

# 方法 课堂

## 1. 英语写作的黄金准则

英语写作又称“书面表达”是考查学生综合运用英语能力的一种题型，它要求考生根据所给情景和要求写一篇短文，文章内容要符合所给的情景和要求，文理句子要通顺。因此，它既像作文又不完全是作文，因为书面表达还有提示和要求两部分。“提示”一般包括与写作内容紧密相关的信息；“要求”一般包括对短文的文体、格式及字数的要求。我们不能离开情景和要求自行立意、选材，随意发挥。我们必须根据所给材料进行适当地发挥，切中题意，语言准确，条理清楚，书写规范。

初、高中的英语作文重在展现学习者的水平：1.语法，要尽可能不出现语法错误。2.书写，要尽量工整。这个一方面能够让老师看得舒服，另一方面也表明了学习者写作的思路流畅。3.从句、长句、优美的句子、高级词汇要灵活运用。

为此我们要做到以下几点，按要求完成题目，取得良好的成绩。

### 一、审题要仔细

仔细阅读“书面表达”的提示及要求，有给文字背景材料的，有看图作文的，还有两者兼而有之的。对于文字材料，我们要仔细阅读其内容，并对材料中所给的信息进行筛选，抓住重点，进行立意，否则，会导致书面表达的错误率升高，甚至逻辑不清，文不对题。对于看图作文，我们要把几幅画面联系起来。若是漫画式的，一般主题鲜明，图画中多余的内容很少，读起来比较容易理解。若是写实式的，图画中与主题无关的内容较多，有时容易被细小问题所纠缠而不能明确主题，所以要仔细审题，领会作者究竟想表达一个什么样的中心思想，然后再分别去描述。

### 二、行文要正确

读完提示与要求之后，就要对提供的信息或画面进行语言上的组织，要用英语进行思维，有的学生习惯用汉语打底稿，再逐句翻译，这样一方面浪费时间，另一方面容易写成汉语式的英语。要学会用英语思维，直接用英语表达，使文章意思连贯，语言流畅，逻辑严谨。

### 三、语言要严谨

尽量使用自己熟悉的已经掌握的词汇和句型，长短句子要结合，尽量使用简单句，正确选择人称和时态。若一时想不起某个单词的拼写，可“绕道而行”，由同义词或近义词来代替，也可使用同义句或者正话反说。如“他英语学得很好”，可以说 **He studies English very well./ He is good at English./ He does well in English.** 或者 **His English isn't poor.** 这是关键的一步，只有把握好这一关，才能有效地减少错误的发生。

### 四、适当发挥

适当发挥但不能脱离中心，还要符合字数要求，切忌多多益善。古人云“言多易失”，你写得越多，出错的几率就越大，所以不可画蛇添足。为了语言的连贯性，适当使用过渡词，如

and、then、so、or、but 等，可使文章锦上添花。

### 五、书写要规范

卷面要清楚，书写要规范。卷面就像是人的脸面，干干净净，一尘不染最好。首先你就能得到一些感情分，即便有些错误，阅卷者也不愿意忍痛割爱。相反，字迹潦草，涂涂改改，肯定要被扣分。另外书写时要压格，这样会使字迹看起来更清楚、更漂亮。

### 六、成文多查看

文章写完后，一定要回过头来认真检查，检查时注意以下要点：①文章是否符合题意要求，要点有无遗漏；②语言是否流畅，语法是否正确，包括单词拼写、大小写，标点符号，动词时态，语态，名词单复数，所有格，主谓一致，词语搭配等。总之，英语书面表达能力的提高是一个从量变到质变的过程，需要我们平时在学习中多注意，多积累，从根本上解决存在的问题，这样才会有“一份耕耘，一份收获”，也才能让自己“下笔如有神”。

## 2. 英语写作的黄金方法

英语写作一直以来就是不少学习者学习英语的短板,以下五项黄金方法有助于快速提升写作技能,需要牢记并反复实践。

### 一、阅读

学习任何语言都需要大量阅读。学习英语也需要大量阅读。只有读得比较多的人,才能真正学好英语。

阅读材料的选取要注意以下几点:

