

## 大海边

祁姝慧 (Sophie, 7岁)

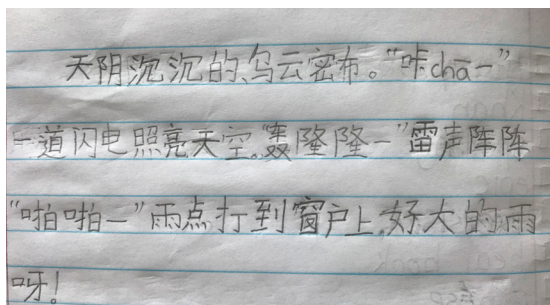
在无边无际的大海里，  
海浪们欢乐地奔跑，  
追赶着在飞翔的海鸟。  
金黄色的沙滩上，  
撒下了数不清的贝壳和海螺，  
又--小--又--白!



## 爸爸的菜园

刘九洛 (Serena, 7岁)

爸爸的绿手指触到的地方，  
一串一串的西红柿，红了，  
一根一根的黄瓜绿了，  
一棵一棵的玉米黄了，  
爸爸的菜园，果--实--累--累。



指导老师：刘昌琪

## 春天

刘凯笛 (Katie, 7岁)

春风吹过，  
院子里的草坪绿了，  
花坛里的郁金香开了，  
一群一群的鸟儿飞来了，  
叽叽喳喳，聊--得--开--心。



## 秋假公园行

林雨惠

ICCCI  
中文学校  
学生作文

指导老师：  
李晓宁

秋假的一天，我和爸爸决定去住家附近的一个州立公园骑车游玩。我帮爸爸把自行车装进车里，放好背包，出发去公园。到达后，停好车。我们骑着自行车绕着公园走。骑行时，我们发现花儿变少，树叶开始变色。中途我们路过公园的自然中心就决定先进去参观。

锁好自行车，戴上口罩，我们进入展厅。我仔细观看了所有的蛇和乌龟，啊，居然有这么多乌龟！一位工作人员清理龟房正将一只巨大的三趾龟带出温室。她向我们讲解，甚至允许我们抚摸她的外壳。真是不可思议！然后我们又去隔着玻璃的户外观景区观察小鸟，突然看到了两只白尾鹿正在悠闲觅食喝水。一位工作人员告诉我们，这可能是母鹿和她的孩子。我站在那里，惊讶地盯着鹿，观察了很长时间。这些动物太可爱了！

突然，自然中心大门打开，冲进了一群幼儿园孩子，兴奋地指着龟和蛇高兴地尖叫，打破了之前现场的宁静气氛。那个让我们抚摸巨龟的工作人员让孩子们坐下，开始介绍关于龟和蛇的知识。为了不打搅他们，我和爸爸决定离开中心。走之前，爸爸还买了一个可爱的小雪豹挂件纪念品给我。出门时，我们用微笑和工作人员告别，正在上课的工作人员又让我抚摸了一条“玉米”蛇。今天运气真不错！

骑自行车回到汽车旁，开车回家。刚上马路就听到消防车的火警声，我和爸爸希望它在别的地方，但警声越来越响，救火车跟在我们

后面了。爸爸把车停在合适的路旁，静等消防车通过。然而它却左拐弯去了养老院。松了一口气后，我们继续回家的行程。

今天的公园之行真有意思！



(← 上接B2版)

· 另一项由美国癌症协会于1982年发起并于2000年发表的研究得出的结论是，长期吸烟的男性和女性患大肠癌及死亡的风险增加。这项研究还发现，早期戒烟可以降低风险。

· 一项全面的2020年荟萃分析发现，吸烟会增加患大肠癌的风险，风险随着吸烟的强度和持续时间线性增加，而随着戒烟而降低。

### 6、避免饮酒

饮酒与患大肠癌的风险增加有关。减少或避免饮酒可以降低患大肠癌的风险。最好不要喝酒。如果喝酒，一定要控制量。美国癌症协会建议男性每天不超过2杯，女性不超过1杯。单杯饮料等于12盎司啤酒、5盎司葡萄酒或1.5盎司80度标准蒸馏酒（烈性酒）。

· 2021年研究确定，年轻时大量饮酒是大肠癌的危险因素。

· 2018年关于饮酒和结肠癌的研究发现，酒精是导致大肠癌发展的最大因素之一。

· 世界卫生组织的一项新的2021年研究也证实了酒精与大肠癌高风险之间的联系。

可以看出，癌症筛查很重要。饮食、体重和运动与大肠癌风险密切相关。做到上面六点可以显著降低大肠癌的风险。

改变生活习惯可能很困难，但是，一旦做出改变，不仅可以降低患大肠癌的风险，还可以降低许多其他类型癌症、以及心脏病和糖尿病等其他严重疾病的风险。赶快行动吧。

本文首载于微信公众号“同语轩”。