

四川省德阳市 2025 届高三第一次调研测试语文试题试卷

注意事项

1. 考生要认真填写考场号和座位序号。
2. 试题所有答案必须填涂或书写在答题卡上，在试卷上作答无效。第一部分必须用 2B 铅笔作答；第二部分必须用黑色字迹的签字笔作答。
3. 考试结束后，考生须将试卷和答题卡放在桌面上，待监考员收回。

1、下列各句中加点成语的使用，全都不正确的一项是

- ①十九大报告金句迭出，许多朴实而新鲜的话语堪称不刊之论，闪烁着智慧的光芒。
- ②保姆李桂芬刚领到手的工资一不小心撒落一地，路人不仅分文不取，而且一起帮她收捡钱币。
- ③除了外国文学、中国古典文学、中国现代文学之外，在中国当代文学出版方面，人民文学出版社始终在国内独占鳌头。
- ④长征三号乙运载火箭，以“一箭双星”方式成功发射第一和第二颗北斗三号导航卫星，专家们对即将进入的全球定位时代踌躇满志。
- ⑤当年吉利收购沃尔沃，业界叫好一片，如今吉利收购英国路特斯更是汽车行业的神来之笔。⑥美国南加州大火肆虐，许多居民已成釜底游鱼，警方督促他们撤离险境。

- A. ①③④ B. ②④⑤ C. ②⑤⑥ D. ①③⑥

2、下列诗句与我国古代体育项目，对应全部正确的一项是

- ①战罢两奁分白黑，一何处有亏成！
- ②掷球戏水争远近，流星一点耀波光。
- ③扬桴击节雷阗阗，乱流齐进声轰然。
- ④侧身转臂著马腹，霹雳应手神珠驰。

- A. ①围棋 ②蹴鞠 ③赛马 ④武术 B. ①象棋 ②水球 ③龙舟 ④武术
C. ①围棋 ②水球 ③龙舟 ④马球 D. ①象棋 ②蹴鞠 ③赛马 ④马球

3、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，放松心情。

“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去了。

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/688075052056007003>