1. 内容有趣,要让学生爱不释手,这样,就会觉得阅读是一种乐趣,而不是负担。
2. 难度适中或偏浅,篇幅不宜太长,这样就不会有阅读障碍。
3. 最好要出自英美人的手笔。

阅读方法:要精读与泛读相结合。学生上课时基本以精读为主,缺乏泛读,而只有通过大量泛读,才可能在较短的时间内获得较多的语言使用经验,全面提高语感及语言识别能力,从根本上提高英语水平。同时,要在阅读过程中练习自己的思维能力,学会概括中心思想,学会根据自己已知的事实推理判断。

### 二、背诵与默写

背诵是提高写作的又一有效途径。如果头脑空空如也,就根本谈不上写出精美的文章。只有读过大量东西,并且有意识地将其中的精华部分背诵下来,才能文思泉涌。背诵包括五个方面:重点词汇、常用套语、精彩句子、优秀段落和经典篇章。

#### 1. 重点词汇。

词汇背诵以动词为主。英语句子与汉语句子结构不同,英语句子以动词为中心,因此尤其要注意一些动词与介词、副词的搭配和动词的搭配。

#### 2. 常用句型。

一些常用句型在写作中适当使用颇有必要,可有选择地记住并学会套用。

万金油句子举例:

(1) \_\_\_\_\_ has been brought into focus, and \_\_\_\_\_ always aroused the greatest concern

(2) Among the various reasons contributing to this phenomenon, \_\_\_\_\_ plays an important part.

(3) There is no complete agreement among people as to \_\_\_\_\_. Some people take it for granted that \_\_\_\_\_ while others hold the opinion that \_\_\_\_\_.

(4) Taking the above mentioned factors into consideration, I think \_\_\_\_\_

(5) In a whole, \_\_\_\_\_

#### 3. 精彩句子。

精彩句子指文章中句式优美、蕴含哲理的句子。精彩句子的背诵有助于写作时的引用和模仿。很多名人名言都是背诵的佳句。

#### 4. 优秀段落。

阅读时，我们经常会碰到一些过目难忘的段落。这些段落或者表达流畅、文笔优美，或者逻辑缜密、结构严谨。有些优秀段落可以作为写作的功能段落加以背诵，对于我们拓展思路、规范行文大有裨益。

### 5. 经典篇章。

海伦凯勒的《给我三天光明》(Three Days to See)。这些文章在文字的运用上技法高超，在思想内涵上寓意深刻，读来字字珠玑，启迪心智，含义隽永。这样的文章如不能熟读成诵，则无法融会贯通。背诵一定数量的经典名篇既有助于提高自己遣词造句的能力，也有助于加强自己表达思想的深度。

默写是把背熟的东西付诸纸端。这个过程不仅是为了检验自己的记忆效果，更为重要的是训练正确的书面表达能力。通过默写，写出曾经背诵过的段落字句，之后自我查验、批改，发现并纠正正在动笔中的错误，可以有效克服自己潜意识中的英文错误，提高实际写作时的熟练和准确程度。

## 三、互译

尝试英汉互译，即先把英语句子翻译成地道汉语，间隔数日再将汉语翻译回英文。逐步过渡到小段落、文章的互译。英文和汉语在表情达意方面存在着诸多差异，可惜学习者往往观察不足，领悟不深。通过互译训练，比较异同，可以强化我们对两种语言之间差异的认知，可以加强英语表达能力。在复原成英文的过程中，词汇表达、句式结构、段落组织、篇章布局等各个方面，多个角度都得到复习。同时，还可以有效避免中式英语在作文中的出现。中式英语在书面表达中屡见不鲜，根源在于学习者受到汉语表达和中式思维的影响。英汉互译，有助于超越两种语言思维的障碍，有助于将中文的思想地道流畅地传达为英语语言。

## 四、练笔

如果没有一周至少练一篇作文的计划和决心的话，那么一切都是纸上谈兵，就好像在床上学习游泳，在地上练习飞行，想在短期内提高英语的任何一方面，包括写作是不可能的。学好英语，贵在坚持，必须克服学习中的“高原现象”，只有不断练习、积累，才能达到飞跃。当累了，想偷懒的时候，想一想“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

