

# 中医养生〔山东药品食品职业学院〕智慧树知到网课章节测试答案

中医养生〔山东药品食品职业学院〕智慧树知到网课章节测试答案

绪论 单元测试

1、多项选择题：

绪论介绍的主要内容是：

A: 中医养生的特征

B: 养生的概念

C: 养生的适用人群

D: 养生的目的

E: 如何学好中医养生

答案：【中医养生的特征；

养生的概念；

养生的适用人群；

养生的目的；

如何学好中医养生】

2、多项选择题：

养生具有哪些特征：

- A: 主动性
- B: 身心双方面
- C: 强迫性
- D: 遵循生命规律

答案：【主动性；  
身心双方面；  
遵循生命规律】

### 3、多项选择题：

关于养生说法正确的选项是：

- A: 养生就是保养人的生命
- B: 养生的目的是安康长寿
- C: 养生越早开始越好
- D: 养生适用于所有人群

答案：【养生就是保养人的生命；  
养生的目的是安康长寿；  
养生越早开始越好；  
养生适用于所有人群】

### 4、多项选择题：

如下错误的选项是：

- A: 年轻人不需要养生
- B: 只有老年人才需要养生

C: 只有体质虚弱的才需要养生

D: 养生适用于所有人

答案: 【年轻人不需要养生;

只有老年人才需要养生;

只有体质虚弱的才需要养生】

5、判断题:

养生的目的是获得安康与长寿。

A: 对

B: 错

答案: 【对】

6、多项选择题:

中医养生的特征包括:

A: 适用广泛

B: 整体动态

C: 综合实用

D: 和谐适度

答案: 【适用广泛;

整体动态;

综合实用;

和谐适度】

7、多项选择题:

整体观念的内涵是：

A:人和自然是一个有机的整体

B:人体自身是一个有机的整体

C:天人相应

D:形神合一

答案：【人和自然是一个有机的整体；

人体自身是一个有机的整体；

天人相应；

形神合一】

8、单项选择题：

养生不可过度也不可不及，指的是：

A:适用广泛

B:动态

C:适度

D:综合

答案：【适度】

9、单项选择题：

不符合正确养生的做法是：

A:长期坚持

B:重视理论

C:专一精熟

D: 单一的方法

答案: 【单一的方法】

10、判断题:

动态指的是养生需要随时根据环境与机体变化而调整。

A: 错

B: 对

答案: 【对】

第一章 单元测试

1、单项选择题:

以下哪项不是中医养生保健的根本特征:

A: 适应广泛

B: 综合实用

C: 和谐适度

D: 整体动态

E: 协调阴阳

答案: 【协调阴阳】

2、多项选择题:

生命观的内容包括:

