

保健品真的能让我们的身体更健康吗?

很多人都知道健康比财富更重要,所以他们会用财富买健康。于是,各种各样的保健品在市场上涌现。但是保健品真的能让我们的身体更健康吗?

保健品也是药,药不可以乱吃。如果保健品吃得不对,那就等于吃错了药。俗话说:“是药三分毒”。一个健康的人吃了错的保健品,不但不会让身体更健康,反而会让人增加一些疾病。比如说,有的人想靠吃保健品来增加维生素,结果,身体里的维生素太多了,对肾脏有伤害。

依赖保健品会影响我们的正常饮食。有的人

觉得吃保健品可以代替我们平时的食物。所以,有的人就不吃青菜和水果,只吃保健品。结果,天然的食物减少了。我们身体应该得到的营养就不够了。

保健品是不是应该吃,应该看自己的情况,也应该问问医生,然后才决定。如果盲目地用保健品替代正常的饮食,是非常愚蠢的。

培民学校三宝堃校区
大专部一年级毅毅班
陈海鹏

Bina Bangsa School SMG
JC1 Perseverance

Hugo Anderson Tresno S
指导老师:何伟兰

隔离之旅



说起来就好笑,之前都是看身边的朋友因为疫情出远门而在酒店隔离十四天,现在终于轮到我了。这次我从中国香港回大陆也是迫不得已,因为生活,不得已才选择离开。或许是年龄的原因,总觉得时间过得太快了,不想浪费每一天。当自己下定决心离开的那一刻,我的隔离之旅也就开始了。

幸运的是,我有一个很体贴人的室友。家里的家具和房租事宜,都是他一个人全权处理。我把所有的事情都堆在他身上,现在想想还是挺对不起他的。离开香港之前,我只是简单地收拾好自己的衣服,把自己心爱的植物送给自己的河南老乡,把香港的工作顺利交接完毕。因为回大陆需要隔离至少十四天,为了不影响到下一份工作,我离开香港的前一天还在上班交接。为了节约时间,因为离开香港那天需要拿着阴性的核酸检测,我顺便在工作最后一天冒着暴雨的风险去了当地社区做了核酸检测。

原本以为第二天可以顺利拿到报告,谁知社区通知我说,昨天的核酸检测没有过关,因为样品浓度太低,测不出结果。听到这个消息,我第一反应是,我会不会得了新冠肺炎!难道老天爷不想我回大陆?最终,无奈之下,只好再次跑去社区再做一次核酸检测。原本以为明天再回大陆,幸运的是,我早上十一点做的检测,在当天下午四点便拿到阴性的核酸检测结果。

当时由于身边的朋友说深圳的疫情形势比较严重,所以在最后关头,选择去珠海隔离,相对会比较安全些。于是,预定好下午六点粤港澳大巴,再预定好四点五十的出租车,打印好彩色核酸证明,便出发了。由于出发的比较仓促,所以很多东

西都忘记拿了,只能让室友下次回大陆的时候带回来。

出租车还挺顺利,大概五十分到了关口。然后过完海关,检票,六点半大巴顺利发车了。一路上风景全是大海,风景十分壮观,这也是我第一次使用港珠澳跨海大桥,和车上的其他人一样,不停地拍照留念。经历大概一小时的行程后,终于到达珠海了。下车后,由于提前在网上看了攻略,所以很快就把表格填写完毕,然后做了一次鼻部和咽喉的核酸检测,其次,又过了一次海关安检,便坐在休息区,等待接我们的酒店大巴。大概过了半个小时,我们等来了酒店大巴,到了酒店已经是晚上八点多。这一路上,工作人员不停给我们以及行李箱消毒。接下来的事情就是我们比较不开心的,因为我们这个班次的隔离人员大概二十五人,但是酒店办理入住的窗口只有一个,我是足足等了一个半小时才顺利进入房间。要知道这些隔离人员还有老人,希望酒店后期可以改善,做好服务。

酒店的类型其实还挺多的,有普通房,主题房,商务房等。我选了一个最便宜的房间,每天二百五十块,餐费八十(可以选择不要)。由于这间酒店可以点外卖,所以我只吃了一顿酒店伙食,第二天便开始点外卖了,瞬间觉得隔离的日子应该不会太无聊。目前为止,我已经隔离两天了,生活也是无聊透顶,在一个二十平米的房间,转来转去。除了吃饭上厕所,就是看电视睡觉。难怪酒店会分配心理医生,害怕我们这些隔离人员抑郁,无聊而产生心理疾病。

接下来还有十二天的酒店隔离生活,我们继续……

古道风

我的爷爷和奶奶



在我的生命中,有两外,爷爷也常常带我去商店买新的游戏光盘。

每次爷爷奶奶要去旅游的时候,他们一定会先约我一起跟他们去,再约别的家人。他们带我去了很多地方,国外我们去了新加坡、马来西亚和中国,如果国内我们又去了巴淡岛、万隆、泗水和巴厘亚比。他们带着我去了各地旅游。

从我开始上幼稚园到小学毕业,爷爷奶奶他们俩每天一定会陪我去学校的,放学有时候是爷爷或奶奶自己来接我,但大多数是他们一起来接我的。如果他们有事不能来接我,他们一定会交代别人来接我,爷爷也一定会打电话问我的情况的。

当我上大学的时候,是我第一次离开他们,住在大学附近的宿舍里,他们也常常会一起来找我,带给我喜欢吃的食物,到我宿舍给我吃,每次从宿舍到大学的路上他们都一定给我准备东西吃。当我身体不舒服时,他们一有空就会直接来看我,如果来不及,爷爷奶奶会打电话来关心我的。

