

双语：熬夜还是不熬夜？这是个问题实用英语考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/562/2021_2022__E5_8F_8C_E8_AF_AD_EF_BC_9A_E7_c96_562434.htm 当午夜多数人已经

进入梦乡时，“夜猫子”们的生活才刚刚开始。很多人坚信自己夜间才能精神抖擞，才能高效率工作，但医生们却说这样有损健康，熬夜还是不熬夜？这是一个问题。1. You may need more sleep than you think. Research by Henry Ford Hospital Sleep Disorders Center found that people who slept eight hours and then claimed they were "well rested" actually performed better and were more alert if they slept another two hours. That figures. Until the invention of the lightbulb (damn you, Edison!), the average person slumbered 10 hours a night. 1、你需要的睡眠时间也许比你想象的要久。“亨利·福特医院睡眠疾病研究中心”的研究表明，那些在8小时睡眠后声称自己“休息得很好”的人，如果再让他们睡两个小时，实际上会表现得更好而且更加有精神。这一点貌似是有考试~大道理的。在电灯发明以前（该死的爱迪生），人们每晚的平均睡眠时间通常是10小时。2. Night owls are more creative. Artists, writers, and coders typically fire on all cylinders by crashing near dawn and awakening at the crack of noon. In one study, "evening people" almost universally slam-dunked a standardized creativity test. Their early-bird brethren struggled for passing scores. 2、夜猫子更富创造力。艺术家、作家和编程人员是典型的“日落而作，日出而息”。他们在夜间精神抖擞，眼放精光，而不到日上三竿不会起来。在一项研究中，夜猫子几乎都很轻松地高分通过了标准化创造能力

测试，而那些信奉“早起的鸟儿有食吃”的老兄们则在及格线上挣扎。 3. Rising early is stressful. The stress hormone cortisol peaks in your blood around 7 am. So if you get up then, you may experience tension. Grab some extra Zs! You ' ll wake up feeling less like Bert, more like Ernie. 3. 早起让你倍感压力。早上7点左右你血液中的压力荷尔蒙皮质醇含量达到最高。所以如果在那时起来，你会感到心绪紧张。再倒头睡个回笼觉吧！这样你起来的时候将更像一个孙悟空，而不是猪八戒。（注：原文中的Bert和Ernie是美国著名的幼儿教育电视节目《芝麻街》（Sesame Street）中的主人公） 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com