

2024 年健康素养知识竞赛模拟题及答案（精华版）

1、每分钟呼吸的次数称为呼吸频率。一般人安静时每分钟呼吸频率是()。

A、12—14 次 B、16—18 次

C、12—18 次 D、9—16 次

2、您认为被动吸烟会引发下列哪些疾病? ()

①肺癌②冠心病③慢性阻塞性肺病④龋齿⑤胃肠炎⑥白内障⑦阳痿

⑧骨质疏松

A、①②③④⑤⑦ B、①②③⑥⑦⑧

C、①②③④⑥⑦ D、①②③④⑤⑥⑦

3、艾滋病、乙肝和丙肝通过()，()和()三种途径传播。()

A、血液，性接触，母婴 B、血液，飞沫，母婴

C、飞沫，性接触，母婴 D、飞沫，血液，性接触

4、亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准，亚健康又叫次叫“次健康”“第三状态”或()。

A、绿色状态 B、红色状态

C、灰色状态 D、黄色状态

5、《内经》中“夜卧早起”晚上早上床休息为宜，清晨早起为宜、

那么清晨起床和晚上休息适宜的时间段是()。

- A、5~6 11~12
- B、6~7 9~10
- C、5~6 10~11
- D、7~8 10~11

6、世界医疗组织的最低健康锻炼标准的说法哪项是正确的()。

- A、每周至少三次，每次至少三十分钟以上
- B、每周至少五次，每次至少二十分钟以上
- C、每周至少三次，每次至少一小时以上
- D、每周至少三次，每次至少二十分钟以上

7、心肺复苏术操作中，人工呼吸每次的吹气量应控制在()ml 以内。

- A、800—1200 B、1200—1300
- C、1300—1700 D、1700—2100

8、人体维生素的缺乏会带来生理病症，如：患夜盲症是因为身体中缺少维生素 A，那么患脚气病是身体中缺少那种维生素()。

- A、维生素 B1
- B、维生素 B2
- C、维生素 C
- D、维生素 D

9、久蹲后突然起立，会感到头晕，眼花，耳鸣，甚至晕倒，其机理可能是()。

- A、神经反射使血管紧张度降低，周围血管广泛扩张。

B、自主神经功能失调，血液重新分布能力下降。

C、血液因重力作用集聚在下肢，使脑部供血不足。

D、胸内压和肺内压增加，回心血量减少。

10、七情六欲是一个心理反应。七情六欲中的七情包括()。

A、喜、怒、哀、思、悲、恐、惊

B、喜、怒、哀、思、悲、恐、惧

C、喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

D、喜、怒、忧、思、悲、恐、惧

11、亚健康状态是身体处于健康与疾病之间的一个状态，身体的组织器官本身没有器质性的病变，却出现生理机能减退、代谢水平低下的现象，下列不属于亚健康状态的是()。

A、衰老、疲劳综合征 B、神经衰弱、更年期综合征

C、疾病前期恢复期 D、高血压、胃炎

12、心肺复苏是对于一些心脏呼吸骤停的患者，采取人工胸外按压和人工呼吸等方式，来抢救伤员的救命之术。其中胸外按压的操作频率为每分钟不少于()次。

A、60次 B、80次 C、90次 D、100次

13、发汗是调节体温、蒸发散热的一种功能，也是情绪的一种反应。

汗液中主要的电解质是()。

A、钠和氯离子 B、钾和钙

C、氧和氢离子 D、氢和钠离子

14、血吸虫主要通过以下哪种途径进入人体的?()

