

一、健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态

1. 下列哪项是健康概念的完整描述？（D）
 - A、健康就是体格强壮没有疾病
 - B、健康就是心理素质好体格强壮
 - C、健康就是睡得着吃得香思维敏捷
 - D、健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应的完好状态
2. 下列关于健康的说法正确的是哪项？【D】
 - A、躯体、心理和社会适应这三者是相互依存、相互影响的B、健康是人全面发展的基础
 - C、健康是人生活幸福的基础
 - D、以上都是
3. 现代健康概念包括：【D】
 - A、身体健康
 - B、心理健康
 - C、社会适应良好
 - D、以上都是

二、每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康

1. 下列哪项是维护和促进自身健康的主要方法？（A）
 - A、采取健康的生活方式
 - B、使用保健品
 - C、使用药物
 - D、多食用肉类食物
2. 每个人都有维护自身和他人健康的_____。【D】
 - A、义务
 - B、责任
 - C、权利
 - D、以上都是

三、健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面

1. 健康的生活方式主要包括：（D）
 - A、生活规律，没有不良嗜好
 - B、讲求个人卫生、环境卫生，饮食卫生
 - C、平时注意保健，生病及时就医，积极参加文体和社会活动
 - D、以上都是
2. 下列哪种方式保持健康、控制体重最为适宜？（B）
 - A、少吃肉类,多吃蔬菜
 - B、合理膳食,适量运动
 - C、吃减肥茶,减肥药
 - D、不知道
3. 下列哪项饮食习惯符合“合理膳食”原则？（A）
 - A、一日三餐要定时定量，少吃零食
 - B、可以少吃或不吃早餐
 - C、水果营养价值比蔬菜高，可以考虑多吃水果代替蔬菜
 - D、以上都是
4. 世界卫生组织倡导的健康生活方式是什么：（A）
 - A、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡
 - B、合理饮食、适度锻炼、适应环境、适当进补

- C、心理平衡、适度锻炼、适当进补、戒烟限酒
D、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡、减少应酬
5. 以下哪项行为符合合理膳食的要求? (D)
A、多吃肉类, 少吃蔬菜
B、多吃精米, 少吃杂粮
C、多吃肉类, 少吃米饭
D、多吃蔬菜、水果, 少吃油炸食品
6. 《中国居民膳食指南》提出的合理膳食原则是指下列哪项? (D)
A、食物多样, 谷类为主, 粗细搭配
B、多吃蔬菜、水果和薯类
C、每天吃奶类、大豆或其制品
D、以上都是
7. 下列哪项属于健康的生活方式? (C)
A、吸烟
B、熬夜
C、适量运动
D、长期大量饮酒
8. “中国居民平衡膳食宝塔”建议成人每天至少饮水多少? (B)
A、500 毫升 (2~3 杯)
B、1200 毫升 (6 杯)
C、1600 毫升 (8 杯)
D、2000 毫升 (10 杯)
9. 在人际交往中, 你觉得应该遵循以下哪些原则? (D)
A、平等互利
B、相互包容
C、诚实信用
D、以上都是
10. 体育锻炼能增进健康。下列说法中不正确的是: (C)
A、锻炼要因人而异
B、饭后不宜剧烈运动
C、运动后要立即大量饮水
D、运动有益, 贵在坚持
11. 适量运动的好处有: (D)
A、控制体重
B、降低患慢性病的风险
C、增强免疫力
D、以上都是
12. 每周至少应该锻炼几次, 每次多少时间, 才能有效达到锻炼的目的? (C)
A. 2 次, 20 分钟
B. 2 次, 30 分钟
C. 3 次, 30 分钟
D. 5 次, 45 分钟
18. 一般来说, 锻炼的强度既不能过高, 也不能过低, 锻炼时心率每分钟达到多少次表示运动强度 较合适? (D)
A. 80~100 (次) -年龄
B. 100~120 (次) -年龄