## 五、批改

写作的批改非常重要，对学习者的帮助非常大。尽量让自己多次修改，启发写作的自我完善能力。学习者不妨把作文中的病句及中国式句子收集起来，做为改错材料，与他人互相讨论，也是一个非常不错的方法。

## 3. 常用体裁作文写作的黄金技巧

### 一、写提示议论文应考虑几点

1. 文章开头，能依据提示确立主题句（topic）阐明观点或看法。
2. 会使用连接词分层次说明理由、缘由（supporting sentences）。
3. 归纳总结，首尾呼应。

### 二、看图作文应考虑几点

1. 看懂图片，把图片展示的人物、地点、时间、事件等有机地串联起来，使之成为内容连贯的句子。
2. 确定短文需用的时态和该用的人称。
3. 确定体裁（说明文还是记叙文），接着用简洁的语句描述图片或图表大意。
4. 根据图片或图表大意抒发议论。

### 三、英语说明文从结构上看大致可分为三个部分

第一部分一般是文章的第一段，提出文章的主题，也就是说，文章想要阐述、说明的主要内容；第二部分是文章的主体，可由若干个段落组成，对文章的主题进行展开说明；第三部分是结尾段，对文章的主题作归纳总结。

在英语中，常见的用来展开文章主题的方法有以下几种：罗列法，在文章开始时提出需要说明的东西和观点，然后常用 **first, second, ...and finally** 加以罗列说明。罗列法广泛地使用于各类指导性的说明文之中；举例法（**examples**），举例法是用具体的例子来说明我们要表达的意思，常用 **for example, for instance, still another example is...** 等词语引出；比较法（**comparison and contrast**），比较法是对两个对象进行比较，从而进行说明的写作手法。比较法又可细分为比较相同点（**comparison**）和比较不同点（**contrast**）两种方法。

### 四、书信写作要求

书信(Letter)一般可分为事务信件或公函(Business Letter or Official Correspondence)以及私人信件(Private Letter)两大类。一般包括以下几个要点：

- 收信人的姓名和地址；
- 寄信人的姓名及其与收信人的关系；
- 寄信人的地址（有时可以省略）；
- 写信的时间；
- 信的内容。

#### 1. 书信的格式

- 信头(Heading)；
- 称呼(Salutation)；
- 正文(Body of the letter)；

- 结束语(Complimentary close);
- 签名(signature)。

## 2. 书信的种类

### 1) 邀请信

邀请信有正式和非正式之分，也有介于两者之间的。正式邀请信一般属于公函类，私人邀请信则一般使用非正式文体。邀请朋友、熟人参加某一聚会时，在词句上不一定多加斟酌，用词太正规倒显得关系不密切。但是如果与被邀请人不太熟悉的话，最好用正式文体。如虽认识但并不十分了解，文体可介于两者之间。由此可见，私人邀请究竟是用什么文体，关键是看与被邀请人之间的亲疏程度。邀请信要明确写出活动的内容（是晚会、晚餐，还是一般的聚会等）、活动的时间、地点、缘由，另外有时还应告诉对方可能出席的人。邀请函一般希望对方给予答复。

①非正式邀请信，如：这封信是写给朋友的，所以用语比较随便，比较口语化；

②正式邀请信，如：这封信是写给领导的，则十分正规，无论从句式，还是用语都要十分讲究；

③介于正式和非正式之间的邀请信，如，这封信是写给一位外籍教师的，这位外籍教师曾经到过这所学校，虽然作者认识，但并不十分了解。

### 2) 感谢信

感谢信可分为感谢馈赠、感谢款待、感谢帮助、感谢送行和感谢探病等。感谢信一般包括以下几点：

- ①对收信人的称谓；
- ②写信的目的；( Thank you for... )
- ③致谢并详述所收到的礼物或得到的帮助等；
- ④结尾及谦称。

### 3) 求职信

求职信属于公务信函，格式和用词比较正规。信的内容大体上分为三部分：

- ①写信的目的；
- ②自我介绍；
- ③要求。

注意下面几点：

①写信的目的要直截了当地在信的开头提出。

②自我介绍部分主要介绍自己的学历、工作经历、解决问题的能力等等。在行文、用词上要表现出自信、恳切的态度，语言简明扼要，突出介绍自己的优点，与众不同的特长或有利条件。还要紧扣用人单位的需求，巧用词语，有力地说服对方。

