

閱讀精練 (十六)



細心閱讀下面的文字，然後回答問題。 **電郵**

達康：

好久不見！你在英國的生活還順利嗎？我們時差八小時，現在香港時間是早上九點，你此時應該在睡夢中吧？

你一定覺得奇怪，為什麼我會在週四上午給你發郵件呢？我不是應該在上課嗎？唉！我想告訴你個壞消息：我因為模仿網絡健身達人的運動動作而拉傷了肌肉，現在在家休養。至於事情的前因後果，你聽我娓娓道來吧。新年假期時，我不加節制地胡吃海喝，不知不覺就胖了十斤！回到學校後，同學看到我都很驚訝，開玩笑地說我度過了一個「充實」的假期。我這才意識到，原來我胖了這麼多！我開始擔心自己會因體重過重而帶來健康問題。於是，我參考網絡健身達人的減肥方法，適當減少食物的攝入量並開始嘗試每天練習難度較大的健身動作，如深蹲、波比跳等。然而，我還沒來得及向同學炫耀瘦身成果，就受傷了。

醫生說，我因為跳波比跳時沒有收緊核心肌肉，加上跳躍速度過快，導致收腿時拉傷了腰部肌肉。正如俗話所言「一口吃不成一個胖子」，作為「健身新手」的我不應該操之過急，一開始運動就做高階的健身動作。我應該循序漸進，從最簡單、最基礎的健身動作做起。醫生還提醒我，我的體重相對於我的身高來說不算超重；而且我正處在發育階段，只要注意均衡飲食和適當運動即可。醫生還叮囑我做任何事都要量力而行。唉，現在的我只要略微扭動腰部就會疼痛無比，所以我只能遵聽醫囑，按時去醫院復健了。

對了，我聽說你加入了學校的足球隊，像以前在香港時一樣擔任前鋒。看到你能在國外繼續發展自己的愛好，我真替你開心！你還習慣國外的訓練強度嗎？我關注的那位健身達人說，運動後要注意拉伸肌肉，所以你踢完球後要好好做拉伸動作，放鬆肌肉！

子傑



詞句薈萃 運用例句中着色的關聯詞仿作句子。

例句：作為「健身新手」的我不應該操之過急，一開始運動**就**做高階的健身動作。

仿作：_____

從文中找出適當的詞語，填在第1題的橫線上，使句子的意思完整。

1. 這幅畫作_____了大師的畫風、筆法，雖然與原作十分相似，但還是被專家一眼就認定為贗品。(2分)

2. 根據電郵中時差的說法，子傑給達康寫信時是香港時間早上九點，即英國時間_____。(2分)

3. 子傑想要減肥，原因是(2分)

- A. 子傑擔心自己因體重過重而影響健康。
- B. 同學開玩笑的內容令子傑感到很難受。
- C. 子傑希望能夠再放肆地享用更多美食。
- D. 子傑想要讓自己的體形看上去更美觀。

4. 子傑詢問達康在國外足球隊的練習強度，是為了(2分)

- A. 祝賀達康擔任足球隊的前鋒。
- B. 提醒達康踢完球後拉伸肌肉。
- C. 關心達康是否習慣國外的生活。
- D. 告訴達康自己關注健身達人的事情。

5. 子傑為什麼會拉傷腰部肌肉？(3分)

6. 你贊同醫生提醒子傑做事要量力而行的說法嗎？試結合電郵內容加以說明。(3分)

解題指南

回答時切勿脫離文中情景作答。