除了上述几件事情以外,还有很多很多我爷爷和奶奶为我做的事情。虽然我没能把它全部都写出来,但他们为我做的大大小小的事情,我都记得清清楚楚。我知道爷爷奶奶这么做是因为他们很疼爱我,很照顾我,事事为我着想。虽然有时候我觉得爷爷奶奶对我太好,但是我知道我不可以利用他们的好意来取得我想要的东西,反而我要记住他们的好意,我不能得寸进尺,不能过分要求,适可而止。踏进社会以后不要让他们失望,做出成绩来,以报答他们给我的爱和照顾。

最后,我要对您二老说:“爷爷奶奶,您们辛苦了,我会永远爱您们,孝敬您们,将来,不论我在天涯海角,都不会忘记您们的。希望您俩多多保重,感恩感德!”

许伟杰
纯洁学校
沈秀芬老师补习班
2021年6月20日

给未来的我写一封信



未来的我:
你还好吗?长多高了?你还是像以前一样特别喜欢吃蒜香面包吗?现在是不是会感受到更多的压力?自由是随着年龄的增长而渐渐地消失了还是出现了?不管生活发生了什么变化,我希望现在的你还是很勤奋、自信,而且勇敢。

未来的自己,你还记得吗?年少时的你虽然有时候会感到疲惫、困倦,但是一定还会认真上课、

专心听讲。每当无聊时,你时常会去通过解答一些数学题或者打篮球来让自己更加充实。无论生活有多难,希望现在的你也是一样努力、坚持不懈。

未来的自己,你还记得吗?年少时的你说长大以后要学会照顾父母、为他们而努力奋斗,你已经做到了吗?他们时时刻刻都在你的身边,一直陪伴你、照顾你,你一定要说到做到!

未来的自己,你还记得吗?年少时的你多么渴望学习法律知识、梦想成为一名律师。在这条路上,遇到的艰难困苦会很多,面临的压力也不少,但是我相信你会为自己的梦想而吃苦耐劳。我在这里为你加油!

未来的自己,你要做一个友善的人。记得照顾

敬告各学校/中文补习班

老师/同学/家长

凡投稿并刊载于国际日报《师生园地》和《青年文苑》版的学生作文,将同时展示于本报官方网站 www.guojiribao.com (点击链接 https://guojiribao.com/?page_id=47309 即可查阅分享)

请各学校/中文补习班/老师/同学/家长们及时关注和分享孩子们的刊载作品,以资鼓励,并希望能激发同学们学习中文的兴趣、信心和热情。

投稿邮箱: zhangying1951530@gmail.com

无题

啊!又是黄昏,
西的那边,夕阳朱砂红。
晚霞拉拢着夕阳余晖,
多彩娇羞的云姐秀丽仅一瞬。

黄昏过后,
夜幕缓缓低垂,
苍穹的夜空一片漆黑,
难道是画家粗心把墨瓶翻倒?

夜空无象,
没有星星陪伴,
神秘之夜勾起无限感触,
人生犹如云雾般的飘渺变化。

曾茵
苏比亚老师辅导
Jakarta Utara

明天你好!



明天发生的事情是未知的,一切即将到来的事情都是未知的,所以我们今天应该大声而且勇敢地、微笑着跟明天说声“明天你好”。我们不能把握明天,因为那是自然而然发生的,只要我们都坦然面对一切的事情,我们就会迎来美好的未来。

也许我们以前都哭过、失望过、失败过,但是这都阻止不了我们的,因为我们还有明天,而且相信明天一定是会很美好的。首先我要先说是这篇作文的题目是曾经有人写过一首歌的,它里面的歌词是这样的:“长大以后,我只能奔跑,我多害怕,黑暗中跌倒,明天你好,含着泪微笑,越美好,越害怕得到,每一次哭,又笑着奔跑,一边失去,一边在寻找,明天你好,声音多渺小,却提醒我,勇敢是什么。”这首歌的歌词对我的感触还挺深的,因为让我觉得就算是荒漠里的一朵小小的花,它也是要努力盼望着美好的到来。生活是一种乐趣,让我从生活中获得了许多,也失去了许多,但都无所谓,有来有去,这才是人的这一生要

经过的一些复杂的事情。

在我们的一生中,有许多明天,在每一个明天,我们都会经历不一样的昨天,不一样的精彩,并且努力着自己向往的未来。我有一次经历了一场就像是暴风雨一般漫长的事情,尽管是很像一场暴风雨般的情况,我也很坦然地去面对,因为我会在我心中永远地相信自己,等时间慢慢地过去了,所有的事情都会变很好的,当刚开始的时候会觉得自己很苦,很心酸,但只要过了一段时间后,时间会给我们一个完美的答案。

无论昨天的我过得怎么样,那些事情都已沦为过去,今天虽然经历的风风雨雨很多,但终会有美丽的七色彩虹陪伴着我们。

时光匆匆划过指尖,留下一道道痕迹。回首昨天,珍贵,美好;珍惜今天,快乐,幸福;盼望明天,还是一样美好,幸福。

邓意盟/Bun Dji Men
山口洋南华中小学华文补习所

LKP Norma Hidup
Cinta Sejahtera
初中三年级(下)册
辅导老师:温老师

最后,祝你身体健康、一世平安!

慈济中学九年级高级班
许馨心
Charlene Kholia
辅导老师:万艳林老师

身边的人,也不要忘记照顾自己。如果偶尔觉得压力太大、缺少精神气,也不必太过勉强,可以暂时放下,做自己喜欢的事情,我试过,特别有效。