

# 《健康素养 66 条》知识竞赛全部题目答案

1. 为及时发现人体健康隐患，排除疾病诱因，成年人应至少多久做一次体检（）

A、半年 B、1 年 C、2 年 D、3 年

标准答案 B

2. 以下哪项是预防传染病最有效、最经济的措施（）

A、接种疫苗 B、在有疾病流行的时候吃一些预防性药品

C、吃一些保健品 D、增强锻炼提高自己的身体素质。

标准答案 A

3. 健康的涵义包括哪几个方面（）

A、体格健壮、心理状态、个人与环境

B、身体健康、心理健康、社会适应良好

C、身体健康、心理状态、个人与环境

D、体格健壮、心理状态、社会适应良好

标准答案 B

4、每个人都有获得可达到最高标准的身体健康和心理健康的权利，这要求我们应该做到什么

（）

A、努力维护自身的健康权利

B、尊重他人的健康权利

C、承担起个人对于自身健康和他人健康的责任

。、以上都是。

标准答案 D

5、健康生活方式主要包括哪四个方面（）

入合理膳食 B 适量运动 C 戒烟限酒 D 心理平衡日以上都是。

标准答案 E

6、《中华人民共和国献血法》规定，自愿献血的对象为（）的健康成年人，每次采集的血液量一般为（）毫升，两次采集间隔期不少于（）个月。

A、十八周岁至五十五周岁，2~4，6

B、十八周岁至五十五周岁，2~3，6

C、十六周岁至五十五周岁，2~4，6

D、十八周岁至六十周岁，2~4，6

标准答案 A

7、预防艾滋病的责任应该在于（）

A、国家 B、医院 C、疾控中心 D、全社会

标准答案 D

8. 健康人如何合理安排一日三餐（）

A、定时定量，早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少

- B、不暴饮暴食，不经常在外就餐，零食作为一日三餐意外的营养补充，可以合理选用
- C、要少吃油脂高，过甜，过咸的食物

。、以上都是

标准答案 D

9. 关于自测血压的说法，错误的是（）

入、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

D、间隔多久测一次血压需要根据病情来定

标准答案 C

10. 关于乙肝疫苗，下面说法中哪种是正确的（）

A、乙肝疫苗只要接种一针就有足够的免疫力

B、乙肝疫苗的接种对象仅限于婴幼儿

C、接种乙肝疫苗可以预防甲肝和乙肝

D、健康的新生儿应在 24 小时之内接种第一针乙肝疫苗

标准答案 D

11. 在流感流行季节来临时，以下哪种方式可以预防流感（）

A、少去人群密集场所 B、接种流感疫苗 C、勤洗手。、以上都是。

标准答案 D

12. 艾滋病、乙肝、丙肝通过哪三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播（）

- A、血液、性接触、母婴
- B、血液、性接触、飞沫传播
- C、注射毒品、母婴、非法献血
- D、血液、呼吸道传播、注射毒品。

标准答案 A

13. 结核病是由哪种病菌感染人体引起的（）

- A、肺炎双球菌 B、结核分枝杆菌 C、病毒 D、肺吸虫。

标准答案 B

14. 为了保护自己和他人的健康，应当养成哪些良好的卫生习惯（）

- A、不直接面对他人高声讲话
- B、不随地吐痰，把痰吐在纸巾中，丢入垃圾箱内
- C、咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手绢捂住鼻
- 。、以上都是。

