

2020 年健康素养知识竞赛题库（含答案）

一、单选题

1. 关于健康的概念，描述完整的是：（ C ）

- A. 健康就是体格强壮，没有疾病
- B. 健康就是心理素质好，体格强壮
- C. 健康不仅是没有疾病，而是身体、心理和社会适应的完好状态

2. 提高居民健康水平，需要：（ C ）

- A. 自己努力
- B. 国家政策支持
- C. 国家和社会全体成员共同努力

3. 哪一项对健康的影响最大(A)

- A. 行为和生活方式
- B. 环境因素
- C. 生物学因素
- D. 健康服务因素

4. 健康的生活方式包括（ C ）

- A. 少吸烟、少饮酒、少锻炼、合理膳食
- B. 少吸烟、多饮酒、勤锻炼、暴饮暴食
- C. 不吸烟、少饮酒、勤锻炼、合理膳食
- D. 少吸烟、不饮酒、少锻炼、暴饮暴食

5. 下列说法错误的是(D)

- A. 经常更换烹调油的种类
- B. 使用控油壶
- C. 少用煎炸的烹调方法
- D. 多选用动物油

6. 关于健康人适量运动说法错误的是 (D)

- A. 每周运动 5 次以上
- B. 强度以心率=170 (或 150) -年龄 (岁) 为宜
- C. 游泳、骑自行车等都是很好的运动形式
- D. 每次运动应竭尽全力

7. 一位成年男性的体重指数为 $26.8\text{kg}/\text{m}^2$, 那么他属于(B)

- A. 肥胖 B. 超重 C. 正常 D. 体重过低

8. 一位体检者身高为 177 厘米 , 体重为 85 公斤 , 他的体重指数 BMI 计算方法为 ()

- A. $(85*85)/177$ B. $85/1.77$ C. $85/(1.77*1.77)$ D. $85/(177*177)$

9. 通常情况下 , 献血者要到 进行无偿献血。 (B)

- A. 医院 B. 血液中心 (血站)
- C. 疾病预防控制中心

10. 乙肝可以通过以下哪些方式传染给他人 ? (B)

- A. 与病人或感染者一起工作、吃饭、游泳

B. 可以通过性行为、输血、母婴传播

C. 同病人或感染者说话、握手、拥抱

11. 艾滋病的三种传播途径(A)

A. 血液传播，性传播和母婴传播

B. 性传播，消化道传播和血液传播

C. 母婴传播，血液传播和呼吸道传播

D. 血液传播，呼吸道传播和消化道传播

12. 性生活中正确使用安全套，可以预防哪种疾病？(C)

A. 结核病 B. 甲肝 C. 艾滋病

13. 哪一个数值的血压属于正常血压(A)

A. 120/80 B. 140/90 C. 120/95 D. 180/120

14. 不属于高血压高危因素的是(B)

A. 高盐饮食 B. 感染 C. 超重和肥胖 D. 抽烟

15. 关于自测血压的说法，错误的是：(C)

A. 自测血压对高血压诊断有参考价值

B. 高血压患者定期自测血压，可为医生制定治疗方案和评价治疗效果提供依据

C. 高血压患者只要自测血压稳定，就可以不用定期到门诊进行随访治疗了

16. 孕妇容易发生妊娠期高血压的有关因素有：(D)

- A.孕妇肥胖或营养不良
- B.有高血压家族史或患有慢性肾炎或糖尿病
- C.本次妊娠为多胎或羊水过多
- D.以上都是

17.不属于高血压常见并发症的是(C)

- A.中风 B.心脏病 C.肺癌 D.肾功能不全

18.不属于糖尿病的常见并发症的是 (C)

- A.冠心病 B.糖尿病肾病 C.肺癌 D.糖尿病足

19. 关于吸烟危害的说法，哪个是错误的？(C)

- A. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病 B. 吸烟可以导致多种慢性病
- C. 低焦油卷烟危害比普通卷烟小

