



## 《預防「流感」健康每一天》

大家知道「流感」是甚麼嗎？「流感」是流行性感冒的簡稱。流行性感冒與普通感冒不同(流行性感冒更嚴重)。「流感」是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。它傳染性強，亦是傳播快速的疾病。它主要通過：飛沫和直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播的。而每年的流感高峰期是介乎於一至三月和七至八月。

「流感」對我們的健康會有重大的影響。感染到「流感」的話，除了會有普通感冒的症狀——流鼻涕以外，還會出現發燒和嘔吐等症狀。嚴重的，還會併發腦膜炎和肺炎！所以「流感」是不能忽視的，應該要好好治療及預防的。

要怎樣做才能預防「流感」？有甚麼方法呢？首先，大家應該多吃蔬果和多點喝清水(每天八杯水或以上)，促進新陳代謝，而蔬果是很有益、有營養和健康的，大家要多吃，正所為——「一日一蘋果，醫生遠離我」！然後，大家平時應保持體力多休息(要早睡)以增加抵抗力。再者，大家可先行接種疫苗來預防，疫苗是有一定的預防作用的。最後，大家應主動了解「流感」的影響。在二零一二年，香港大學做了一個民意調查(「二零一二年香港市民對流感及流感疫苗的認知及意見調查」)結果指出，只有約七份一受訪者於二零一一年接種流感疫苗，亦只有 3.4%受訪者知道二零一二年一至七月底，本港共有超過三百宗因流感而入住深切治療部或死亡的個案。從調查資料顯示，市民普遍低估了流感病毒對於身體及社會的影響。

最後，希望大家能夠提高對於預防流感的意識。預防流感後，病發率亦會相應減少！





## 《孫悟空再闖火焰山》

孫悟空師徒四人成功取了西經後，在回程途中，再次途經火焰山。此時，妖精橫行，施法令火焰山死灰復燃，人民又再次陷入艱苦的生活中。

於是孫悟空就飛到天宮，詢問玉皇大帝，玉皇大帝說：「北邊有一位叫風小子的人，他有一件神奇的法寶名叫『強力吹風機』，可真厲害呢！」聽了之後，孫悟空便立刻飛到北邊的山，向風小子取法寶。風小子知道後，心想：孫悟空以前戲弄過我，現在我把假的法寶借給他吧！孫悟空來到了北邊的山後，風小子二話不說便把法寶借給他。

孫悟空把法寶拿到火焰山，便開動法寶，發現原來是假的！

孫悟空正當很生氣的時候，忽然，有一位仙人出來，說：「我是科學仙人，知道你要走過火焰山，我是來把法寶借給你的。」孫悟空接過法寶後，仙人又說：「這是滅火泡泡，可以熄滅比火焰山更大的火呢！」之後，孫悟空便把法寶拿到火焰山，起初他使用法寶運用自如，那些火很快便熄滅，但不一會兒那些火又燃燒起來。不過幾經辛苦，終於把火熄滅了。

從此以後，孫悟空會主動幫助有需要的人，並明白到互助互愛的重要。

