



## 發表個人意見並說明原因

遇到需要發表個人意見的題目，而文章中又缺乏足夠的信息輔助說明時，可**結合個人意見**，從生活經驗方面作說明。

閱讀下面的文字，然後回答問題。

你可能有過這樣的經歷：出外旅遊，初次來到一個陌生的城市，會感到食欲不振、失眠，甚至出現過敏、腹瀉、嘔吐等症狀。這就是人們常說的「水土不服」。由於腹瀉是水土不服的一個較為突出的症狀，醫學上便將水土不服稱為「旅行者腹瀉」。

現代醫學研究發現，造成人水土不服的原因因人而異，但主要原因大致可分為三類。首先是生理原因。陌生環境中的細菌、病毒等進入人體後，體內對這些陌生的「入侵者」缺乏抗體，容易引起腹瀉。例如，很多人旅行時喜歡**大肆**品嚐當地的美食，但是食物中含有的細菌往往是導致腹瀉的**罪魁禍首**。其次，陌生城市的氣壓、氣溫、濕度、水源等環境因素與我們平常居住的地方有所差異，也會使人體感到不適。例如，生活在南方的人到北方旅遊，會覺得北方天氣過於乾燥。另外，人的心理暗示也是主要原因。例如，人在面對陌生環境時所產生的壓力等，會加重水土不服的症狀。

水土不服雖然不是嚴重的疾病，但身體不適會嚴重影響我們旅行的心情。若在旅途中出現水土不服的症狀，我們應該怎麼辦呢？首先，無需過分緊張。人若保持輕鬆的心情，在一定程度上有助減輕身體上的不適。其次，注意飲食衛生。飲用潔淨的純淨水、食用熟食、避免暴飲暴食等，能有助降低腹瀉的風險。最後，確保身體得到足夠的休息。因為在休息時，人體會進行調節，逐漸適應身處的環境。

坊間流傳了不少緩解水土不服的偏方，例如食用豆製品、飲用蜂蜜等。這些偏方的功效都未經醫學證實，我們不可輕易嘗試。人們出現水土不服的症狀後，大多在一週內會自行緩解。若症狀持續，甚至有加劇的情況，患者應及時就醫。



5

10

15

20

詞語  
解碼

- 大肆 (dà sì)：副詞 毫無顧忌地。
- 罪魁禍首 (zuì kuí huò shǒu)：成語 作惡犯罪的首要分子。



運用上述策略，回答問題。

如果你在旅途中出現水土不服的症狀，你會嘗試文中提及的偏方嗎？試結合生活經驗加以說明。

---



---



---



根據文章內容，回答問題。

1. 為什麼醫學上將水土不服稱為「旅行者腹瀉」？

- A. 水土不服的症狀只有腹瀉。
- B. 水土不服只有旅行期間發生。
- C. 腹瀉是每個人都會出現的症狀。
- D. 腹瀉是水土不服最典型的症狀。

2. 文章第二段運用了下列哪兩種說明方法？

- A. 數字說明。
- B. 描述說明。
- C. 分類說明。
- D. 舉例說明。
- E. 比較說明。



**解題妙計**

根據段落的結構及內容特點，分辨說明方法。

3. 寫出導致人水土不服的三個原因。

(1) \_\_\_\_\_；(2) \_\_\_\_\_；(3) \_\_\_\_\_

4. 根據文章內容，下列哪一項是不正確的？

- A. 水土不服會對旅行產生影響。
- B. 心理壓力會令水土不服的症狀加劇。
- C. 大量品嚐旅遊地的美食可能導致腹瀉。
- D. 水土不服的症狀要回到居住地才會緩解。

5. 作者指出有哪些方法能夠緩解水土不服？試舉出其中兩項。

---

6. 文中哪個四字詞有因各人情況不同而有所差異的意思？

---