

# 健康素养知识竞赛决赛试题

## 一. 选择题

1. 出现咳嗽、咳痰（）以上，痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。【单选题】\*

A1周

B2周

C3周

D4周

2. 成年人每日应当进行（）千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。【单选题】\*

A3-5

B5-8

C6-10

D10以上

3. 寻求健康咨询服务拨打（）【单选题】\*

A12320

B12310

C12230

D120

4. 以下哪类人应该关注健康知识？（）【单选题】\*

A超重肥胖的人

B病人

C所有人 V

D老年人

5. 不幸是最好的大学 这说明()  [单选题]\*

A. 正确的生活目标, 是人的精神支柱

B. 每个人都会经历不幸, 如同读大学一样

C. 面对挫折不屈不挠, 使人增长聪明才智, 孕育着成功 V

D. 挫折会使人对生活更加充满信心

6. 抢救触电者时, 要首先() [单选题] \*

A用手把触电者拉开

B切断电源 V

C去找急救人员

D以上都正确

7. 肺结核病的初治治疗疗程必须达到()  [单选题]\*

A. 3~4个月

B. 4~6个月

(: .6~8个月 V

D.8~10个月

8. 步入青春期, 每一个人都会遇到许许多多的烦恼。面对这些烦恼, 我们的正确做法(). [单选题] \*

A. 不管三七二十一, 大胆的发泄出来

B. 毫不保留的告诉别人

C. 开放自己的心灵世界，多与别人交流 V

D. 不要告诉别人，要藏在心里

9. 孕妇在孕期应当至少接受（）次产前检查并住院分娩 [单选题] \*

A3

B4

C5V

D6

10. 下面这个图标是什么图标？（） [单选题] \*

A. 易爆品标识

B. 剧毒品标识

C. 生物安全时

D. 放射性标识 V

11. 预防碘缺乏病最简单、经济的方法是：（1 [单选题] \*

A. 多吃牛奶、肉鱼类等食物

B. 加强体育锻炼,多吃蔬菜瓜果等食物

C. 长期坚持食用合格碘盐，多吃海带等食物。 V

D. 保持充足的睡眠

12. 骨折固定的基本原则是（） □ [单选题]\*

A. 先止血后包扎再固定 V

B. 先包扎后固定再搬运

(: □先止血后固定再搬运

13. 下列哪一项不是正确的卫生习惯 ( )  [单选题]\*

A. 勤洗澡理发、勤剪指甲

B. 早晚刷牙、饭后漱口

C. 跟家人共用毛巾 **V**

D. 脸盆脚盆分开使用

14. 青春期出现的心理矛盾 ( ) . [单选题] \*

A. 对青少年的成核十分有利

B. 一定会成为我们前进的阻力

C. 是我们成长过程中不正常的心理现象

D. 是我们成长过程中正常的心理现象 **V**

15. 乙脑好发于 ( ) 季节? . [单选题] \*

A. 春季

B. 夏季

C. 夏秋季 **V**

D. 冬季

16. 对成人进行口对口吹气时, 吹气的频率为 ( ) [单选题] \*

A. 5-6 次/分钟

B. 20-24 次/分钟

C. 12—15 次/分钟

D. 10-12 次/分钟 **V**

17. 现场心肺复苏时, 按压与吹气之比为 ( ) [单选题] \*

A, 30:2V

B, 15:2

C, 20:3

D, 10:1

18. 流感季节要勤开窗通风。关于开窗通风，以下说法错误的是： [单选题] \*

- A. 冬天要少开窗或不开窗,避免感冒 **V**
- 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

