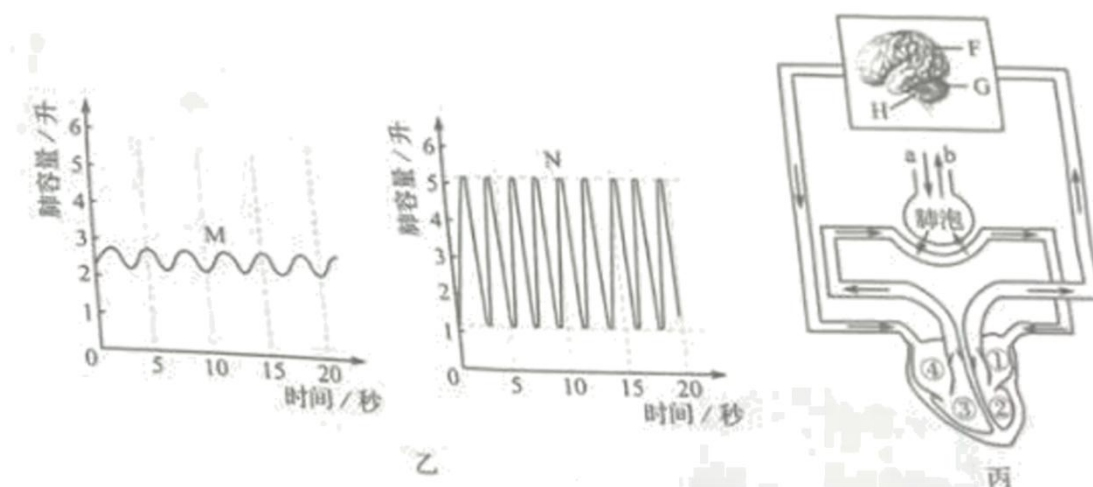
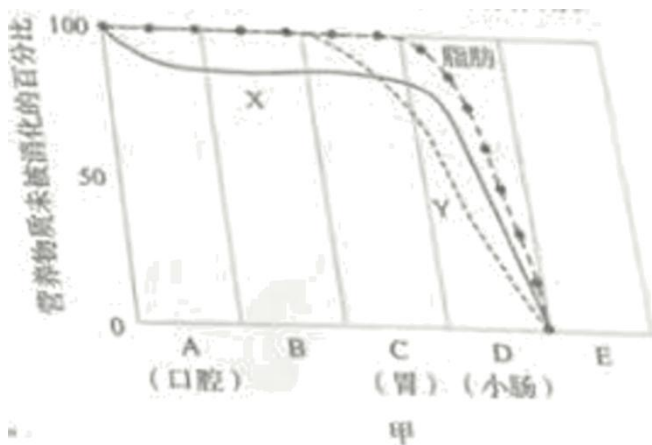


25. 青少年正处于身体发育和智力发展的黄金时期，一般来说，每天至少需要睡眠 8~10 小时。



(1) 实验表明，牛奶中含有丰富的蛋白质，睡前喝一杯热牛奶，可以起到助眠的作用。图甲中表示蛋白质消化过程的曲线是_____。

(2) 睡眠时血压、心率和呼吸频率都会发生变化。图乙表示一个人在运动和睡眠两种状态下的呼吸情况，表示睡眠状态下呼吸频率和呼吸深度的曲线是_____。专门调节心跳、呼吸、血压等基本生命活动的中枢位于图丙中[H]_____内。

(3) 充足的睡眠是大脑正常工作的重要保证。当血液流经脑部毛细血管时，血液中的氧进入脑部细胞中的_____内被利用，产生的二氧化碳进入血液，随血液流回到心脏的_____（填图丙中序号），之后再随血液到达肺泡处，通过图丙中的_____（填字母）过程排出体外。血液流经肺部后变成了含氧较多、颜色鲜红的_____血。

(4) 睡眠可以使许多器官、系统得到休息，是恢复精力和体力的过程，在提高记忆力、免疫力和稳定情绪等方面起着重要作用。科学研究表明，夜间睡眠时，_____分泌的生长激素比白天高 5~7 倍，这有利于青少年的生长发育。

