安徽省省级示范高中2025年高三下学期第四次诊断考试语文试题试卷

考生须知：

1．全卷分选择题和非选择题两部分，全部在答题纸上作答。选择题必须用2B铅笔填涂；非选择题的答案必须用黑色字迹的钢笔或答字笔写在“答题纸”相应位置上。

2．请用黑色字迹的钢笔或答字笔在“答题纸”上先填写姓名和准考证号。

3．保持卡面清洁，不要折叠，不要弄破、弄皱，在草稿纸、试题卷上答题无效。

1、阅读下面的材料，完成下面小题。

“80后”“90后”成失眠大军主力睡眠经济悄然兴起

人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过，然而对于很多年轻人来说，在当下快节奏的生活中，睡个好觉已经变成了一种奢侈。

3亿睡眠障碍大军：“睡不着的每一分钟都是煎熬”

午夜12点半，潇潇（化名）躺在床上刷着手机。虽然窗外已经夜深人静，但她还是睡不着。她想看看手机上的无聊内容帮自己入睡，但越看越精神。

“睡不好觉的问题是从工作以后才慢慢出现的。过去在学校宿舍作息比较规律，到点就会睡觉。但是工作以后，这样的习惯就越来越难坚持。”

28岁的潇潇，在北京一家互联网公司工作。平常加班到九十点钟是家常便饭，回到家往往已经晚上11点左右。而这个时候，她已经不困了。

“最严重的时候我能就这样躺到天亮。在床上翻来覆去，睡不着的每一分钟都是煎熬。”因为缺觉，潇潇的黑眼圈比同龄人严重很多，只能用厚厚的粉底来遮盖倦容。

已经步入而立之年的贺岩（化名）也长期忍受着“缺觉”的折磨。因为工作太忙，他在工作日的平均睡眠时间最多六小时。

“通常结束工作都是晚上12点之后，第二天不到7点就要起床上班，最痛苦的就是早上起床，要上两次闹表才能被吵醒。”

贺岩说，睡够8小时对于现在的自己来说简直就是奢望，为了补觉，他甚至练就了在地铁里也能“眯一会儿”的技能。

事实上，受睡眠困扰的人远不止潇潇与贺岩。

来自世界卫生组织的统计，全球睡眠障碍率达27%。

中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人失眠发生率已经高达38.2%，超过3亿中国人有睡眠障碍，而且这个数字仍在逐年攀升中。

“80后”“90后”正成为失眠主力军

令人担忧的是，出现睡眠障碍的人群也有年轻化的趋势。像潇潇这样的大城市的年轻人成为了“高危人群”。

2018 年，中国医师协会睡眠医学专业委员会的调查显示，六成以上“90 后”觉得睡眠时间不足，只有 5.1%的睡眠处于“甜美睡眠”状态。

同年发布的《2018 中国互联网网民睡眠白皮书》则显示，北京、上海、广州、深圳等一线城市压力大，北京的年轻人睡得最少，平均时长不到 7 小时。

工作压力大是影响睡眠质量的“罪魁祸首”，七成互联网用户受其影响。其次为生活压力、环境因素、个人习惯等。还有超过 58%的网友表示，会牺牲睡眠时间完成最重要的工作。

与此同时，青少年儿童的睡眠时间也不尽如人意。

前不久中国睡眠研究会发布的《2019 中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示，6 到 17 周岁的青少年儿童睡眠不足 8 小时的占比达到 62.9%。其中，13 到 17 周岁青少年儿童睡眠不足 8 小时的占比达到 81.2%。

“缺觉”似乎成为了覆盖中国社会各个年龄段的问题。

失眠背后的商机：“睡眠经济”悄然兴起

“为了提高睡眠质量，我尝试过各类保健品，还去办过美容院的按摩卡，只要能让我睡个好觉，花些钱也愿意。”潇潇说。

和潇潇有类似想法的人不在少数，失眠大军在床上辗转反侧的同时，商家也发现了商机。

记者在某电商平台输入关键词“助睡眠”，立马弹出大量“助睡神器”。

从褪黑素、助睡眠香薰这样的传统商品，到被冠以“黑科技”的安眠手环、睡眠喷雾等等。商品价格也相差悬殊，从几十元到上万元不等。

例如，记者在某电商平台看到一款安眠手环，咨询商家时被告知手环采用的是高科技，佩戴 15 天左右就能起到助睡眠的效果，并且对人体没有副作用。这款标着美国出产的手环卖到了两千多元。