19. 现场对成人进行胸外心脏按压的深度是() [单选题] \*

- A. 2-3 厘米
- B. 至少 5 厘米 **V**
- C. 7-8 厘米
- D. 8 厘米 **ULt**

20. 家庭选药的基本原则应该是(). [单选题] \*

- A. 对症下药、疗效择优、安全低毒 **V**
- B. 价格越贵越好
- C. 进口总比国产疗效高
- D. 跟着广告走

21. 物品表面消毒时,用浓度为()的酒精 [单选题] \*

- A. 75%**V**
- B. 80%
- C. 85%
- D. 90%

22. 体重指数在()为正常。 [单选题] \*

- A. 12.2 到 15.3
- B. 15.3 到 18.5

C、 18.5 到 23.9V

D、 24 到 27.9

23. 心肌缺血()分钟以上,心肌细胞就开始坏死。 [单选题] \*

A、 10 分钟

B、 20 分钟 V

C、 30 分钟

D、 40 分钟

24. 对肺结核病人的治疗,以下说法正确的是: [单选题] \*

A設有优惠政策

B. 国家免费提供抗结核药物 V

C. 住院免费

25. 以下哪个疫苗不是一类疫苗? [单选题] \*

A、 乙肝疫苗 V

B、 流感疫苗

C、 卡介苗

D、 乙脑疫苗

26. 以下哪个不是常见的病媒生物? [单选题] \*

A、 蟬虫 V

B、 蒼蠅

C、 蚊子

D、 老鼠

27, 对于意识清醒的食物中毒的伤病员,现场救护原则是() [单选题] \*

- A. 速送医院
- B. 观察 2-3 小时后再决定是否送医院
- C. 立即催 DlfE 毒同时呼叫 120V
- D. 回家属电话, 让家属来处理

28. 预防乙脑流行, 需采取()等综合措施? . [单选题] \*

- A. 灭蟬螂
- B. 灭苍蝇
- C. 防蚊、灭蚊和预防接种 V
- D. 带口罩

29. 国家提倡()岁的健康公民自愿献血。 [单选题] \*

- A. 18 到 45
- B. 18 到 55V
- C. 20 到 55
- D. 18 到 60

30. 皮肤晒伤后现场处理的方法是() [单选题] \*

- A. 晒出水泡后, 立即招 E 破涂药
- B. 冰敷或湿敷降 { 螞部皮肤温度 V
- C. 局部做热敷
- D. 保持晒伤部位干燥

31. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养, 满()时合理添加辅食。 [单选题] \*

- A. 6 个月 V
- B. 8 个月

c、10 个月

D、12 个月

32. 根据《健康郑州行动实施方案》，到 2022 年和 2030 年，全市居民健康素养水平分别不低于 [单选题]

A、25%和 36%**W**

B、25 涵 35%

C、24%和 36%

D、24%和 35%

33. 下列哪些选项不是乙肝的传播途径? ()。 [单选题] \*

A. 血液传播

B. 母婴传播

C. 性接触

D. 粪-口传播 **V**

34. 公民献血的间隔时间为 () [单选题] \*

A3个月

B3个月

C. 6 个月 **V**

D. 一年

35. 月晚瀚的初治治疗疗程必须达到 () [单选题] \*

个月 **V**

A3-4 个月

B.4~6 个月

个月 **V**

个月

36. 下列防范食品污染采取的错误措施是() [单选题] \*

- A. 饮用洁净的水, 把水烧开了再喝
- B. 买消毒牛奶, 不食用未经加工的牛奶
- C. 菜刀、菜板用前都应清洗干净, 先切生食, 后切熟食 V
- D. 尽量用封闭的容器装食物

37. 一般来说健康成人每天需要水\_\_\_\_\_ml() [单选题] \*

- A. 500
- B. 1000
- C. 1500V
- D. 3500

38. 成年人的正常血压为() [单选题] \*

- A 收缩压 $>80\text{mmHg}$ 且  $< 120 \text{ mmHg}$ ,舒张压 $>50\text{mmHg}$ 且  $< 80\text{mmHg}$  ;
- B 收缩压  $290\text{mmHg}$ 且  $< 140 \text{ mmHg}$ ,制长压 $>60\text{mmHg}$ 且  $< 90\text{mmHg}$  ; V
- C 收缩压 $>90\text{mmHg}$ 且  $< 120 \text{ mmHg}$ ,舒张压 $>60\text{mmHg}$ 且  $< 80\text{mmHg}$  ;
- D 收缩压 $>80\text{mmHg}$ 且  $< 140 \text{ mmHg}$ ,舒张压  $250\text{mmHg}$ 且  $< 90\text{mmHg}$  ;

39. 在“中国居民平衡膳食宝塔”中,宝塔的第二层是() [单选题] \*

- A. 谷类
- B. 蔬菜、水果 V
- C. 鱼、肉、蛋类
- D. 奶类和豆类

40. 青春期出现的心理矛盾() [单选题] \*

对青少年的成长十分有利

- B. 一定会成为我们前进的阻力
- C. 是我们成长过程中不正常的心理现象
- D. 是我们成长过程中正常的心理现象 **V**

41. 缺乏维生素 A可能引发() [单选题] \*

- A. 夜盲症 **V**
- B. 干眼病
- C. 脚气病
- D. 大脖子病

42. 骨折治疗的三大原则不包括() [单选题] \*

- A. 骨折复位
- B. 骨折固定
- C. 功能锻炼
- D. 药物治疗 **V**

43. 脊柱骨折者搬运时, 用()搬运工具为宜。 [单选题] \*

- A. 毛毯拖行
- B. 普通担架
- C. 脊柱固定板或铲式担架 **V**
- D. 折叠式担架

44. 流行性乙型脑炎的病原是: () [单选题] \*

- A. 病毒 **V**
- B. 细菌

螺旋体

D蠕虫

45. 平衡膳食宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指\_\_\_\_\_。( ) [单选题] \*

