

## 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°C 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>