A: 生命运动

B: 生命过程

C: 生命态度

D: 生命根底

答案：【生命运动；

生命态度；

生命根底】

3、多项选择题：

生命观认为，生命根底是：

A: 气是生命的本

B: 精是生命的本

C: 神是生命的主宰

D: 气是生命的维系

答案：【精是生命的本；

神是生命的主宰；

气是生命的维系】

4、单项选择题：

下面关于生命观不正确的选项是：

A: 个人面对生死时当持有正确的态度

B: 生命是一个恒定不变的过程

C: 精，气，神是形成生命的三大要素

D: 运动是生命的根本特点

答案：【生命是一个恒定不变的过程】

5、多项选择题：

关于天年说法正确的选项是：

A: 天年是一个人的最高寿命、理想寿命

B: 人的实际寿命小于天年

C: 天年是有先天之精决定的

D: 每个人的天年不一样

答案：【天年是一个人的最高寿命、理想寿命；

人的实际寿命小于天年；

天年是有先天之精决定的；

每个人的天年不一样】

6、单项选择题：

中医的四维安康观的内容是：

A: 心理、社会、饮食、道德

B: 形体、心理、饮食、道德

C: 形体、心理、社会、运动

D: 形体、心理、道德、社会

E: 形体、饮食、运动、道德

答案：【形体、心理、道德、社会】

7、单项选择题：

以下哪项不是形体生理安康的特征：

A: 双耳聪明

B: 记忆良好

C: 牙齿稳固

D: 形体壮实

E: 须发润泽

答案：【记忆良好】

8、多项选择题：

关于衰老的说法正确的选项是：

A: 衰老是一种疾病

B: 是人类正常生命活动的自然规律

C: 衰老可受干预的

D: 衰老是一个生理过程

E: 衰老不可逆

答案：【是人类正常生命活动的自然规律；

衰老可受干预的；

衰老是一个生理过程；

衰老不可逆】

9、单项选择题：

不属于中医养生学的四维安康观的是：

A: 心理安康

B: 道德安康

C: 适应社会

D: 形体安康

E: 经济富裕

答案：【经济富裕】

10、多项选择题：

和谐观的内涵包括：

A: 人体内部相协调

B: 人与自然相协调

C: 人与社会相协调

D: 人与家庭相协调

答案：【人体内部相协调；

人与自然相协调；

人与社会相协调】

11、单项选择题：

以下不符合权衡观的内涵的是：

A: 恢复平衡

B: 恒定不变

C: 动态调整

D: 权衡以平

答案：【恒定不变】

第二章 单元测试

1、多项选择题：

中医养生学的根本原那么包括：

A: 审因施养，三因制宜

B: 天人相应，与时俱进

C: 五脏为本，杂合以养

D: 动静互涵，形神合一

E: 预防为主，扶正祛邪

答案：【审因施养，三因制宜；

五脏为本，杂合以养；

动静互涵，形神合一；

预防为主，扶正祛邪】

2、多项选择题：

以下说法无误的是：

A: 预防能减少疾病带来的损失

B: 预防胜于治疗

C: 预防就是“治未病”