C. 120~150 (次) -年龄

D. 150~170 (次) -年龄

20. 长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重? (B)

A. 心脏

B. 肝脏

C. 肾脏

D. 胃

四、献血助人利己，提倡无偿献血

1. 无偿献血者两次献血间隔期不应少于多长时间? (C)

A、2 个月

B、4 个月

C、6 个月

D、10 个月

2. 以下说法哪个是不正确的? (C)

A、适量献血，可刺激骨髓造血功能

B、国家提倡 18~55 周岁的健康公民自愿献血

C、血是人体精气，献血对健康不利

D、献血助人利己，提倡无偿献血

3. “适量献血”是指每人每次献血多少毫升? (B)

A、小于 200 毫升

B、200~400 毫升

C、500~600 毫升

D、600~800 毫升

五、每年做 1 次健康体检

1. 定期进行健康体检有哪些好处? (D)

A、及时发现疾病

B、及时发现健康隐患

C、及时了解自身健康状况

D、以上都是

2. 定期体检有助于了解自身健康状况，你认为多久做一次健康体检是适宜的? (A)

A. 1 年

B. 2 年

C. 3 年

D. 3 年以上

六、环境与健康息息相关，保护环境促进健康

1. 随地大小便的坏处有: (D)

A、污染环境及水源

B、造成苍蝇孳生繁殖

C、易造成疾病传播

D、以上都是

2. 在日常生活中要自觉养成哪些保护环境的良好习惯? (D)

A、不随地吐痰，不乱倒垃圾，污水

B、不乱丢电池，分类回收垃圾

C、开窗通风，保持室内空气清新

D、以上都是

3. 下列说法正确的是: (D)

- A、保护环境不受污染对人体健康有利
- B、保护环境是每个人的责任
- C、环境污染可损害人体健康
- D、以上都是

4. 下列哪一项不利于保护环境促进健康：(B)

- A、遵守相关的法律法规
- B、废水、废气、废渣随意排放
- C、节约资源
- D、遵守卫生的社会公德

七、经常开窗通风

1. 经常开窗通风的好处有哪些？(D)

- A、降低室内二氧化碳浓度
- B、减少病菌病毒在室内传播的机会
- C、改善室内空气质量
- D、以上都是

2. 如何防止室内空气污染？(D)

- A. 不在室内吸烟
- B. 经常开窗通风
- C. 经常打扫卫生
- D. 以上都是

八、使用卫生厕所，管理好人畜粪便

1.卫生厕所是指：(D)

- A、有墙、有顶，厕坑及贮粪池无渗漏
- B、清洁卫生，无蝇蛆，基本无臭味
- C、粪便经无害化处理
- D、以上都要具备

2.通过粪便管理、使用卫生厕所、粪便无害化处理等措施，可以有效控制下列哪一种疾病的流行？(A)

- A、痢疾
- B、乙肝
- C、疟疾
- D、麻疹

3.粪尿分集式生态厕所的特点是便器有两个口，粪、尿不混合而分别排到储粪池和储尿池中。这种厕所尤其适用于哪些地区？(C)

- A、南方多雨地区
- B、土层较厚，雨量中等的温带地区
- C、干旱缺水的山区
- D、北方多雨地区

九、整治农村环境卫生

1.如何保护农村饮用水？(D)

- A、不随意倾倒生活垃圾，做到定点收集、定点处理
- B、保护水源地环境卫生
- C、提高自来水普及率
- D、以上都是

2.三格化粪池式厕所，哪一个格子的粪液可随时用来施肥？(C)

- A、第一个

- B、第二个
- C、第三个
- D、第二个和第三个

十、 改善室内空气污染

1. 您认为消除室内空气污染最有效的方法是：(A)
 - A、经常开窗通风
 - B、使用空调
 - C、喷洒空气清新剂
 - D、不知道

十一、 清洁卫生的家居环境有益健康

- 1.夏季使用空调，室内温度应保持在多少度？(C)
 - A. 18°C-20°C
 - B. 21°C-25°C
 - C.26°C-28°C
 - D. 29°C以上
- 2.如何正确使用床上用品
 - A.使用纯棉制品 B . 经常洗晒
 - C.枕高不超过 15-18 厘米
 - D. 以上都是