③最后提出进一步联系的途径，如：时间、地点，还可以主动提出接受面试或考核等。

④求职信在写作特点上主要用第一人称以及动词的一般现在时。

# Lesson 1

## 新概念英语 1 (课文 1~4)

### 01

#### 训练 【单词·拼写】

根据字母和汉语释义提示，补全单词的拼写



exc__e	v.原谅	m__	<i>pron.</i> 我(宾格)
t__	<i>pron.</i> 这	yo__r	<i>pron.</i> 你的, 你们的
__n__b__g	<i>n.</i> 手提包(女用)	__r__on	<i>int.</i> 原谅, 请再说一遍
t__nk yo__	感谢你(们)	very m__c__	非常地
__en	<i>n.</i> 钢笔	__enc__l	<i>n.</i> 铅笔
b__o__	<i>n.</i> 书	w__tc__	<i>n.</i> 手表
co__t	<i>n.</i> 上衣, 外衣	__re__	<i>n.</i> 连衣裙
__k__rt	<i>n.</i> 裙子	__rt	<i>n.</i> 衬衣
c__r	<i>n.</i> 小汽车	__o__e	<i>n.</i> 房子
__mbrell__	<i>n.</i> 伞	__le__e	<i>int.</i> 请
__ere	<i>adv.</i> 这里	m__	<i>pron.</i> 我的
t__cket	<i>n.</i> 票	n__mber	<i>n.</i> 号码
f__ve	<i>num.</i> 五	__orry	<i>adj.</i> 对不起的
clo__kroom	<i>n.</i> 衣帽存放处	__t	<i>n.</i> 一套衣服
__c__ool	<i>n.</i> 学校	te__c__er	<i>n.</i> 老师
__on	<i>n.</i> 儿子	__g__ter	<i>n.</i> 女儿

### 02

#### 训练 【组词·造句】

用所给的词语组成一个正确的句子。



- this Is handbag? your  
\_\_\_\_\_
- coat My my and please. umbrella  
\_\_\_\_\_
- your Here's and umbrella coat. your  
\_\_\_\_\_
- you Thank much. very  
\_\_\_\_\_
- is Here ticket. my  
\_\_\_\_\_
- this Is pen? your  
\_\_\_\_\_
- this Is watch? your  
\_\_\_\_\_
- this Is car? your  
\_\_\_\_\_

9. this is house? your

10. this is daughter? your

## 03

### 训练 【语法·句型】

自己选词完成句子，多想几种答案。



1. ... is a language.

→English is a language.

→Spanish is a language.

→Arabic is a language.

2. ... is a country.

3. ... is a city.

4. ... is a continent.

5. ... is an animal.

6. ... is an insect.

## 04

### 训练 【汉英·翻译】

把下列句子翻译成英文。



1. 这是您的手提包吗?

2. 对不起，请再说一遍。

3. 非常感谢!

4. 请把我的大衣和伞拿给我。

5. 这是我（寄存东西）的牌子。

6. 这是您的伞和大衣

7. 这不是我的伞。

8. 这把伞是您的吗?



9. 这把是吗?

10. 是, 是这把!

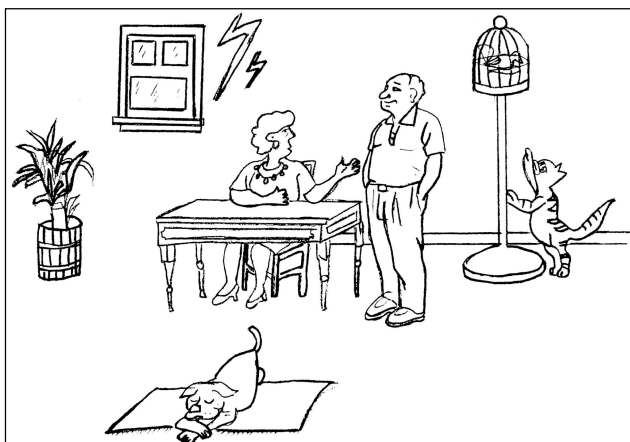
## 05

### 训练 【看图·思维】

根据图片内容及所给提示, 写出几个完整的句子。

提示:

狗	dog
妻子	wife
丈夫	husband
猫	cat
鸟笼	cage
桌子	table
椅子	chair
窗户	window



## 06

### 训练 【应试·范文】

阅读下面的信件, 仔细体会书写信件的各项要求。

根据中文大意, 写出意思连贯、符合逻辑、不少于 50 词的短文。所给英文提示词语供选用。

作为一名中学生, 你学习的课程一定很多, 但同时学校里又有丰富多彩的课外活动, 例如: 有的同学参加英语角的活动; 有的同学喜欢球类、跑步等体育活动; 有的同学喜欢音乐、舞蹈、美术; 还有的同学参加电脑小组、摄影小组、集邮小组等。你最喜欢哪一类课外活动? 活动中你都做些什么? 说说你的想法和理由。

提示词语: I, a middle school student, learn, many subjects, after class, take part in, activity, be interested in, grow up, important, be sure

范文:

I am a middle school student. I learn many subjects at school. After class, my classmates and I often take part in different school activities. I'm interested in computer science and I often go to our school computer group. I learn to get useful things from the Internet. I think it is important to learn to use computers because they are used everywhere in our modern life. I want to work for our country with computers when I grow up.

# Lesson 2

## 新概念英语 1 (课文 5~8)

### 01

训练 【单词·拼写】

根据字母和汉语释义提示，补全单词的拼写



m__rn__ng	<i>n.</i> 早晨	n__w	<i>adj.</i> 新的
__t__ent	<i>n.</i> 学生	Frenc__	<i>adj. &amp; n.</i> 法国的；法国人
Germ__n	<i>adj. &amp; n.</i> 德国的；德国人	n__ce	<i>adj.</i> 美好的
__e__t	<i>v.</i> 遇见	__ __ __ne__e	<i>adj. &amp; n.</i> 日本的；日本人
Kore__n	<i>adj. &amp; n.</i> 韩国的；韩国人	C__ne__e	<i>adj. &amp; n.</i> 中国的；中国人
m__ke	<i>n.</i> 牌号（产品）	__we__ __ __	<i>adj.</i> 瑞典的
Engl__ __	<i>adj.</i> 英国的	__mer__c__n	<i>adj.</i> 美国的
__t__l__n	<i>adj.</i> 意大利的	n__me	<i>n.</i> 名字
w__ __t	<i>adj. &amp; pron.</i> 什么	n__t__on__l__ty	<i>n.</i> 国籍
__ob	<i>n.</i> 工作	k__ybo__r__	<i>n.</i> 电脑键盘
o__er__tor	<i>n.</i> 操作人员	eng__neer	<i>n.</i> 工程师
__ol__cem__n	<i>n.</i> 警察	__ol__ce__om__n	<i>n.</i> 女警察
t__x__ __r__ver	出租汽车司机	__ __r__o__te__ __	空中小姐
__o__tm__n	<i>n.</i> 邮递员	n__r__e	<i>n.</i> 护士
mec__ __n__c	<i>n.</i> 机械师	__ __r__re__ __er	<i>n.</i> 理发师
__o__ __ew__fe	<i>n.</i> 家庭妇女	m__lkm__n	<i>n.</i> 送牛奶的人

### 02

训练 【组词·造句】

用所给的词语组成一个正确的句子。



- nationality What you? are  
\_\_\_\_\_
- a I'm operator. keyboard  
\_\_\_\_\_
- to Nice you. meet  
\_\_\_\_\_
- is This Sophie Miss Dupont.  
\_\_\_\_\_
- you Are teacher? a  
\_\_\_\_\_
- it Is Japanese a or car German a car?  
\_\_\_\_\_
- it Is American an or car English an car?  
\_\_\_\_\_
- she Is air an or hostess policewoman? a  
\_\_\_\_\_

---

9. she is nurse a a or housewife?

---

10. he is milkman a a or postman?

---

## 03

### 训练 【语法·句型】

说出所给形容词能描述的事物。

Example: round

(A ball, an orange, the world, my head, etc.) is round.

