



Cambridge International AS Level

CHINESE LANGUAGE

8238/21

Paper 2 Reading

October/November 2024

INSERT

1 hour 30 minutes

INFORMATION

- This insert contains texts referred to in Questions 33–40.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

信息

- 该插页包含问题33–40中提到的短文。
- 考生可以在插页上写笔记，也可以在插页空白处写大纲。不要把答案写在插页上。

This document has 2 pages.

问题33–40

阅读下面短文，回答问题33–40。从A、B、C或D中选择正确的答案，把答案涂在答题卡上。每题只填涂一个字母。

你有同样的困扰吗？

小李买过香薰、眼罩、耳塞等助眠产品；也买过各种安神补脑的保健品和药品。钱没少花，但没有一项消费能修复他睡眠的本能。长期以来，他经常深夜在社交平台上发“还有谁没睡”的询问帖，找寻同样为“睡”所困的同盟。

根据最新统计，目前中国有超过3亿人存在睡眠障碍。这个问题已经在社会上引起重视，有关医疗部门建议成人每日平均睡眠时间最好达到7–8小时；在最近的国家发展战略中，政府甚至把睡眠质量放在了推进全民健康的首要位置。

现代人生活富足，但是压力大，想的问题多。谈到睡不着的原因，压力是一个高频词。大学教授孙伟认为，快节奏和紧张已经完全取代了中国传统社会生活的静谧和散漫。思虑多导致了神经紧张，一紧张就容易睡不着。孙伟还说，有的人也有总是熬夜的习惯。他们上班的时候很忙，下班时间又晚，于是就只能通过推后上床时间来争取更多真正属于自己的时间。

可见，睡眠自由对很多人而言，已经成为了一件奢侈的事情。工作之余，社交、娱乐必不可少，想要不考虑时间踏实地睡一觉真的太难了。

睡眠是个人的事，公益宣传睡眠的好处可能会改变一些人的看法，但是专家认为，要想转变整个社会对睡眠的认知，教育很关键，特别是对儿童的引导，应该让他们从小就懂得自律。总之，睡眠健康需要个人合理地支配时间，懂得自我调节和平衡，做到有所为有所不为。只要养成良好的作息习惯，就会得到充足的睡眠。

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.