十二、 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播

- 1.肺结核病的主要传染源是：(B)
 - A、痰涂片阴性的结核病患者
 - B、痰涂片阳性的结核病患者
 - C、结核杆菌感染者
 - D、以上都是
- 2.关于肺结核病的传播途径，以下哪种说法是正确的？(B)
 - A、通过消化道传播
 - B、通过打喷嚏、咳嗽等产生的飞沫传播
 - C、通过输血等血液途径传播
 - D、通过握手等接触传播
- 3.关于肺结核病，下列哪种说法不正确？(B)
 - A、肺结核病患者痰液中可能含有结核杆菌
 - B、结核杆菌在阳光下可生存数月之久
 - C、咳嗽时遮掩口鼻可有效降低病菌随飞沫传播
 - D、应养成不直接面对他人咳嗽和打喷嚏的习惯

十三、 出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核

- 1.出现下列哪些情况，应警惕结核病的发生？(B)
 - A、咽喉痛、头痛
 - B、咳嗽、咳痰 2 周以上
 - C、高热
 - D、胸闷
- 2.午后发热、面颊潮红、盗汗等通常是什么疾病的可疑症状？(B)
 - A、肺癌
 - B、肺结核
 - C、肝癌

D、食管癌

3. 咳嗽、咳痰二周以上，或是痰中带血丝，应怀疑得了什么病？（A）

A. 肺结核

B. 气管炎

C. 胃溃疡

D. 肺炎

十四、 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈

治疗结核病采取的化学药物治疗的原则是：（D）

A、联合用药

B、规律用药

C、全程用药

D、以上都是

下列有关结核病治疗的不正确说法是：（D）

A、坚持正规治疗，绝大部分结核病人能够治愈

B、对肺结核病人采取直接面视下的短程化疗

C、抗结核药的服用需要坚持 6~8 个月

D、症状消失后，即可停药

十五、 肺结核病人的家人应注意家庭防护

1. 家中有肺结核病人时，应怎么进行家庭防护？（D）

A、痰检阳性的病人最好单独居住，经常开窗通风

B、家人要督促其按时服药，定期复查

C、要给病人更多的关心和照顾，注意加强营养

D、以上都是

十六、 政府实施肺结核病人免费诊治政策

关于政府实施的肺结核病人免费诊治政策，以下哪种说法是正确的（D）

A、对肺结核病人进行免费抗结核治疗，其它辅助用药和营养品费用不在免费之列

B、免费对象也包括流动人口

C、结核病防治定点机构对初诊的肺结核可疑症状者进行免费检查D

、以上都是

十七、 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施

1. 接种卡介苗可以预防什么疾病？（A）

A、结核病

B、麻疹

C、脊髓灰质炎

D、流行性乙型脑炎

2. 预防传染病最有效的方法是（B）

A、锻炼身体

B、接种疫苗

C、加强营养

D、预防服药

3. 适龄儿童接种下列哪种疫苗是不免费的（C）

A、卡介苗

B、麻腮风联合疫苗

C、肺炎疫苗

D、乙肝疫苗

十八、 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种

1. 儿童在何种情况下不宜进行预防接种？ (D)
 - A、患感冒发热，或急、慢性传染病
 - B、患心肝肾严重疾病
 - C、有特定过敏史者
 - D、以上都是
2. 接种疫苗主要能预防哪类疾病？ (A)
 - A、传染病
 - B、慢性病
 - C、营养不良
 - D、遗传性疾病
3. 下列哪种疫苗是我国规定免费为儿童提供接种的？ (A)
 - A、百日咳、白喉、破伤风联合疫苗
 - B、流感疫苗
 - C、水痘疫苗
 - D、肺炎疫苗
4. 有计划地给孩子进行预防接种有哪些好处？ (D)
 - A. 更好地保护儿童的身体健康
 - B. 提高儿童抵抗传染病的能力
 - C. 达到控制以至最终消灭相应传染病的目的
 - D. 以上都是

