

健康，是我們一生中最重要，如果失去了健康，就幾乎等於失去了一切。這幾天，我生了一場病，這次經歷讓我感受到了健康是對我們每個人來說是何等的重要。

幾天前，隨著颱風「海鷗」的來臨，我開始發燒生病，失去了健康。高燒、頭痛、喉嚨痛、頭昏腦脹……種種不適圍繞著我，使我一整天懵懵懂懂、毫無精神，甚麼也做不成，只能在床上躺著，百無聊賴。

又一天過去了，病毒還是纏繞著我。因為失去了健康，我必須遠離人群，孤獨地被困在家中，如與世隔絕一般；因為失去了健康，我不能去上學、不能去運動、不能做功課、也不能出去玩……如一隻被囚禁的鳥兒一般，感到多麼的孤獨和寂寞。我多想擺脫這疾病的枷鎖，然後飛出這牢籠啊！可是，每次滿懷期待地量體溫的結果都很令人失望，得到的結果始終是：我還在發燒！我凝視著天花板，內心在煎熬，回想著陳老師那和藹的笑臉、黃老師給我們解釋英文單詞時認真的神情、上課時同學們竊竊私語的情景……我回憶著在校園裡的一點一滴，慢慢地，帶著對回學校的渴望，我睡著了。這時我做了一個夢，我夢見和家人到書上推薦的各種餐廳去尋美食，為了美食我們尋遍了港島、吃遍了九龍，直到香港最後一家美食餐館的佳餚也被我們吃過了。正當我感覺如天堂般美妙的時候，我被拉回了現實，原來我還在發燒。是的，沒有了健康，這夢，是多麼的遙不可及啊！

經過了醫生的治療，我終於找回了健康。在週末，太陽露出了笑臉，我的心情變得輕鬆愉快，我們一家人開心的出去爬山，尋美食……這次生病，讓我深深地感悟到健康對我們來說是如此的重要。那麼，就讓我們一起去多做運動，健康飲食，珍惜我們擁有的健康吧！