1. hot

2. square

3. sweet

4. sour

5. large

6. flat

7. little

8. important

9. cold

10. funny

11. beautiful

12. expensive

13. cheap

14. free

15. delicious



## 04

### 训练 【汉英·翻译】

把下列句子翻译成英文。

1. 很高兴见到你。

---

2. 这位是鲁明。他是中国人。

---

3. 我是个新学生，我的名字叫罗伯特。

---

4. 你是法国人吗？

---

5. 索菲娅，这位是汉斯。他是德国人。

---

6. 你是哪国人？

---

7. 我是意大利人。

---

8. 你是教师吗？

---

9. 你是做什么工作的？

---

10. 我是工程师

---



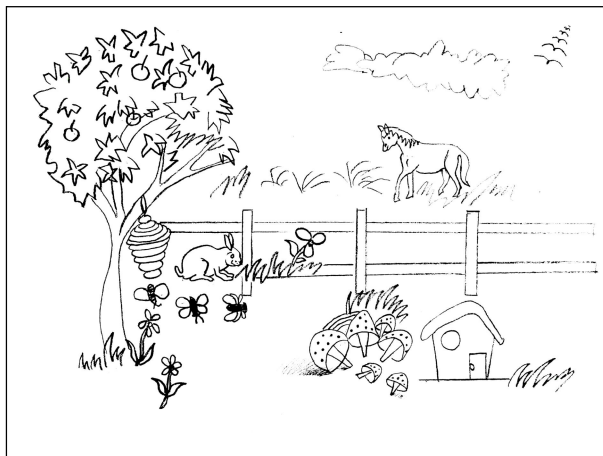
## 05

## 训练 【看图·思维】

根据图片内容及所给提示，写出几个完整的句子。

提示：

花园	garden
苹果树	apple tree
兔子	rabbit
蜜蜂	bee
蘑菇	mushroom
大雁	wild goose
马	horse
云彩	cloud



## 06

## 训练 【应试·范文】

阅读下面的考试范文，仔细体会其写作技巧。

假定你是西夏中学的一名学生，你校上周举办了“英语周”。请你根据下列表格中的汉语提示写一篇题为“The English Week at Xi Xia Middle School”英语短文，介绍英语周期间的活动情况并谈谈你的感受。字数80–100字。文章题目和首句已给出，不计入总字数。

活动时间	5月11日–5月15日
参加人员	全体同学，英语教师，几位在宁夏大学的美国教授
活动内容	①唱英文歌曲②举行英语演讲比赛③演英文短剧④看英文电影⑤猜谜
活动效果	学习英语的兴趣更浓，口语能力有了很大提高

参考词汇：1.professor 教授 2. contest 比赛 3.ability 能力

### The English Week at Xi Xia Middle School

Last week our school held an English week. It started on May 11 and ended on May 15. All the students, our English teachers and some American professors from Ningxia University took part in it. During the week, we sang English songs, joined in English speaking contests, put on short English plays, watched English films and guessed riddles in English. We became more interested in English and our speaking ability has greatly improved. As everyone knows, practice makes perfect. I learned a lot from this activity. I think it's a good way to learn English. I like it very much.

# Lesson 3

## 新概念英语 1 (课文 9~12)

### 01

#### 训练 【单词·拼写】

根据字母和汉语释义提示，补全单词的拼写



__ow	adv.怎样	to__y	adv.今天
w_l__	adj.身体好	f__ne	adj.美好的
g__o__bye	int.再见	__ee	v.见
f__t	adj.胖的	w__m__n	n.女人
t__n	adj.瘦的	t__ll	adj.高的
__ort	adj.矮的	__rty	adj.脏的
cle__n	adj.干净的	__ot	adj.热的
col__	adj.冷的	ol__	adj.老的
yo__ng	adj.年轻的	b__y	adj.忙的
l__zy	adj.懒的	w__o__e	pron.谁的
bl__e	adj.蓝色的	__er__ __	adv.大概
w__te	adj.白色的	c__tc__	v.抓住
f__t__er	n.父亲	mot__er	n.母亲
blo__e	n.女衬衫	__ter	n.姐, 妹
t__e	n.领带	b__ot__er	n.兄, 弟
__ __	pron.他的	__er	pron.她的

### 02

#### 训练 【组词·造句】

用所给的词语组成一个正确的句子。



1. are How today? you

2. very I'm thank well, you.