- A、不卫生饮食 B、皮肤接触
C、呼吸道吸入 D、动物接触

15、现场进行心肺复苏时，应首先使患者（ ）

- A、侧卧在坚实的平面上
B、仰卧在坚实的平面上
C、侧卧在舒适的软床上
D、仰卧在舒适的软床上

16、骨质疏松症是由多种原因导致的骨密度下降，骨脆性增加的常见疾病，骨质疏松症可以通过补充（ ）来增加骨密度，降低骨折的风险。

- A、维生素 A B、维生素 B1
C、维生素 C D、维生素 D

17、在生活中，长期使用铝制品作为食品容器会引发下列哪种疾病？

（ ）

- A、老年痴呆症 B、甲状腺肿大
C、肠胃疾病 D、癌症

18、尿液的 PH 一般介于（ ）之间。

- A、4.5—5.0 B、5.0—7.0
C、7.0—8.0 D、7.5—8.5

19、下列选项中哪个时间吃水果最好？（ ）

- A、饭前食用 B、饭中食用
C、饭后食用 D、晚上睡觉前食用

20、下类食物中哪组可以有效地降低血脂和血压？（ ）

- A、洋葱和芹菜 B、红薯和黄瓜
- C、竹笋和菜花 D、西兰花和芹菜

21 下列哪些食物有滋阴润肺的效果？（ ）

- A、荔枝和苹果 B、西红柿和菠萝
- C、雪花梨和银耳

22 当患口腔疾病时，应用（ ）水漱口。

- A、淡盐水 B、温水 C、矿泉水

23 下列肉类中，哪种被誉为“脂肪含量最低的保健肉”？（ ）

- A、猪肉 B、鸭肉 C、兔肉

24 在给儿童补钙时，为了更好的吸收，必须同时（ ）。

- A、补充维生素 B 类
- B、补充维生素 D 或增加日照时间
- C、补充维生素 E

25 下列哪种食物对肠道传染疾病有很好的预防作用？（ ）

- A、大葱 B、大蒜 C、花生

26 预防肠道传染病，下列做法不对的是：（ ）

- A、生、熟切菜板一定要分开使用
- B、要多喝开水，不要喝生水
- C、可以多吃凉拌菜和生菜。

27 下类食物中哪组可以有效地降低血脂和血压？（ ）

- A、洋葱和芹菜 B、红薯和黄瓜

C、竹笋和菜花

28 下列那种运动属于有氧运动：（ ）

A、短跑 B、游泳 C、篮球

29 关于运动健身的说法哪项是正确的（ ）

A、每周至少三次，每次至少三十分钟以上

B、每周至少五次，每次至少二十分钟以上

C、每周至少三次，每次至少一小时以上

30 为了有效的预防脑中风发作，下列饮食习惯正确的是（ ）。

A、低脂、低糖，少食用蛋白质食物。

B、低盐、低脂、低糖，多食用富含维生素和蛋白质的食物。

C、禁食肉类，多食瓜果蔬菜。

31 救助煤气中毒的患者，下列做法错误是（ ）

A、立刻开窗通风换气

B、关闭煤气管道阀门

C、马上打开抽油烟机换气

32 发现有人触电，下列做法不正确的有（ ）

A、用手将触电者与电器拉开

B、用干燥的木棍将触电者与电器分开

C、及时送去医院救治

33 柿子营养丰富，但不正确食用易引起肠梗阻，正确食用柿子的方法是：（ ）

A、柿子不能饭后食用，不能与鸡蛋同食

B、柿子不能空腹食用，不能与鸡蛋、白薯、香蕉同食

C、柿子不能与苹果、李子同食。

34、下列哪种情况不会传染艾滋病（ ）

A、与艾滋病患者共餐

B、与艾滋病患者共用针灸银针

C、使用艾滋病患者的血制品

35 长期食用小杂粮对糖尿病，高血脂和心脏病等都有很好的预防作用，下列各组中的作物全部属于小杂粮的一组是（ ）

A、小麦、玉米、大豆、薯类、水稻

B、花生、大豆、玉米、高粱、绿豆

C、高粱、谷子、荞麦、绿豆、燕麦

36 下列哪种粮食作物主要产于偏远山区，几乎属于没有受到污染的纯天然绿色食品（ ）

