

《生病記》

今天，我和同學踢完足球後回家，不洗手就吃東西。想不到，這次經歷使我自討苦吃、深受教訓。

課外活動後，我一回到家中就看到桌上放着四件香噴噴的小蛋糕，就毫不猶豫地拿起來吃。我大口大口地吃着蛋糕，真是滿足極了。正當我快吃完時，媽媽大叫起來：「要先洗手啊！」可是我卻理直氣壯地表示自己強壯極了，雙眼朝天，毫不在乎媽媽的勸告，轉身就走。

到了晚上，我的肚子突然疼痛極了，媽媽看見我面無血色、嘴唇發青，身體更冒出冷汗。媽媽擔心地說：「一定是你剛才沒有洗手就吃東西。」一陣一陣的痛楚令我面容扭曲，想大哭大鬧也沒力氣。忍不住說：「我以後也不會不洗手就吃東西。」接着，媽媽立刻帶我到醫院。醫生說：「你是吃壞了肚子，只要按時服藥就會好。」聽了醫生的話，我終於放心了，開心得就像肚子已經一點也不痛一樣。

這次的經歷，我終於領略到「自討苦吃」這個詞語的意義。明白到要是不注意衛生，就會招致惡果。