

# 大学体育与健康生活-江西财经大学-中国大学MOOC慕课答案

## 第一章 健康理念伴一生

### 第一章 健康理念伴一生

1、单选题：健康乃事一种在身体上，心理上和社会上的（），而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

选项：

- A、完满状态
- B、兴奋状态
- C、激动状态
- D、积极状态

参考：【完满状态】

2、单选题：健康的减肥方式是（）。

选项：

- A、节食
- B、适当控制饮食+运动
- C、超负荷运动
- D、暴饮暴食

参考：【适当控制饮食+运动】

3、单选题：健康生活方式的主要内容不包括（）

选项：

- A、习惯良好
- B、适量运动
- C、心理健康
- D、饮食高糖

参考：【饮食高糖】

4、单选题：性的道德不包括（）

选项：

- A、自愿原则
- B、无伤原则
- C、爱的专一性原则
- D、婚姻缔约的原则

参考：【爱的专一性原则】

5、单选题：积极预防艾滋病应该做到（）。

选项：

- A、防止与艾滋病病人发生性接触
- B、禁止滥用注射药物
- C、不共用牙刷、剃胡刀或其他可能被血液污染的物品
- D、医疗卫生部门要加强血液制品的管理

参考：【不共用牙刷、剃胡刀或其他可能被血液污染的物品】

6、多选题：1992年，世界卫生组织维多利亚宣言指出：（）是决定健康的大基石。

选项：

- A、合理饮食
- B、适量运动
- C、戒烟限酒
- D、心理平衡

参考：【合理饮食#适量运动#戒烟限酒#心理平衡】

7、多选题：机体在高温尤其是伴有高湿甚或阳光照射强烈的环境中锻炼时，易引起（）等。

选项：

- A、高热
- B、脱水
- C、中暑
- D、撞伤

参考：【高热#脱水#中暑】

8、多选题：长期不吃早餐、中餐也随便对付，晚餐猛吃一通，会造成（）

选项：

- A、肌肉减少
- B、脂肪增加
- C、骨量减少
- D、没有任何关系

参考：【肌肉减少#脂肪增加】

9、多选题：肥胖产生的原因有（）。

选项：

- A、遗传因素
- B、营养过剩
- C、运动不足
- D、内分泌紊乱

参考：【遗传因素#营养过剩#运动不足#内分泌紊乱】

10、多选题：早餐质量的关键点是（）。

选项：

- A、应有较高的热能（保证碳水化物的占有量）
- B、易消化（低脂、少油炸）
- C、营养丰富（适量的蛋白质、丰富的维生素、无机盐）
- D、体积不大（蔬果的营养密度高）

参考：【应有较高的热能（保证碳水化物的占有量）#易消化（低脂、少油炸）#营养丰富（适量的蛋白质、丰富的维生素、无机盐）#体积不大（蔬果的营养密度高）】

11、判断题：传统的健康概念把“健康”简单的定义为“机体处于正常的运作状态，没有疾病”。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：【正确】

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/226052135211010050>