D: 预防是防患于未然

答案：【预防能减少疾病带来的损失；

预防胜于治疗；

预防就是“治未病”；

预防是防患于未然】

3、单项选择题：

预防疾病的正确原则是：

A: 护肾保精

B: 慎避邪气

C: 扶正避邪

D: 因时制宜

答案：【扶正避邪】

4、多项选择题：

以下说法没问题的是：

A: 形神合一

B: 形神共养

C: 神能御形

D: 养神为先

答案：【形神合一；

形神共养；

神能御形；

养神为先】

5、多项选择题：

动静互涵，形神合一的内涵是：

A: 动以炼形

B: 动静结合

C: 静以养神

D: 动静适宜

答案：【动以炼形；

动静结合；

静以养神；

动静适宜】

6、单项选择题：

不属于三因制宜的是：

A: 因季制宜

B: 因时制宜

C: 因地制宜

D: 因人制宜

答案：【因季制宜】

7、多项选择题：

以下属于因时制宜的是：

A: 顺应昼夜变化

B: 顺应地域变化

C: 顺应四时变化

D: 顺应月廓变化

答案：【顺应昼夜变化；

顺应四时变化；

顺应月廓变化】

8、单项选择题：

以下哪个不属于因人制宜：

- A: 区分体质施养
- B: 区分年性别施养
- C: 区分年龄施养
- D: 区分胖瘦施养

答案：【区分胖瘦施养】

9、判断题：

人体生命活动的中心是五脏。

- A: 对
- B: 错

答案：【对】

10、判断题：

杂合以养针对的是养生方法的运用，要结合多种方法一起使用，综合调摄。

- A: 对
- B: 错

答案：【对】

第三章 单元测试

1、多项选择题：

形神共养且以养神为先的原因是：

- A: 形神互为依存

B: 神能御形

C: 神是形的主导

D: 形神合一

答案：【形神互为依存；

神能御形；

神是形的主导；

形神合一】

2、多项选择题：

精神养生的方法包括：

A: 饮食养神

B: 清静养神

C: 积精全神

D: 修身养神

答案：【清静养神；

积精全神；

修身养神】

3、多项选择题：

清静养神应做到：

A: 摒除杂念

B: 心无妄用

C: 少私寡欲

D:精神专一

答案：【摒除杂念；

心无妄用；

少私寡欲；

精神专一】

4、判断题：

追求心神之静，是指无所用心。

A:错

B:对

答案：【错】

5、多项选择题：

少私寡欲是指：

A:减少私心杂念

B:节制、降低欲念

C:无私奉献

D:人生无需规划

答案：【减少私心杂念；

节制、降低欲念】

6、单项选择题：

进步自身道德修养的方法不包括：

A:仁爱之心

B: 胸怀坦荡

C: 汲汲营营

D: 乐于助人

E: 时时自省

答案：【汲汲营营】

7、判断题：

过激情绪会导致人生病。

A: 对

B: 错

答案：【对】

8、多项选择题：

以下哪些方法可以调节过激情志：

A: 暗示法

B: 开导法

C: 移情法

D: 节制法

E: 疏泄法

答案：【暗示法；

开导法；

移情法；

节制法；

疏泄法】

9、多项选择题：

移情法调节不良情绪时，可以选用哪些方法：

A: 运动

B: 工作事业

C: 娱乐

D: 书法、绘画

答案：【运动；

工作事业；

娱乐；

书法、绘画】

第四章 单元测试

1、判断题：

衣服最根本最首要的作用是美观。

A: 错

B: 对

答案：【错】

2、单项选择题：

内衣最主要的特点是与皮肤直接接触，所以对它的( )有更高的要求。

A: 款式

B: 新旧

C: 尺码

D: 材质

答案：【材质】

3、多项选择题：

以下属于穿衣养生的指导原则的是：

A: 材质亲肤

B: 适寒温

C: 下厚上薄

D: 合身

E: 注意温差和换季

答案：【材质亲肤；

适寒温；

下厚上薄；

合身；

注意温差和换季】

4、单项选择题：

以下不符合“适寒温”穿衣原则的是：

A: 冬季服饰以温暖为要

B: 夏天穿衣讲究凉爽吸湿防暑

C: 注意特殊人群

D: 冬季穿的越多越好

答案：【冬季穿的越多越好】

5、判断题：

一般来说有三种情况的温差：早晚温差、室内外温差和地域温差。

A: 对

B: 错

答案：【对】

6、判断题：

“春捂秋冻”是因为换季时气候变化较不稳定。

A: 对

B: 错

答案：【对】

7、单项选择题：

内衣的面料不应选择：

A: 柔软

B: 吸汗

C: 透气

D: 颜色艳丽

答案：【颜色艳丽】

8、判断题：

衣服太松或太紧都不利于安康。

A: 对

B: 错

答案: 【对】

9、多项选择题:

穿衣应注意“下厚上薄”的原因是:

A: 上肢更耐寒

B: 下肢运动量较大

C: 人体下部血液循环较上部为差

D: 寒多自下而生

答案: 【人体下部血液循环较上部为差;  
寒多自下而生】

10、多项选择题:

符合足部保养的原那么的是:

A: 切勿寒冷天气露脚踝

B: 鞋应大小适宜

C: 保暖

D: 鞋跟的高度2-3cm为宜

答案: 【切勿寒冷天气露脚踝;  
鞋应大小适宜;  
保暖;