十九、 **艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播**

1. 下列哪个不是艾滋病的传播途径？ (B)
 - A、血液传播
 - B、呼吸道传播
 - C、性传播
 - D、母婴传播
2. 感染艾滋病病毒的妇女不会通过以下哪种途径将病毒传染给婴幼儿？ (D)
 - A、妊娠
 - B、分娩
 - C、哺乳
 - D、搂抱
3. 下列哪种情况可能感染艾滋病病毒？ (B)
 - A、与艾滋病感染者共用马桶
 - B、无保护的性行为
 - C、与艾滋病患者一起吃饭、握手
 - D、与艾滋病感染者一起上课
4. 下面关于艾滋病传播方式的描述错误的是： (C)
 - A、吸毒者共用针头和注射器会传播艾滋病
 - B、艾滋病妇女分娩或哺乳婴儿会传播艾滋病
 - C、与艾滋病患者握手、共同进餐会传播艾滋病
 - D、无保护的性行为会传播艾滋病
5. 为避免将疾病传播给他人，艾滋病、乙肝、丙肝患者应注意些什么： (C)
 - A、不与他人握手拥抱
 - B、不与他人共用电话机、餐饮具
 - C、不与他人共用剃须刀、牙刷、盥洗用品

- D、不到公共浴室洗澡
6. 下列那种行为不会传染艾滋病？（D）
- A、和艾滋病病人或感染者一起上课
 - B、与艾滋病病人一起吃饭
 - C、和艾滋病病人握手
 - D、以上都是
7. 下面哪种途径不会传播艾滋病？（B）
- A. 母婴传播
 - B. 蚊虫叮咬
 - C. 输血
 - D. 性行为

二十、 新生儿接种乙肝疫苗是预防乙肝的关键

- 1.新生儿乙型肝炎疫苗接种时间分别是什么时候？（A）
- A、出生当日、1月龄、6月龄
 - B、出生当日、2月龄、3月龄
 - C、出生当日、3月龄、6月龄
 - D、出生当日、6月龄、12月龄
- 2.关于乙肝疫苗，下面说法中哪种是正确的？（D）
- 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、接种乙肝疫苗可以同时预防甲肝和乙肝
 - D、健康的新生儿应在 24 小时之内接种第一针乙肝疫苗

二十一、 乙肝病毒携带者在工作和生活能力上同健康人没有区别

1. 关于乙肝病毒携带者的说法，下面哪种是正确的？（C）
- A、乙肝病毒携带者是指乙肝表面抗体阳性持续3个月以上
 - B、乙肝病毒携带者应在家休息，不能正常工作和学习
 - C、乙肝病毒携带者不能参加献血
 - D、与乙肝病毒携带者拥抱、共同进餐会传播乙肝

二十二、 避免不必要的注射和输液， 注射时必须做到一人一针一管

- 1.使用一次性注射器，实行一人一针一筒，有助于预防下列哪些疾病？（D）
- A、甲型肝炎、戊型肝炎
 - B、糖尿病、高血压
 - C、结核病、肿瘤
 - D、艾滋病、乙肝、丙肝
- 2.对于注射、输液等医疗行为的说法，下列哪种说法是正确的
- A、遵从医嘱，能吃药就不打针，能打针就不输液
 - B、注射或输液时要做到一人一针一筒
 - C、与他人共用注射器可传播乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病等疾病
 - D、以上都对