20.目前能够明显提高长期戒烟率的有效治疗方法不包括 (A)

- A.干戒 B.戒烟咨询 C.戒烟热线 D.药物治疗

21. 不属于戒烟过程中可能出现的戒断症状的是(B)

- A.烦躁不安 B.嗜睡 C.注意力不集中 D.易怒、焦虑、情绪低

22. 下列哪项不是癌症早期危险信号？(B)

- A. 身体出现异常肿块 B. 不明原因便血
- C. 体重增加

23. 关于慢性病的描述，以下说法正确的是：(C)

- A. 慢性病都是吃出来的
- B. 年纪大了才得慢性病
- C. 慢性病很难治愈

24. 发生煤气中毒后，救护者首先应该怎样处理煤气中毒的人？(C)

- A. 给病人喝水 B. 将病人移到通风处
- C. 拨打 120，送医院治疗

25. 对肺结核病人的治疗，以下说法正确的是：(B)

- A. 没有优惠政策 B. 国家免费提供抗结核药物
- C. 住院免费

26. 国家免费为农村怀孕或准备怀孕的妇女补服叶酸，目的是：(B)

- A. 减少自然流产 B. 预防神经管缺陷（脊柱裂、无脑儿）
- C. 降低孕产妇死亡率

27. 从事有毒有害作业时，工作人员应该：(C)

- A. 穿工作服 B. 戴安全帽
- C. 使用个人职业病防护用品

28. 碘缺乏最主要的危害是：(B)

- A. 患上“非典” B. 影响智力和生长发育

C. 引起高血压

29.关于碘盐的存放和食用说法错误的是 (A)

A.碘盐可长期储存 B.应密封存放

C.应放在阴凉、干燥处 D.宜在食物快熟时放入碘盐'

30. 为了有效去除蔬菜上残留的农药，蔬菜洗净后，至少还需要用清水浸泡多长时间？ (B)

A. 5 分钟 B. 10 分钟 C. 30 分钟

31. 剧烈活动时，会因大量出汗而丢失体内水分。在这种情况下，最好补充：(C)

A. 白开水 B. 含糖饮料 C. 淡盐水

32. 下面的描述中，健康的心理是：(C)

A. 经常感觉自己无能 B. 对未来不抱希望

C. 遇到困难时，积极想办法解决

33. 关于国家基本公共卫生服务的理解，错误的是：(A)

A. 主要在大医院开展 B. 在基层医疗卫生机构开展

C. 老百姓可免费享受

34. 下列哪种情况下，应暂缓给儿童打疫苗：(B)

A. 哭闹时 B. 感冒发烧时 C. 饭后半小时内

35. 出现发热症状，正确做法是：(A)

A. 及时找医生看病 B. 根据以往经验，自行服用退烧药

C. 观察观察再说

36. 当患者依照医生的治疗方案服药后出现了不良反应，正确的做法是:(B)

A. 自行停药 B. 找医生处理 C.继续服药 d.自行换药

37. 孕妇需要到什么地方建立“孕产妇保健卡”?(B)

A. 街道办事处 B. 社区卫生服务中心或乡镇卫生院

C. 妇幼保健院

38. 妇女从怀孕到分娩，至少要进行几次孕期检查?(B)

A. 3次 B. 5次 C. 7次

39.6个月以内的婴儿最佳的食物是(C)

A.高级牛奶 B.鲜奶 C.母乳 D.进口配方奶粉

40. 要想了解某个医疗机构是否合法，可以通过以下哪种方法判断?(B)

A. 根据医院规模判断 B.咨询当地卫生局，或到卫生局网站上查询

C. 根据医疗设施条件判断

41. 某地发生烈性传染病，以下做法正确的是:(C)

A. 该地离我很远，不必理会 B. 虽然我是当地人，但这个病与我无关

C. 不管是否是当地人，都需关注疫情变化

42. 孩子出现发热、皮疹等症状，家长应该:(C)