标准答案 D

15. 感染血吸虫病的主要途径是（）

- A、吃不干净食物
- B、雨后天在施过粪肥的菜地里赤足劳动
- C、到有钉螺的地方下水或在水中游泳
- D、被蚊子叮咬标准答案 C

16. 被狗咬伤，皮肤有破损，但不严重，您应该怎么做（）

入、自行包扎处理

B、清洗伤，尽快打狂犬病疫苗

C、伤不大，不予理睬

D、先不处理，到医院后交予医生处理

标准答案 B

17. 为预防动物把疾病传播给人，我们要做到（）

A、不与病畜、病禽和患病的动物接触，不食用野生动物

B、不吃生的或未煮熟煮透的猪、牛、羊、鸡、鸭、兔等肉类和鱼、虾、螺等水生动物

C、接触禽畜后要洗手，发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告并深埋

。、以上都是。

标准答案 D

18. 每个成年人每天食盐摄入量不超过多少克（）

A、6 克 B、9 克 C、10 克 D、12 克。

标准答案 A

19. 选择保健食品时应该注意什么（）

A、确认该产品具有保健食品批准文号和保健食品标志

B、仔细阅读产品说明书，查看其保健功能和适宜的人群；

C、了解其食用方法和适宜的食用量

。、以上都是

标准答案 D

20. 怀疑自己得了职业病，该到哪里去诊断（）

- A、县级以上综合性医院 B、劳动部门  
C、依法承担职业病诊断的医疗卫生机构 D、卫生行政部门

标准答案 C

21. 健康教育的核心问题是改变个体和群体的 ( )

- A、知识 B、态度 C、行为 D、价值观

标准答案 C

22. 超重和肥胖可引起哪些疾病 ( )

- A、不孕不育 B、中风 C、高血压和糖尿病。、以上都是

标准答案 D

23. 体重指数 (BMI) 计算, 以下正确的是 ( )

A、体重 (公斤) / 身高 (米)<sup>2</sup>

B、体重 (斤) / 身高 (米)<sup>2</sup>

C、身高 (厘米)<sup>2</sup> / 体重 (公斤)

D、体重 (公斤) / 身高 (米) 标准答案 A

24. 中国营养学会建议, 成年男性一天白酒的饮用量不能超过 ( )

- A、50 克 B、1 克 C、150 克 D、2 克

标准答案 A

25. 每天进食安排, 下列食物由多到少的排列, 哪个更合理 ( )

- A、谷类蔬菜、水果肉蛋奶类油、盐

- B、蔬菜、水果谷类肉蛋奶类油、盐
- C、肉蛋奶类蔬菜、水果谷类油、盐
- D、蔬菜、水果肉蛋奶类谷类油、盐

标准答案 A

26. 防治高血压的非药物措施为（）

- A、膳食少油，避免食用坚果、植物油、牛油果等
- B、膳食限盐，每日平均不大于8克
- C、减重，增加运动，BMI 保持 24
- D、每周运动 3-5 次，每次持续运动 30-60 分钟

标准答案 D

27. 缺碘地区的儿童长期使用无碘盐会导致（）

- A、痴呆 B、生长发育不良，身材矮小 C、佝偻病。、以上都是

标准答案 D

28. 饮用水受污染主要会引起哪类疾病（）

- A、内分泌疾病 B、呼吸道疾病 C、肠道传染病 D、血液疾病

标准答案 C

29. 关于砧板和刀具，下列说法中哪项是正确的（）

- A、切完蔬菜的刀，用水冲后可以切熟肉
- B、切生肉的砧板，用水冲后可以切熟肉

C、蔬菜和生肉应该与熟肉、凉菜用不同的砧板

D、切完蔬菜的刀，用水冲后可以切凉菜

标准答案 C

30. 关于合理膳食，以下错误的是（）

A、为了减肥，不用吃米饭、红薯等谷类主食

B、以谷类为主，粗细搭配，每天既要有米或面，又要有玉米、红薯等粗粮

C、蔬菜和水果不能呼唤，餐餐有蔬菜，天天有水果

D、每天食用奶类、大豆或豆制品

标准答案 A

31. 成年人每日最少饮水量为（）

A、5-6 毫升 B、8-10 毫升 C、10-12 毫升 D、12-15 毫升

标准答案 D

32. 关于吸烟危害的说法，哪个是错误的（）

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 D、二手烟危害不亚于吸烟

标准答案 C

33. 最新研究指出吸烟危害身体健康，不仅仅是尼古丁、焦油，还有一种更具危害的物质是自由基，这种自由基可损伤人体的（）

A、细胞 B、神经系统 C、心脑血管 D、呼吸系统



标准答案 A

34. 关于戒烟，以下哪项是错误的（）

- A、戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益
- B、60、50、40 或 30 岁时戒烟分别赢得 3、6、9 或 10 年的预期寿命
- C、吸烟者若戒烟困难，可到医疗机构戒烟门诊寻求帮助
- D、戒烟不会降低冠心病等的发病风险