二十三、 正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险

- 1.预防性传播疾病的主要措施是：（D）
- A、在性接触中正确使用安全套
 - B、洁身自爱，夫妻间相互忠诚
 - C、注意性生活卫生
 - D、以上都是

2.正确使用安全套可以减少哪些疾病传播的危险? (D)

- A、乙肝
- B、梅毒
- C、艾滋病
- D、以上都是

二十四、 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物

1.为避免药物成瘾,服用镇静催眠药应注意: (D)

- A、在医生指导下服用
- B、症状好转后,应逐步减量
- C、发现药物依赖时应在医生指导下减量或更换药物
- D、以上都是

二十五、 拒绝毒品

1. 吸毒有哪些危害? (D)

- A、摧残身心健康
- B、传播艾滋病、乙肝、丙肝等疾病
- C、导致家破人亡
- D、以上都是

2.关于毒品,下面哪种说法是正确的? (D)

- A、吸毒是一种违法行为,不仅毁灭自己,还祸及家庭、危害社会
- B、静脉注射毒品,可能会感染艾滋病
- C、吸毒非常容易成瘾,有的人只吸一支含有毒品的烟就会上瘾
- D、以上都是

3.鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品,是我国《刑法》规定的: (C)

- A、麻醉品
- B、药品
- C、毒品
- D、保健品

4.下列哪些是抵制毒品的正确方法? (D)

- A、从思想上真正认识毒品的危害
- B、成瘾者应尽快戒毒
- C、绝对不要尝试毒品
- D、以上都是

二十六、 我国对艾滋病病人实行“四免一关怀”政策

下面哪种说法符合我国实行的“四免一关怀”政策? (D)

- A、对已感染艾滋病病毒的孕妇,免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂
- B、自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员,可得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测
- C、为艾滋遗孤开展心理康复,并提供免费义务教育
- D、以上都是

二十七、 开展对毒品成瘾者实施美沙酮维持治疗 (A)

对于美沙酮维持治疗,下面哪种说法是正确的

- A、美沙酮维持疗法是针对海洛因等毒品成瘾者采取的一种长期维持治疗方法
- B、美沙酮维持治疗一段时间后,就可以停止用药
- C、美沙酮维持治疗就是以“小毒代大毒”
- D、所有毒品成瘾者都可以申请治疗

二十八、 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状

1. 在流感季节来临时，以下哪种方式可以预防流感？（D）
 - A、咳嗽、喷嚏时掩住口鼻
 - B、接种流感疫苗
 - C、勤洗手
 - D、以上都是
2. 什么时候是流感的高发期？（A）
 - A、冬春季节
 - B、春夏季节
 - C、春秋季节
 - D、夏秋季节
3. 流感疫苗的最佳接种时间为每年的：（D）
 - A、1~3月
 - B、4~6月
 - C、7~8月
 - D、9~11月
6. 流感经常流行的主要原因是：（B）
 - A、流感病毒致病性太强
 - B、流感病毒经常发生变异
 - C、人体对流感病毒不产生免疫力
 - D、天气变化
5. 常见的呼吸道传染病有：（A）
 - A、肺结核、流感、流脑
 - B、手足口病、乙脑、疟疾
 - C、甲肝、乙肝、丙肝
 - D、气管炎、肺气肿、尘肺
6. 哪类人群应该优先考虑接种流感疫苗？（A）
 - A、儿童和老年人
 - B、青壮年
 - C、怀孕的妇女
 - D、感冒患者

二十九、 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病

1. 苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠会传播疾病，以下配对错误的是（C）
 - A、苍蝇——痢疾
 - B、蚊子——疟疾
 - C、蟑螂——丝虫病
 - D、老鼠——鼠疫
2. “四害”是指：（A）
 - A、苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠
 - B、苍蝇、蚊子、老鼠、跳蚤
 - C、老鼠、蟑螂、蚊子、白蚁
 - D、蚊子、老鼠、跳蚤、臭虫
3. 常用的灭鼠方法有哪种？（B）
 - A、使用家用杀虫剂灭鼠

