

### 《預防「流感」健康每一天》

「流感」，全稱流行性感冒，是一種由流感病毒而造成的傳染性疾病。此病毒傳染性極高，會經飛沫或接觸傳播。「患者通常會出現肌肉痠痛、高燒、喉嚨痛、咳嗽和頭痛等」常見症狀，而這些症狀可輕可重。

究竟「流感」對我們的健康有甚麼重大的影響呢？其實患上「流感」除了會出現高燒、喉嚨痛和頭痛外，還會出現嚴重的併發症，例如細菌性肺炎、病毒性肺炎和鼻竇感染，十分影響我們的日常生活和健康。而且，在二十世紀，全球也曾經三度爆發極為嚴重的流感病毒，分別是西班牙流感、亞洲流感和香港流感，造成約三百萬至五百萬個重病案例，其中更有約二十五萬至五十萬名患者死亡。

究竟我們要怎麼做才能夠預防「流感」這種可怕的病毒呢？首先，我們可以接種季節性「流感」疫苗，因為疫苗可以提供適當保護力，減少「流感」症狀產生。其次，我們必須經常使用梘液或消毒液潔手，因為梘液能夠使病毒失去活性，而消毒液則可以消滅細菌，降低致病的機會。另外，打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻，然後丟進有蓋垃圾筒內，這樣能夠有效地避免細菌或病毒傳播，而戴上外科口罩也可以有相同的效果。最後，我們要保持均衡飲食和做適當的運動，因為這樣可以提升免疫力，減少患上「流感」的機會。

正所謂「預防勝於治療」，只要做到以上四項預防方法，我們患上「流感」的機率就會大大降低，擊退「流感」，「健康每一天」！

## 《一個瘋狂的週末》

我裝着滿肚子的後悔，站在爸爸媽媽前面，聽着媽媽的訓話，聽着聽着，我想起我昨晚幹的「瘋狂事」。

昨天晚上，媽媽和爸爸跟我說他們要去看電影，叮囑我一定要早睡，不可以看電視。爸爸告訴我：「我們約十二時才會回來，這段時間你要睡覺，不要看電視。」我乖巧地點了點頭，目送媽媽和爸爸出門去看電影。爸爸媽媽出門後，我高興得大叫，連忙跑去開電視，看我最喜歡的電視節目《Running Man》。

看到高潮，我還把家裏零食全翻出來。甚麼餅乾、糖果、薯片等等的零食，我都吃了一點，弄得滿屋都是包裝袋和薯片碎。當我看完《Running Man》，正在玩手機的時候，我聽到爸爸和媽媽在屋外說話。糟糕！原來不知不覺間已是十二時半，我慌忙地把零食包裝塞進鋼琴下，把電話放回原處，然後衝進房間，躺在床上裝睡熟了的樣子。

爸爸媽媽回到家後，媽媽進了我的房間看我。我裝作不經意地在睡夢中翻了身，好讓媽媽看不見我的臉。媽媽絲毫沒有察覺到我還未睡着，只替我關了燈便靜悄悄地走出房間。過了一會兒，我正昏昏沉沉地陷入夢鄉時，忽然客廳傳來一陣驚叫！「啊！那裏來的巨形『小強』？」我聽出了那聲音是媽媽的，我驟然想起我沒有把我吃完的零食包裝扔到垃圾桶裏！

我的心怦怦亂跳，怕媽媽發現那些零食包裝。果然不出我所料，媽媽把蟑螂打死後，就東翻西找，找找甚麼東西把蟑螂引了出來。過了一陣子，媽媽突然進了我的房間，絲毫沒有預兆。我大吃一驚往床裏面移了一點。媽媽「哼」了一聲，我心裏十分驚慌，臉卻如睡覺時的安詳神色。「宛桂，你不用裝蒜了，我知道你還未睡。」我大吃一驚，馬上彈了起來。

媽媽又說：「明天早上，你不用跟朋友玩，乖乖地留在家裏受罰罷。」我垂頭喪氣地回到床上睡覺，心裏忐忑不安，整晚輾轉反側亦睡不着。直到天明，我才迷迷糊糊地睡着。

現在我想起來感到十分後悔，只聽媽媽說：「這兩個月，沒有電視看，沒有零食吃，沒有零用錢。」經過這事後，我明白了我一定要自律，要聽從父母的話，否則便會失去自由了。