

## 女子挑战 8 小时不碰手机成功

新闻背景：女子挑战 8 小时不碰手机成功 赢得 1 万元奖金。



新闻链接：[https://haokan.baidu.com/v?vid=9593658162483657261&collection\\_id=](https://haokan.baidu.com/v?vid=9593658162483657261&collection_id=)

生词：

jiāo lǜ 焦虑	tiǎozhàn 挑战	shèngchū 胜出	yuè dú 阅读	bì mù yǎngshén 闭目养神
yǔn xǔ 允许	duǎnzàn 短暂	xū qiú 需求	fǔ dǎo 辅导	liú lǎn 浏览

问题：

1. 在重庆市，10 位市民参与了几个小时不碰手机的挑战？
2. 在这场挑战中，一位女士成功胜出，她获得了什么奖励？
3. 在挑战的过程中，参与者们有的选择阅读（ ），有的则（ ）。根据规则，他们被允许短暂地（ ）、饮水以及上厕所，不得深睡或（ ），且在紧急情况下可以使用（ ）进行外部联系。
4. 你觉得自己可以完成 8 小时不碰手机的挑战吗？为什么？