- B、使用鼠笼、鼠夹、粘鼠剂、堵鼠洞等方法
 - C、会用毒鼠强等剧毒鼠药
 - D、以上都是
4. 苍蝇可传播哪些疾病？（A）
 - A、霍乱、伤寒、细菌性痢疾
 - B、乙脑、登革热
 - C、水痘、麻疹、结核病
 - D、鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病
 5. 常用的灭蚊防蚊方法有哪种？（D）
 - A、整治环境，清除小型积水，消除孳生地
 - B、用喷洒药物，烟熏杀灭成蚊
 - C、居室内用蚊香驱蚊，用纱门、纱窗，蚊帐防蚊
 - D、以上都是
 6. 老鼠可传播哪些疾病？（D）
 - A、霍乱、伤寒、痢疾
 - B、乙脑、丝虫病、登革热
 - C、水痘、麻疹、结核病
 - D、鼠疫、出血热、钩体病
 7. 鼠疫是由哪种动物传播的？（D）
 - A、苍蝇
 - B、蚊子
 - C、蟑螂
 - D、老鼠
 8. 乙脑是由哪种昆虫传播的？（B）
 - A、苍蝇
 - B、蚊子
 - C、蟑螂
 - D、蚂蚁

三十、 预防疟疾，防蚊灭蚊是关键

- 1.下面哪种方法能有效预防疟疾？（D）
 - A、正确使用蚊帐、防蚊剂，防止被蚊虫叮咬。
 - B、前往非洲、东南亚等疟疾高发地区旅游或工作，需要做好个人防护
 - C、消除积水、根除蚊子孳生场所
 - D、以上都是
- 2.从非洲、东南亚等疟疾高发地区归国人员，如出现发热，可去哪里进行诊治？（C）
 - A、社区卫生服务中心
 - B、综合性大医院
 - C、当地疾控中心
 - D、以上都是
- 3.在我国，疟疾多发生于哪个季节（C）
 - A、冬春季
 - B、春夏之交
 - C、夏秋季
 - D、无季节性

三十一、 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜

- 1.为预防动物把疾病传播给人，我们就要做到：（D）

- A、不与病畜、病禽和患病的动物接触；不食用野生动物；
- B、不吃生的或未煮熟透的猪、牛、羊、鸡、鸭、兔等肉类和鱼、虾、螺、蟹、蚌等水生动物
- 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
- D、以上都是

2. 以下哪种疾病不是由动物传播的 (B)

- A、高致病性禽流感
- B、哮喘
- C、狂犬病
- D、鼠疫

三十二、 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗

1. 被动物咬伤或抓伤后的正确处理方法及顺序？ (D)

- A、立即冲洗伤口——包扎伤口——及时注射狂犬疫苗
- B、立即注射狂犬疫苗——及时冲洗伤口——包扎伤口
- C、用唾液涂抹伤口——及时注射狂犬疫苗——包扎伤口
- D、立即冲洗伤口——立即就医——及时注射狂犬疫苗

2. 狂犬病毒可以通过什么途径侵入人体。(D)

- A、眼结膜
- B、肛门黏膜
- C、破损皮肤
- D、以上都是

3. 关于对狂犬病说法错误的是 (D)

- A、接种疫苗可以有效预防狂犬病
- B、被动物咬伤后立即处理伤口并注射疫苗
- C、家养犬应接种狂犬病疫苗
- D、狂犬病是可以治愈的

三十三、 在血吸虫病疫区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时预防性服药

1. 感染血吸虫病的主要途径是：(C)

- 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

2. 以下哪种措施可以预防血吸虫病：(D)

- A、下田劳作时，不赤足
- B、使用无害化厕所
- C、不到不了解的水域游泳
- D、以上都是

3. 血吸虫病与下面哪种动物有关：(B)

- A、牛
- B、钉螺
- C、羊
- D、虾

4. 血吸虫病主要损害人体的哪个部位？(A)