标准答案 D

35. 关于成瘾性药物，以下说法正确的是（）

- A、常用的成瘾性药物包括镇静催眠药和镇痛药
- B、成瘾性药物可以自行使用，不需要询问医生
- C、过期的成瘾性药物可以直接随意丢弃
- D、少量成瘾性药物长期使用不会出现药物依赖标准答案 A

36. 被确诊患有精神疾病者，应及时接受正规治疗，下列说法正确的是（）

- A、遵照医嘱自行、不间断、按时按量服药
- B、遵照医嘱选择性、不间断、按时按量服药
- C、遵照医嘱阶段性、不间断、按时按量服药
- D、遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药

标准答案 D

37. 下列选项中，不属于毒品的是（）

A、鸦片 B、乐果 C、摇头丸 D、冰毒

标准答案 B

38. 一般情况下成人每天要保证多少小时睡眠（）

A、4-5 小时 B、5-6 小时 C、7-8 小时 D、9-10 小时

标准答案 C

39. 下列哪些行为属于心理健康的范围（）

A、能极力满足个人的需要

B、对自己有过高的评价

C、为维持自己的心理平衡，极力宣泄自己的情绪

D、有充分的自我安全感

标准答案 D

40. 关于腔卫生，以下说法错误的是（）：

A、正确的刷牙方法是水平颤动拂刷法

B、早晚刷牙，饭后漱，少吃甜食

C、洗牙会损伤牙龈，不应该洗牙

D、儿童和青少年应做窝沟封闭，减少龋齿发生率

标准答案 C

41. 消除室内空气污染最有效的方法是（）

- A、经常开窗通风
- B、喷洒消毒剂
- C、喷洒空气清新剂
- D、放置绿色植物

标准答案 A

42. 下列关于吸烟和被动吸烟危害描述错误的是（）

- A、不会引起儿童患哮喘等呼吸系统疾病
- 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、吸烟还可引起生殖系统疾病如不孕不育、性功能下降

标准答案 A

43. 下列哪些措施可以减少肠道传染病与某些寄生虫病传播流行（）

- A、管理好人畜粪便
- B、粪便不需无害化处理
- C、粪便无需处理直接施肥
- D、饭前便后不洗手

标准答案 A

44. 以下关于抗生素的几种说法，您认为正确的是（）

- A、感冒必须马上吃抗生素
- B、抗生素可以根据病情，自行服用
- C、抗生素应在医生指导下使用

D、抗生素既能杀灭细菌又能杀灭病毒

标准答案 C

45. 关于道路交通伤害预防，以下哪项是错误的（）

A、驾驶电瓶车、摩托车不需要带头盔

B、酒精、毒品和某些感冒药会减弱驾驶人员的判断力和反应力，服用这些后不能开车

C、驾驶员连续驾驶 2 小时应休息 1 次

D、儿童乘客应使用安全座椅，安全座椅要与儿童年龄、身高和体重相适应

标准答案 A

46. 关于就医，以下哪项是错误的（）

A、生病后应及时就诊，避免贻误最佳治疗时机

B、就医时带既往病历、就诊卡和各项检查资料，如实向医生陈述病情

C、病看不到，就是医生的责任

D、不能有病乱投医、轻信偏方、相信封建迷信标准答案 C

47. 健康的生活方式包括（）

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、暴饮暴食标准答案 C

48. 以下说法正确的是（）

- A、冬天室内无空调，可以用炭火盆取暖
- B、用煤炉取暖时，要注意通风换气
- C、夜间发现煤气泄漏，应先开灯查找原因
- D、发现有人煤气中毒，应先不处理，等救护人员送医院抢救

标准答案 B

49. 发生煤气中毒事故，抢救人员一定要戴好（）进入现场进行抢救。

- A、防毒面具 B、煤气报警器 C、水桶 D、被子

标准答案 A

50. 医疗、保健机构应当为孕产妇提供下列医疗保健服务，除外（）

- A、为孕产妇建立保健手册（卡），定期进行产前检查
- B、为孕产妇提供卫生、营养、心理等方面的医学指导与咨询
- C、提供避孕咨询指导和技术服务；
- D、对产妇及其家属进行幼儿早期教育