在线下，一些大型超市、商场的不少商品都打上了“助眠”标签，并且价格不菲。

某商场一款号称有护颈、助睡功能的枕头标价 1700 多元。据商家介绍，类似产品的销售情况很好，不少顾客都愿意花上几百甚至上千元购买助睡眠的产品。

此外，一些与睡眠相关的 APP 也相继上线。有些可以记录使用者的睡眠状况，生成睡眠报告，有的可以通过助眠音频帮助用户入眠。不少 APP 的安装量都超过了千万次。

不过在试过五花八门的产品后，潇潇并不知道哪些真的能帮助自己。

“这些产品有的买来有点儿效果，有的又好像完全没有感觉，更多的时候可能是心理上的一些安慰。”

拿什么拯救我的睡眠？

医学上认为，睡眠障碍包括了“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类 90 余种睡眠疾病，严重地影响人们的健康水平、生活质量和生产安全。

2015 年，美国全国睡眠基金会针对不同年龄层给出了睡眠指导建议：

新生儿每天睡 14 至 17 小时，3 至 5 岁儿童睡 10 至 13 小时，6 至 13 岁学龄儿童睡 9 至 11 小时，14 至 17 岁青少

年睡 8 至 10 小时，成年人睡 7 至 9 小时，65 岁以上老人睡 7 至 8 小时。

对于国内很多年轻人来说，想要达到这样的标准十分困难。

在中国科协睡眠呼吸科学传播首席专家郭兮恒看来，睡眠障碍最主要的诱因和精神心理有关。要想获得高质量的睡眠，一定要调整心情，放松心态。

“电子产品的普及、夜生活的丰富令年轻人生活不规律，对他们的睡眠产生了很大影响，未来这种年轻化的趋势可能还会加重。”他建议，睡前一小时尽量不要再使用电子产品，可以选择听音乐、看书来替代刷手机。

但做到这一点并非易事。

根据武汉科技大学劳动经济研究所所长张智勇及其团队在2018年11月发布的一项调查报告，目前，超过八成的劳动者承受一般或更高的精神压力和身体压力，处于过劳状态。

与此同时，生活在“高压”状态下的人们对手机的依赖越来越严重。

中国互联网络信息中心发布的报告显示，截至2018年12月，中国手机网民规模达8.17亿。

2018年，手机网民上网时间继续增加，人均周上网时长为27.6小时，较2017年底提高0.6个小时。其中，即时通信类APP用户使用时间最长，占比为15.6%。

“晚上只要不看视频、不刷微博就会觉得空虚，拿着手机才‘有安全感’。”潇潇说，自己曾经尝试过几次晚上不看手机，但是很快就坚持不下来了。

最近，她网购了几本感兴趣的书，打算晚上没事儿的时候读一读打发时间，但是她还一直没有打开包装。“不知道这次能不能改掉熬夜刷手机的习惯。”

（选自新华网2019年3月21日，有改动）

1．下列对材料有关内容的理解和分析，正确的一项是

A．全球睡眠障碍率为27%。而2016年中国成年人的失眠发生率就已经高达38.2%，中国已经成为世界上睡眠障碍最严重的国家。

B．大城市的“80后”“90后”正成为失眠主力军，青少年儿童的睡眠时间也不足，“缺觉”问题覆盖了中国社会各个年龄段。

C．商家发现了失眠背后存在的巨大商机，各种助眠商品层出不穷，种类繁多，而且也都价格不菲，但产品的效果却有待商榷。

D．中国手机网民已经突破8亿，手机网民上网时间在继续增加。这种对手机的依赖也是人们生活在“高压”状态下的一种表现。

2．下列对材料有关内容的概括和分析，不正确的一项是

A．超过3亿中国人存在睡眠障碍，而这个数字仍在上升之中。潇潇和贺岩的经历不仅不是个别现象，还比较典型。

B．中国6到17周岁的青少年儿童睡眠不足8小时的占比超过50%，13到17周岁青少年儿童的情况更为严重。

C．为了能让自己睡个好觉，大多数失眠的人都愿意花钱购买帮助睡眠的产品，因此这一类产品的销售情况很好。

D．睡眠障碍包括三大类90余种睡眠疾病，会严重影响人们的健康水平、生产安全和生活质量，必须加以重视。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/685043111304012000