A、小麦 B、水稻 C、小杂粮

37 胡萝卜素有利于身体健康，为了有利于更好的吸收胡萝卜素，下列关于胡萝卜的正确食用方法是（ ）

A、清蒸胡萝卜 B、生吃胡萝卜 C、用油烹制胡萝卜

38 早餐十分重要，如长期不吃早餐对身体危害很大，易引起（ ）疾病。

A、胆结石和胃炎 B、营养不良和低血压

C、肠炎和便秘

39 多吃下列哪组食物对头发有利（ ）

A、蜂蜜 B、黑芝麻、核桃等坚果类

C、肉、蛋、奶类

40 补充铁剂可以预防缺铁性贫血，下列哪组食物中含铁最高（ ）

A、鸡肉和米饭 B、豆腐和牛奶

C、菠菜和猪肝

41 以下食物中含钙最高的是（ ）

A、虾皮 B、苹果

C、牛肉

42 每人每天最好喝（ ）杯水

A、7 B、8 C、5

43.面部擦伤不宜使用（ ）涂抹

A 生理盐水 B 碘酒 C 双氧水 D 龙胆紫溶液

44.局部挫伤早期的处理措施应是（ ）

A 冷敷加压包扎制动

B 冷敷按摩加压包扎

C 热敷敷药包扎

D 加压包扎理疗

45.就受伤的发生部位来说，足球运动员的（ ）部位最多发生受伤

A 头部 B 胸部 C 腹部 D 大小腿部

46.脑震荡患者出现下列（ ）项症状，提示可能有较为严重的颅脑损伤

A 头疼，头昏 B 逆行性遗忘

C 二次昏迷 D 心烦不安

47.腰肌劳损发生的主要原因，下列（ ）项描述不正确。

A 长期弯腰负荷过多 B 腰部反复细微损伤

C 腰部肌力软弱 D 突发扭伤

48.以下哪个选项适用于急性闭合性软组织损伤的早期处理（ ）

A 揉捏 B 理疗 C 热敷 D 冷敷

49.心肌能够自动地、按一定节律产生兴奋的能力称为（ ）

A 自动节律性 B 传导性 C 兴奋性 D 节律性

50.肌肉痉挛俗称抽筋的原因不包括（ ）

A 寒冷刺激 B 电解质丢失过多 C 疲劳 D 肌肉萎缩

51.食物一般 3-4 小时在胃中消化，因此进餐后（ ）开始运动比较合适

A 30 分钟 B 1 小时 C 2 小时 D 三小时

52.人们在参加体育运动结束后不应立即进食，应在（B）后进食

A 30 分钟 B 1 小时 C 2 小时 D 3 小时

53.自我监督包括主观感觉和客观检查两个方面，以下属于主观感觉方面是（A）

A 精神状态 B 基础脉搏 C 体重 D 运动成绩

54.蛋白质是人体不可或缺的营养物质，下列属于蛋白质的营养功能

的是 (D)

A 构成身体成分 B 调节生理功能 C 提供能量 D 以上都正确

55.使用止血带时应注意的事项 (D)

A 用止血带止血时，要注意每隔 40 到 50 分钟要放松 2 到 3 分钟

B 止血带松紧适宜，部位要准确

C 不到万不得已的情况下，不用止血带

D 以上都正确

56.大动脉是向全身各部输送血液的主要导管，大动脉出血时的现象是 (A)

A 血液鲜红喷射状 B 血液暗红涌出 C 血液暗红量少 D 成汗珠样流出

57.世界艾滋病日时间为每年的 12 月 1 日，而艾滋病是一种慢性而致命的传染性疾病，起因是感染了 HIV 病毒，艾滋病、通过 ()、() 和 () 三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。(B)

A 肢体接触，母婴，血液

B 母婴，性接触，血液

C 性接触，血液，肢体接触

D 肢体接触，性接触，母婴

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/318133106032007006>