A. 食物的生重 V

B. 食物的熟重

C. 食物的净重

D. 食物的毛重

46. 以下选项中不是毒物的是 ( )  [单选题]\*

A. 发芽马铃薯

B新鲜黄碳

C霉变甘蔗

D煮熟的四季豆 V

47. 《中国居民膳食指南 2022》推荐成年人平均每天烹调油不超过 **g** ,食盐摄入量 **K**超过 **g**。 [单选题] \*

B. 30-35 , 6

D.25-30,6

A. 25-30,5V

C. 30-35 , 5

48. 香烟燃烧时产生的烟雾中,可分离出很多有害成份,其中 ( ) 会让人成瘾。 [单选题] \*

A尼古丁 V

B二氧化硫

烟焦油

D芳香化合物

49. 食品冷藏的温度 TS 在 () [单选题] \*

A. 0~5°C 之间

B. 0~1(TC 之间

C. 0~15°C 之间

D. 5~10 。 (: 之间 V

50. 《郑州市餐饮服务单位公筷公勺使用操作指南》规定,公筷要比普通筷子长()厘米。 [单选题] \*

A. 2~3 厘米;

B. 3~4 厘米; V

C. 4~5 厘米;

D. 5~6 厘米;

51. 以下哪种食物为早餐中必须包括的,它在体内能很快转化为葡萄糖,为大脑提供能量。() [单选题] \*

A. 谷类 V

B. 牛奶

C. 鸡蛋

D. 肉类

E. 蔬菜、水果

52. 炒扁豆一定要做到: (X [单选题] \*

A. 急火速炒

B. 彻底煮熟焖透 V

C. 炒俩绿色

D. 多放油

53. 驾驶自行车、电动自行车、三轮车在路上横过机动车道，应当：() [单选题] \*

A. 下车推行 V

B. 可直接横过

C. 都而瓣过

54. “爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”指的是人际交往中的哪个原则()。 [单选题]

A. 真诚原则

B. 宽容原则

C. 对应原则

D. 尊重原则 V

55. 骨折的表现特征包括()。 [单选题] \*

A. 局部肿胀

B. 畸形

C. 骨摩擦音

D以上都是 V

56. 下列哪一项内容不符合健康餐馆的标准?() [单选题] \*

A. 能提供平衡膳食，价格合理

B. 有禁烟标志，无烟区，等标语和提示标牌

C. 饭蝇以买半分且价格合理

D. 卖超值大份食物 V

57. 下面哪一项不符合健康家庭环境的要求?() [单选题] \*

A. 平时注意粗粮和细粮合理搭配

B. 常备多种水果

C. 用成年人的大碗给孩子盛饭 V

D. 做菜时少放糖

58. 在新鲜蔬菜的叶、花、茎中, 哪种微量营养素含量较高? () [单选题] \*

A. 维生素 A

B. 性素 B

C. 骚 CV

D. 叶酸

59. 在动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、黄油等食物中下列哪种维生素的含量较高? () [单选题] \*