3. shirt Whose that? is

4. this Is shirt, your Dave?

5. shirt's Tim's white.

6. that Is thin woman fat? or

7. that Is short policewoman tall? or

8. that Is dirty mechanic clean? or

9. that is tall policeman short? or

10. it is mother's? your

## 03

### 训练 【语法·句型】

完成句子。



1. A: Are you a student at this school?

B: Yes, \_\_\_\_\_.

A: Where \_\_\_\_\_ you from?

B: I am from \_\_\_\_\_.

2. A: Where \_\_\_\_\_ your book?

B: Yoko \_\_\_\_\_ it.

A: Where \_\_\_\_\_ your notebooks?

B: Ali and Roberto \_\_\_\_\_ my notebooks.

3. A: \_\_\_\_\_ this?

B: It \_\_\_\_\_ picture of my family.

A: \_\_\_\_\_ this?

B: That's \_\_\_\_\_ father.

A: \_\_\_\_\_ they?

B: My brother and sister.

4. A: Are you a \_\_\_\_\_?

B: No, \_\_\_\_\_ not. I'm a \_\_\_\_\_.

5. A: Are \_\_\_\_\_ expensive?

B: Yes, \_\_\_\_\_.

A: Is \_\_\_\_\_ expensive?

B: No, \_\_\_\_\_.

6. A: What's \_\_\_\_\_?

B: I don't know. Ask someone \_\_\_\_\_.

A: What's \_\_\_\_\_?

B: It's \_\_\_\_\_.

## 04

### 训练 【汉英·翻译】

把下列句子翻译成英文。



1. 你好，海伦

2. 你今天好吗?

3. 很好，谢谢你。你好吗?

4. 很好，谢谢。

5. 再见，海伦。见到你真高兴。

6. 那是谁的衬衫?

7. 不，先生。这不是我的衬衫。

8. 这是我的衬衫。我的衬衫是蓝色的。

9. 也许是，先生。蒂姆的衬衫是白色的。

10. 给你。接着！

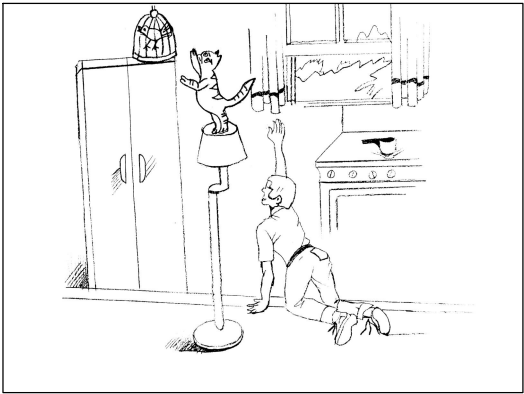
05

训练 【看图·思维】

根据图片内容及所给提示，写出几个完整的句子。

提示：

柜子	cupboard
地灯	floor light
主人	host
厨房	kitchen
煤气	gas
锅	pan



06

训练 【应试·范文】

阅读下面的考试范文，仔细体会其写作技巧。

Mike 是你班的一位澳大利亚的同学。他患了感冒，去药店买来一盒药，向你询问服药的方法。请你根据药品说明，向 Mike 解释，并告诉他如何预防感冒。(词数：不少于 80 个；给出的首句不计入总词数)

服用说明

【适应症】适用于感冒引起的咳嗽、头疼等症状。

【用法与用量】饭前口服。一次 1-2 片，一天 3 次，疗程 3-5 天。

【不良反应】偶有瞌睡感。

【禁忌】服药期间忌鱼、酒、辛辣食品。

This medicine is used for curing cough, headache and something like that caused by cold. Take one or two pills each time, and three times a day before meals. Sometimes you might feel like sleeping after you take it. But it doesn't matter. Don't have fish, wine or hot food these days while you're taking this medicine. And you'll be fine in three or five days.

By the way, I think you'd better take good care of yourself and keep healthy. For example, put on more clothes when you go outside on a cold day; keep the air in your room clean; have more water, fruit and vegetables. And the most important of all, do more sports every day to be stronger.

I wish you'll be all right soon.