A.马上吃药 B.可以让孩子照常去幼儿园

C.及时去医院就诊，通知孩子所在幼儿园的老师 D.不知道

43. 发现病死禽畜，应做到：(A)

A.不宰杀、不加工、不出售、不运输、不食用 B.偷偷扔到没人的地方

C.煮熟煮透可以吃 D.不知道

44. 某市发生一起食物中毒事件，以下哪个途径获得的信息最为可信？(C)

A. 网民在网站上发布的言论 B. 同事们的议论

C. 该市卫生部门发布的信息


45. 警示图表示：(C)


A. 该场所易发生火灾 B. 该场所某区域存在易爆物，不允许靠近

C. 该物品具有毒性或该场所存在有毒物品 D.放射性物品存放处

46. 关于正确就医，以下说法错误的是：(C)

A. 尽可能详细地向医生讲述病情

B. 如果有以  往的病历、检查结果等，就医时最好携带

C. 为了让医  生重视，可以把病情说得严重些

47. 以下关于就医的说法，正确的是(D)

A. 所以得病都能够治愈 B. 只要进了医院，病就会好转

C. 医院就是治病的地方，治不好病是医院的责任

D. 医学所能解决的健康问题是有限的，应理性对待诊疗结果

48. 以下关于住院时间的看法，正确的是：(B)

- A. 住院时间越长，治疗效果越好
- B. 治疗效果与住院时间长短没有必然的联系
- C. 住院时间过短是医生不负责任的表现
- D. 不知道

49. 某报纸上说，任何糖尿病患者通过服用某降糖产品，都可以完全治愈。看到这条信息后，以下描述正确的是(C)

- A.赶紧去购买 B.这消息真好，赶紧去告诉糖尿病朋友
- C.向社区医生咨询、核实 D.不知道

50.那个渠道获取的健康知识靠谱 (B)

- A. 亲朋好友分享的 B.专业医疗机构
- C.无从考究、传说中的专家 D.个人生活经验

51.对待网上热传的养生保健知识要 (B)

- A.深信不疑 B.不轻信、不盲从 C.半信半疑 D.都是祖传秘方

52.关于保健食品的认知错误的是 (D)

- A.是一种食品 B.具有调节机体功能的食品
- C. 不以治疗疾病为目的的食品 D.适用于所有人的食品

53. 某药品标签上印有“OTC”标识，则该药品为：(A)

- A. 处方药，必须由医生开处方才能购买

B. 非处方药，不用医生开处方，就可以购买

C. 保健品

54.关于开窗通风，以下说法错误的是：(A)

A. 冬天要少开窗或不开窗，避免感冒

B.开窗通风可以稀释室内空气中的细菌和病毒

C.开窗通风可以使阳光进入室内，杀灭多种细菌和病毒

55. 用玻璃体温计测体温时，应该如何读取数值？(C)

A. 手持体温计水银端水平读取 B.手持体温计玻璃端竖直读取

C. 手持体温计玻璃端水平读取

56. 测量腋下体温时，下列做法错误的是 (B)

A.测量前把体温计甩到 35℃以下

B.测量时间为 2 分钟

C.测量时腋窝一定要夹紧

D.测量时保证腋窝周围没有热源

57. 成人正常呼吸频率每分钟多少次(C)

A .60 ~ 100 次 B.20 ~ 30 次 C.16 ~ 20 次 D.30 ~ 60 次

58. 成年人的正常脉搏次数是：(B)

A. 30 ~ 50 次/分钟 B. 60 ~ 100 次/分钟

C. 100~120次/分钟

59. 刘大妈在小区散步时，被狗咬伤。皮肤有破损，但不严重。以下做法正确的是：(B)

A. 自行包扎处理 B. 清洗伤口，尽快打狂犬病疫苗

C. 伤口不大，不予理睬

60. 皮肤轻度烫伤出现水泡，以下做法正确的是：(C)