鞋跟的高度2-3cm为宜】

11、判断题：

头部怕冷而不怕热。

A: 错

B: 对

答案：【错】

12、多项选择题：

腹部穿衣应注重：

A: 防止紧身、低腰内裤和牛仔裤

B: 注意脐部的卫生

C: 露脐装不影响安康

D: 保暖防风

答案：【防止紧身、低腰内裤和牛仔裤；

注意脐部的卫生；

保暖防风】

第五章 单元测试

1、单项选择题：

不符合饮食养生根本原那么的是：

A: 饮食有节，注意宜忌

B: 全面膳食，合理搭配

C: 审因施膳，以人为本

D: 饮食随意，五味偏嗜

答案：【饮食随意，五味偏嗜】

2、单项选择题：

食物的性能不包括：

A: 毒性

B: 归经

C: 升降浮沉

D: 五味

E: 四气

答案：【毒性】

3、判断题：

药食同但食药有别。

A: 错

B: 对

答案：【对】

4、多项选择题：

关于食物和药物的区别，正确的选项是：

A: 食物是维持生命的必需品， 药物不是

B: 药物需按疗程间歇服用

C: 食物性质平和，作用和缓；药物偏性较强，有毒副作用

D: 食物作用强，起效快

答案：【食物是维持生命的必需品， 药物不是；

药物需按疗程间歇服用；

食物性质平和，作用和缓；药物偏性较强，有毒副作用】

5、单项选择题：

平衡的饮食应包含哪些种类的食物：

A: 谷物及薯类、动物性食物、豆类、蔬菜水果类、纯热能食物

B: 鱼类、肉类、蔬菜类、米面类、豆类

C: 禽蛋类、豆类、蔬菜类、谷物及薯类

D: 鱼类、肉类、蔬菜类、米面类、谷物

E: 鱼类、肉类、蔬菜类、米面类

答案：

【谷物及薯类、动物性食物、豆类、蔬菜水果类、纯热能食物】

6、多项选择题：

说法没问题的是：

A: 多吃蔬果、奶类、大豆

B: 盐、油、糖无需控制摄入

C: 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

D: 食物多样，且要谷类为主

答案：【多吃蔬果、奶类、大豆；

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；  
食物多样，且要谷类为主】

7、多项选择题：

饮食有节主要包括：

A:晚餐宜吃饱

B:饮食按时

C:饮食适量

D:不可过饥过饱

答案：【饮食按时；

饮食适量；

不可过饥过饱】

8、判断题：

早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少。

A:对

B:错

答案：【对】

9、多项选择题：

饮食的因人制宜，详细包含（ ）划分因素。

A:体质

B:工作性质

C:年龄

D: 性别

答案：【体质；

工作性质；

年龄；

性别】

10、单项选择题：

老年人饮食调养中哪项是错误的

A: 细嚼慢咽

B: 进食时心情愉悦

C: 品种多样

D: 每餐要饱

E: 清淡熟软

答案：【每餐要饱】

11、单项选择题：

饮食卫生不包括：

A: 食物新颖清洁

B: 提倡熟食

C: 食用野生动物

D: 讲究进食卫生

答案：【食用野生动物】

12、多项选择题：

四季饮食应注意：

A: 长夏宜平补养脾

B: 夏季清补养心

C: 春季宜升补养肝

D: 冬天温补养肾

E: 秋天润补养肺

答案：【长夏宜平补养脾；

夏季清补养心；

春季宜升补养肝；

冬天温补养肾；

秋天润补养肺】

13、单项选择题：

痰湿体质的人饮食不应：

A: 忌肥甘油腻食物

B: 多食油炸类

C: 多食蔬菜类

D: 戒烟酒

答案：【多食油炸类】

14、单项选择题：

阴虚体质人群饮食中应少用：

A: 鱼类

B: 豆制品

C: 葱姜

D: 乳品

E: 蜂蜜

答案：【葱姜】

15、多项选择题：

以下关于保健食品的说法正确的选项是：

A: 不以治疗疾病为目的

B: 对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害

C: 适宜于 特定人群食用

D: 具有调节机体功能

答案：【不以治疗疾病为目的；

对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害；

适宜于 特定人群食用；

具有调节机体功能】

第六章 单元测试

1、多项选择题：

关于睡眠的作用说法正确的选项是：

A: 增强免疫功能

B: 消除疲劳，补充人体的足够能量

C: 进步智力，保护大脑

D: 促进人体生长发育

答案：【增强免疫功能；

消除疲劳，补充人体的足够能量；

进步智力，保护大脑；

促进人体生长发育】

2、单项选择题：

关于睡眠说法不正确的选项是：

A: 人人都需要睡眠

B: 符合昼夜节律

C: 子午觉是最正确睡眠方式

D: 睡眠时间越长越好

E: 正常成年人7-9小时

答案：【睡眠时间越长越好】

3、判断题：

晚上熬夜、白天补觉对安康没有影响。

A: 对

B: 错

答案：【错】

4、多项选择题：

良好睡眠质量的标准包括：

A: 睡眠深

B: 少起夜

C: 入睡快

D: 清醒快

答案：【睡眠深；

少起夜；

入睡快；

清醒快】

5、多项选择题：

理想的卧室环境应：

A: 安静， 杜绝光污染

B: 家具宜少

C: 色彩宜宁静

D: 不宜过大

E: 保持空气新颖

答案：【安静， 杜绝光污染；

家具宜少；

色彩宜宁静；

不宜过大；

保持空气新颖】

6、判断题：

枕头的高度根本以不超过肩到同侧颈的间隔 为宜。

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/115022041302011141>