。