97-100.

我们在追求健康的过程中，要相信自己，因为在我们的身体里住着一位“神医”，发挥它的力量，能抵御病菌的侵袭，也能将疾病消灭于无形。我们把人体比成一部机器，当它的某些部位或者零件受到损害时，它可以自动对受到损害的部位或零件进行修复，即人体对许多疾病具有自愈能力。

在生活中我们经常会遇到这样的情况，一不小心在手指上划了一个小口子，没过几天，就可以看到新生组织已经让受伤部位完好无损了。在这整个过程中不需要任何药物的作用，这就是人体自愈能力的一个最直观的表现。

在自愈力进行自我调节的过程中，我们会感到非常不舒服，这种不舒服就是我们平时所说的疾病症状。但无论身体怎么不舒服，它只是想告诉我们：“你这个地方已经出现问题了，现在我正在进行调节，你要坚持住，注意休息与饮食。”可以这样说，这种短暂的不舒服其实是为了长远的健康，但很可惜，很多人不理解这种信号。

当我们误食腐坏的食物时，人体就会自动开始呕吐、下泻，加速排泄。如果人体内感染了细菌，白血球就会进行吞噬或者借发烧完成杀菌的工作，这是因为我们的身体原本就具备解毒、排泄异物、免疫、组织再生等自净功能。但是有些人不明白这个道理，当身体在自愈过程中产生一些症状时，就通过药物或者打针来阻止身体的呕吐、拉肚子、发烧、发炎等各种反应，虽然这样做会暂时消除这些反应所带来的不适，却会延长疾病的治愈时间。这就好比一个国家（人体）要强大，必须使自己的军队（自愈力）强大，如果单纯依靠外来军队（吃药、打针）来帮助打败敌人（疾病），很可能会导致亡国的悲剧。

那么，怎样才能避免这种状况发生呢？那就需要我们相信自身的自愈能力，在得病后采取各种方法来提升自身的自愈能力，只有这样，我们才能安全走过疾病的全过程。研究人员通过试验证实，如果一个人身体的各项功能完好，人体的自愈能力就可以抵抗 80%以上的疾病。在人体自愈的过程中，保持积极的心态、健康的生活方式尤为重要。

97. 在人体自我调节的过程中，人们会感到：

A 身体不适　　**B** 时间很漫长

C 家人很重要　　**D** 身体恢复得比较快

98. 关于人体自愈能力，下列哪项正确？

A 作用不是很大　　**B** 一般指修复外伤

C 能自动治愈某些疾病　　**D** 有时会延误治病时间

99. 最后一段中“这种状况”的意思是：

A 免疫力低下　　**B** 通过运动来增强体质

C 用积极的心态面对治疗　　**D** 治疗延长了疾病治愈的时间

100. 上文主要谈的是：

A 饮食与健康　　**B** 健康的重要性

C 人体的自愈能力　　**D** 疾病的治疗方法

LIVEWORKSHEETS