标准答案 D

51. 孕妇孕期至少应进行（）次产前检查？

- A、2 B、3 C、5 D、7

标准答案 C

52. 关于母乳喂养，以下正确的是（）

- A、奶粉喂养优于母乳喂养
- B、刚出生时母乳少，应在出生 2 天后开始母乳喂养
- C、母乳喂养可以持续至 2 岁或 2 岁以上
- D、6 个月内婴儿应首选母乳+人工喂养

标准答案 C

53. 关于儿童心理行为发育，正确的是（）

- A、儿童期要注重情感关怀，以亲为先，以情为主
- B、儿童期应严格管教，可进行打骂
- C、不和谐的夫妻关系不会对儿童心理行为发育造成影响
- D、应限制儿童玩耍和游戏，不让孩子尝试新事物

标准答案 A

54. 关于青春期的心理行为特点，错误的是（）

- A、青春期应关注性教育
- B、青春期应培养健康的行为生活方式，预防近视、超重和肥胖
- C、青春期自我意识较强，渴望独立，人生观、价值观逐渐形成
- D、青春期教育主要以强制其行为的教育方式为主

标准答案 D

55. 腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标，其结果判别以下正确的是（）

- A、成年男性腰围  $\geq 90$ cm，成年女性腰围  $\geq 85$ cm 即为超标
- B、成年男性腰围  $\geq 90$ cm，成年女性腰围  $\geq 80$ cm 即为超标
- C、成年男性腰围  $\geq 90$ cm，成年女性腰围  $\geq 85$ cm 即为警戒线
- D、成年男性腰围  $\geq 90$ cm，成年女性腰围  $\geq 80$ cm 即为警戒线

标准答案 A

56. 成年人运动量和运动频次错误的是 ( )

A、每日进行 6-10 千步当量的身体活动

日、当心率达到最大心、率的 60%-75%时，身体活动水平则达到了中等强度

C、每天进行中等强度运动 30 分钟以上，每周 3-5 天

D、每天走路最好在 2 步以上

标准答案 D

57. 易燃易爆场所不能穿 ( )

A、纯棉工作服 B、化纤工作服 C、防静电工作服 D、不知道

标准答案 B

58. 高血压高危人群要求每间隔多少时间测一次血压 ( )

A、1 年 B、半年 C、3 个月 D、1 个月

标准答案 B

59. 关于避孕，以下说法正确的是 ( )

A、选择安全期和体外排精的方式避孕效果好

B、发生无保护性行为可采用紧急避孕措施

C、紧急避孕可以代替常规避孕

D、避孕失败或无避孕措施导致的反复人工流产对健康不会产生影响

标准答案 B

60. 发现他人煤气中毒，哪项措施是正确的（）

A、将中毒者尽快移至空气新鲜、通风良好的地方

B、将中毒者抬到寒冷的地方冻一会儿并灌醋

C、给中毒者喝水

D、不知道

标准答案 A

61. 出现较大、较深的伤，在去医院之前可以采用的急救止血方法是（）

A、简单包扎止血      B、指压止血      C、加压包扎止血      D、不知道标准答案 C

62. 成人进行心肺复苏时，胸外按压部位是（）

A、左胸上部 B、胸骨上段 C、胸骨中段 D、两乳头连线中点标准答案 D

63. 在室外遇到雷雨时，下面哪种做法不容易出现危险（）

A、躲到广告牌下

B、躲到大树下

C、无处可躲时，双腿并拢，蹲下身子

D、躲到高处

标准答案 C



64. 表现为渐进性记忆障碍为主的老年期疾病是什么病（）

A、阿尔茨海默病（老年性痴呆）

B、抑郁症

C、癫痫

D、中风

标准答案 A

65. 关于除四害，下列哪项是错误的（）

A、四害指蟑螂、老鼠、蚊子、苍蝇

B、蚊子幼虫生长在水中，翻盆倒罐是灭蚊子幼虫最有效的方式

C、苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病

D、除四害与搞好环境卫生没有多大关系

标准答案 D

66. 此图



代表哪种危险标识（）

A、生物安全 B、剧毒 C、高压 D、放射

标准答案 B

点击上方蓝字卑松关注我们 

微信公众号《健康素

养66条》知识竞赛也已落幕，我们采用66题随机抽取10题的方式，很多小伙伴参与了，但是只有其中三分之一的小伙伴全部答对哦。看来这个健康

素养66条，没有你想象的那么简单哦！

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/725313034101012010>