

## 《失眠用英语怎么说？I can't sleep！》

成年人的世界，想要美美的睡一觉并不容易。据报告统计，全球有25%的人长期失眠，也就是说，每100个人里面，就有25个人经常受失眠困扰。对于这些人来说，黑夜的降临，或许才是噩梦的开始，怎么说呢？别人都在美滋滋地睡觉，就这些人因为睡不着而难受、恐慌、更加睡不着……

### 一、失眠用英语怎么说？

#### 1、can't sleep 睡不着

如果只是偶尔睡不着，并不是长期的失眠问题，可以用这个搭配来表示。

例句：

I have been struggling with insomnia lately and just can't sleep no matter how hard I try.

最近我一直在与失眠作斗争，无论我如何努力都无法入睡。

Last night, I couldn't sleep at all.

昨晚我根本就睡不着。

#### 2、insomnia 失眠

如果是长期睡眠不好，经常晚上睡不着，就可以用insomnia这个词来表达。insomnia一般用作名词，表示“失眠”，或者“有失眠症”的意思。

例句：

She has been suffering from insomnia for months and it's affecting her daily life.

她几个月来一直饱受失眠之苦，这影响了她的日常生活。

Despite trying various remedies, he still struggles with insomnia and finds it difficult to fall asleep at night.

尽管尝试了各种方法，他仍然与失眠作斗争，在晚上难以入睡。

对于成年人来说，睡觉是一个大问题，如果经常失眠，不仅会影响到第二天的工作和

学习，长此以往，还会对身体健康产生非常不好的影响，这也给成年人带来了很大的压力。此外，有的人没睡好觉，不止是因为睡不着、失眠，也有的人睡着了，却落枕了，那也是很难受的。

## 二、落枕用英语怎么说？

### 1、stiff neck 落枕

stiff 表示“僵硬的”意思，stiff neck就是说“脖子很僵硬”，而落枕了，就是脖子很痛、很僵硬，所以，可以用stiff neck这个词来表示“落枕”、

例句：

I woke up with a stiff neck this morning, and it's been bothering me all day.

我今天早上醒来落枕了，一整天都感到不舒服。

He must have slept in an awkward position because he's complaining about a stiff neck.

他一定是睡了一个奇怪的姿势上，因为他一直抱怨脖子僵硬。

### 2、sleep funny/wrong 落枕

这里的funny并不是“有趣”的意思，而是“不舒服、不适”，所以，sleep funny其实是指的“落枕”的意思。

例句：

I think I slept funny last night because I woke up with a sore neck.我觉得我昨晚落枕了，因为醒来时脖子酸痛。

She must have slept funny on her arm because she woke up with numbness and tingling.

她一定是落枕了睡到手臂上了，因为醒来时手麻了。