

阅读下面的文字，完成小题。

材料一：

- ① 为什么睡觉会让人感觉“解乏”？科学研究揭示，这主要归功于我们大脑中一个独特的“清洁系统”——脑脊液。当我们清醒时，大脑神经元持续放电，就像一台高速运转的计算机，~~产生大量代谢废物~~。这些代谢废物如果堆积，就会导致大脑疲劳，也就是我们感觉到的“困乏”。
- ② 当我们进入深度睡眠后，大脑神经元会进入一种同步的安静状态，为脑脊液的“清洗”创造了窗口期。这时，脑脊液会像海浪一样有节奏地流动，将积累的代谢废物，如β-淀粉样蛋白（与阿尔茨海默病相关）等“冲刷”走，并通过身体的循环系统排出。
- ③ 因此，睡眠其实也是大脑在进行一场高效的“大扫除”。高质量的睡眠，对于维持大脑健康、提升认知功能至关重要。

材料二：

① 睡觉能让人感觉“解乏”的原因主要是因为睡眠过程中身体和大脑会进行机能修复、清除代谢废物、能量补充等生理活动，从而恢复精力。

② 一、大脑修复与记忆整理
(1) 清除代谢废物：睡眠时，脑脊液会加速流动，帮助清除白天积累的β-淀粉样蛋白等有害物质，减少疲劳感。

(2) 巩固记忆：睡眠中大脑会对白天的信息进行整理和存储，提升认知功能，让人醒来后思维更清晰。

③ 二、身体机能恢复
(1) 肌肉修复：深度睡眠阶段，身体会分泌生长激素，促进细胞修复和肌肉恢复，缓解体力疲劳。

(2) 能量补充：睡眠时新陈代谢放缓，能量消耗减少，有助于补充白天消耗的ATP（能量分子）。

④ 三、激素调节与情绪稳定
(1) 压力激素下降：睡眠能降低皮质醇（压力激素）水平，减少焦虑和疲劳感。

(2) 血清素提升：睡眠充足时，大脑会分泌更多血清素，改善情绪，让人感觉更放松。

⑤ 四、免疫系统增强
免疫细胞活跃：睡眠时免疫系统会释放细胞因子，增强抵抗力，减少炎症反应，间接缓解疲劳。

⑥ 五、自主神经平衡
睡眠能调节交感神经（活跃状态）和副交感神经（放松状态）的平衡，帮助身体从紧张状态恢复，达到“解乏”效果。

1. 材料一中加点词“窗口期”与下列词语的构词特点与用法不同的一项是（3分）
A. 黄金期 B. 生长期 C. 瓶颈期 D. 风口期

2. 材料二中画波浪线的句子有两处表述不当，请进行修改，使语言表达准确流畅，可增删少量词语，不得改变原意。
原句：睡眠时免疫系统会释放细胞因子，增强抵抗力，减少炎症反应，间接缓解疲劳。
修改：睡眠时免疫系统会释放细胞因子，增强抵抗力，减少炎症反应，从而间接缓解疲劳。

3. 请在材料一中横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密，每处不超过15个字。（6分）
① 产生大量代谢废物
② 通过身体的循环系统排出
③ 对于维持大脑健康、提升认知功能至关重要

4. 请根据材料二的画横线句子，用一个包含递进关系的句子，概括睡眠解乏的原因。（2分）
原句：睡眠能降低皮质醇（压力激素）水平，减少焦虑和疲劳感；睡眠还能提升血清素，改善情绪，让人感觉更放松。
概括：睡眠不仅能降低皮质醇水平，减少焦虑和疲劳感，还能提升血清素，改善情绪，让人感觉更放松。

5. 材料一和材料二关于睡眠“解乏”（原因）在阐述方式和语言风格上有何不同？请结合材料简要说明。（6分）

材料一：① 阐述以逻辑推理为主，从清洁系统——脑脊液这一科学原理入手，逐步解释睡眠解乏的机制，最后进行总结，逻辑清晰，层次分明；② 语言偏科普，多用比喻，形象生动，通俗易懂。

材料二：① 阐述以分类说明分条列举为主，将睡眠解乏原因分为五类并列逐一列举，条理清晰；② 语言偏科普，多用比喻，形象生动，通俗易懂。