A. B族穿素 V

B. 维生素 A

C. 鮭素 D

D. 丝素 C

60. 为达到健康饮食标准, 成人应该每天吃()个鸡蛋。 [单选题] \*

A. 0

B. 1V

C. 2

D. 3

61. 下面的哪项内容不属于健康进食行为?() [单选题] \*

A. 饥饿时才进食吃饱了就马上停止, 避免过度进食

B 合理安排饮食, 保证一日三餐

C. 常与家人一起就餐

D. 只挑选自己爱吃的食物进食，很少改样 V

62. 如果长期食用油条，则很有可能造成（）在体内的蓄积，有损身体健康。 [单选题] \*

A. 铁

B. tgV

C. 镁

D. 镉

63. 关于国家基本公共卫生服务的理解,错误的是: [单选题] \*

① 在大医院开展。

② 城市在社区卫生服务中心(站)开展,农村在乡镇卫生院、村卫生室开展

③ 老百姓可免费享受

④ 不知道

64. 食道癌的早期主要报警信号为: ( ) [单选题] \*

A. 胸痛

B. 食道内异物感 V

C. 消化不良

D. 岫

65. 我国 1-14 岁儿童意外伤害死亡原因中占第 TZK 是: ( ) [单选题] \*

A. 煤气中毒

B. 溺水 V

C. 车祸

D. 自杀

66. 对远离和抵制毒品的说法错误的是 ( ) □ [单选题]\*

- A.坚决不要吸第一口
- B.时刻告诫吸毒会毁灭一生
- C. 不涉足可能涉毒的娱乐场所
- D. 对毒品可以浅尝辄止 **V**

67. f 成年人每天吃多少大豆或相当的豆制品合适?() [单选题] \*

- A、 10-30 克
- B、 30- 50 克 **V**
- C、 50-70 克
- D、 70 - 100 克

68. 《中国居民膳食指南》提出：饮酒限量值为成年男性每日饮酒的酒精量不超过一克，相当于啤酒 一毫升；女性不超过一克，相当于葡萄酒一毫升。() [单选题] \*

- A、 15、 750、 20、 150
- B、 25、 1000、 15、 300
- C、 25、 750、 15、 150**V**
- D、 15、 1000、 15、 150

69. 以下哪些是肠道传染病?() [单选题] \*

- A甲肝、霍乱、脊髓灰质炎。
- B菌痢、伤寒、乙脑
- C流脑、麻疹、腮腺炎
- D甲肝霍乱肺结核

70. 吃抗病毒药物，如磷酸奥司他韦等能预防新型冠状病毒感染吗? () [单选题] \*

- A能，磷酸奥司他韦是抗病毒药物，网络上也流传着这一药方

**B**不能,虽然磷酸奥司他韦是抗病毒药物,但目前没有证据显示其能够预防新型冠状病毒感 **V**

染

C不确定

71. 如果在游泳时腿抽筋了，首先正确处理是：（） [单选题]\*

- A. 马上在水中进行按摩
- B. 不慌乱，想办法求救，采取仰游姿势，并向岸边靠拢 **V**
- C. 站立水中

72. 骨折治疗的三大原则不包括（） [单选题]\*

- A. 骨折复位
- B. 骨折固定
- C. 功能锻炼
- D. 药物治疗 **V**

73. 乙肝病毒携带者的母亲生下的婴儿应注射疫苗可阻断乙肝传播（1 [单选题] \*

- A. 乙肝疫苗
- B. 乙肝免疫球蛋白
- C. 24小时内注射乙肝疫苗+乙肝免疫球蛋白 **V**
- D. 不用注射疫苗

74. 考前综合症以哪种症状最为常见（） [单选题]\*

- A. 焦虑
- B. 焦虑 **V**
- C. 抑郁
- D. 躁狂

75. 判断是否食物中毒的依据是（） [单选题] \*

- A. 有毒物证据
- B. 有多人患相同病症
- C. 有呕吐、腹泻、虚脱表现
- D. 以上都是 V

76. 接触毒物后,下列哪项是错误的 ( ) . [单选题] \*

- A. 迅速离开中毒场所
- B. 皮跡息 V
- C. 尽快脱去污染衣服
- D. 迅速清洗皮肤或洗胃

77. 流行性乙型脑炎的病原是: ( ) □ [单选题]\*

- A. 病毒 V
- B. 细菌
- C. 螺旋体
- D. 蠕虫

78. 下列不属于地方病的是? ( ) [单选题] \*

- A. 碘缺乏病
- B. 水源性高碘
- C. 饮水型地方性氟(砷)中毒
- D. 狂犬病 V

79. 下面哪一种做法是不好的卫生习惯? ( ) [单选题] \*

- A. 吃橘子之前先清洗, 再剥皮

B. 西瓜在切开之前不清洗 V

86. 戒烟越早越好。 [判断题] \*

c . 麻先洗后切

D . 水果经清洗后，用纸巾将表面的水分擦干

80. 皮肤轻度烫伤出现水泡，以下做法正确的是（） [单选题] \*

A. 挑破水泡，这样恢复的快

B. 水泡 用挑破,水泡大就要挑破

C. 榘挑破水泡，以免感染 V

81. 选择健康的生活方式是最好的人生投资。 [判断题] \*

对 V

错

82. 在医生的指导下，多吃保健品，就能获得健康。 [判断题] \*

对

错 V

83. f 人健康的维护,需要国家重视、支持、投资,也需要个人的 投资 o [判断题] \*

对 V

错

84. 烟龄长的人戒不于 对身体健康没有影响。 [判断题] \*

错 V

85. 每吸一支烟都会影响健康。 [判断题] \*

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/237034012142006025>