A. 挑破水泡，这样恢复的快 B. 水泡小不用挑破，水泡大就要挑破

C. 不要挑破水泡，以免感染

61. 发生火灾时，正确逃生方法是：(B)

A. 用双手抱住头或用衣服包住头，冲出火场

B. 向头上和身上淋水，或用浇湿的毛毯包裹身体，冲出火场

C. 边用衣服扑打火焰，边向火场外撤离

62. 对出血的伤口进行包扎时，伤口上应覆盖：(C)

A. 药用棉花 B. 有绒毛的布 C. 干净的纱布

63. 关于超过保质期的食品，以下说法正确的是：(C)

A. 只要看起来没坏，就可以吃 B. 只要煮熟煮透后，就可以吃

C. 不能吃

64. 下列药物中，长期服用会成瘾的是：(B)

A. 抗生素 B. 镇痛药 C. 降压药

65. 抢救触电者时，以下做法错误的是：(C)

A. 关闭电源开关 B. 拔下电源插头 C. 用手去拉触电者

66. 选购包装食品时，应注意包装袋上的哪些信息？(A)

A. 生产日期、保质期、营养成分表 B. 包装是否漂亮 C. 口味 D. 不知道

67. 关于促进心理健康的方法，以下说法错误的是：(D)

A. 生活态度要乐观 B. 把目标定格在自己能力所及的范围内

C. 建立良好的人际关系，积极参加社会活动 D. 通过吸烟、喝酒排解忧愁

68. 下列关于抑郁的说法，正确的是 (C)

A. 正常的人不会出现抑郁情绪 B. 抑郁不会影响人的身体健康

C. 抑郁是一种疾病 D. 只有重度抑郁才需要进行干预

69. 关于吸烟和被动吸烟危害描述错误的是 (A)

A. 不会引起儿童哮喘

B. 可引发冠心病、脑卒中

C. 吸烟者死于冠心病的风险为非吸烟者的 2 倍

D. 吸烟还可引起腹主动脉瘤等其他心血管疾病

70. 预防流感最好的办法是服用抗生素（消炎药）。()

A. 对 B. 错

71. 得了高血压病，只要按医生的要求用药就能控制血压，不用戒烟、限酒。()

A.对 B.错

72. 保健食品不是药品，也不能代替药品治病。（√）

A.对 B.错

73. 输液疗效好、作用快，所以有病后要首先选择输液。（×）

A.对 B.错

74. 国家为自愿接受艾滋病咨询检测的人员免费提供咨询和初筛检测。（√）

A.对 B.错

75. 用人单位不得安排孕妇从事对本人和胎儿有危害的作业。（√）

A.对 B.错

76. 水果和蔬菜的营养成份相近，可以用吃水果代替吃蔬菜。（×）

A.对 B.错

77. 正常人的体温在一天内可以上下波动，但是波动范围一般不会超过

1°C。（√）

A.对 B.错

78. 网络成瘾既影响青少年的身体健康，也影响其心理健康。（√）

A.对 B.错

79. 儿童青少年也可能发生抑郁症。（√）

A.对 B.错

80. 食品标签上必须注明生产日期和保质期。 (√)

A.对 B.错

81. 长期睡眠不足不仅会加快衰老，还会诱发多种健康问题。 (√)

A.对 B.错

82. 居民可以到社区卫生服务中心（站）和乡镇卫生院（村卫生室）免费

获得健康知识。 (√)

A.对 B.错

83. “久病成良医”，慢性病患者可以根据自己的感受调整治疗方案。 (×)

A.对 B.错

84. 健康体检发现的健康问题和疾病，如没有症状，可以暂时不采取措

施。 (×)

A.对 B.错

85.吸二手烟能影响儿童身体发育和智力发育 ()

A.对 B.错

86.孕妇吸烟可以影响子女智力及发育 ()

A.对 B.错

87.婴儿添加辅食的方法是：(d)

A . 由一种到多种 B.由少到多

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038036047046006052>