- A、肝脏与结肠
- B、下肢静脉

- C、脑
- D、神经系统

三十四、 劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠

1. 充足的睡眠对健康很有益处，成人每天需要几小时睡眠： (B)
 - A、5-6 小时B
 - 、7-8 小时C
 - 、9-10 小时D
 - 、11-12 小时
2. 一天中哪个时间段睡眠质量最高？ (B)
 - A、晚上 8 点~凌晨 2 点B
 - 、晚上 10 点~凌晨 4 点C
 - 、晚上 12 点~凌晨 6 点D
 - 、凌晨 2 点~上午 8 点
3. 以下哪种观点是不正确： (B)
 - A、劳逸结合有利健康
 - B、想睡就睡最有利健康
 - C、作息规律有利健康
 - D、晚上 10 点~凌晨 4 点是最佳睡眠时间

三十五、 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病

1. 吸烟容易导致哪种疾病？ (A)
 - A、中风
 - B、肝炎
 - C、流感
 - D、麻疹
2. 吸烟不会引起下列哪种疾病？ (C)
 - A、高血压
 - B、慢性支气管炎
 - C、甲型肝炎
 - D、恶性肿瘤
3. 吸烟不仅损害吸烟者健康，还会给他人健康带来危害，主要有： (D)
 - A、损害孕妇和胎儿
 - B、增加心脏病发作的危险
 - C、加重哮喘患者病情
 - D、以上都是
4. 香烟烟雾中含有 4000 多种化学物质，其中有致癌物质 (A)
 - A、60 种左右B
 - 、100 种左右C
 - 、400 种左右D
 - 、1000 种左右
5. 婴幼儿被动吸烟的危害不包括： (C)
 - A、引起支气管炎和肺炎
 - B、增加婴幼儿患中耳炎的风险
 - C、导致肥胖
 - D、导致婴儿患婴儿猝死综合征而夭折
6. 吸烟和被动吸烟都会导致： (D)
 - A、癌症

- B、心血管疾病
- C、呼吸系统疾病
- D、以上都是

三十六、戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚

1.戒烟的综合措施包括：(D)

- A、有戒烟动机
- B、掌握戒烟技巧
- C、有医生指导
- D、以上都是

2.关于戒烟，您认为下列说法哪种正确：(B)

-) A、吸烟是个人爱好，戒不戒烟无所谓
- B、只要戒烟，就对健康有好处
- C、烟瘾是无法戒掉的
- D、老年人没必要戒烟

3.戒烟越早越好。35岁以前戒烟，因吸烟引起心脏病的机会可降低多少？(C)

- A. 60%
- B. 70%
- C. 80%
- D. 90%

三十七、不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利

1.关于吸烟的说法，下面哪句是不正确的？(C)

- A、吸烟和被动吸烟可导致多种癌症。
- B、吸烟和被动吸烟可损害体内几乎所有器官。
- C、一个人的办公室关上门吸烟不会影响他人健康。
- D、吸烟没有安全剂量，吸入的每一支烟都会损害健康。

3.预防被动吸烟，我们每个人要做到：(D)

- A、不当着别人的面吸烟
- B、有对吸烟者说“不要在我面前吸烟”的勇气和责任
- C、互相监督，互相帮助，共建无烟环境
- D、以上都是

4.以下被动吸烟的说法，哪个是错误的(B)

- A、《烟草控制框架公约》被动吸烟会造成疾病、功能丧失或死亡
- B、在同一建筑物内，划分吸烟区和非吸烟区可以消除二手烟雾对非吸烟者的危害
- C、通风系统无法消除二手烟雾
- D、只有完全无烟环境才能真正有效保护非吸烟者的健康

5.被动吸烟的危害包括：(D)

- A、增加患癌症的风险
- B、增加患心血管疾病的风险
- C、增加患呼吸系统疾病的风险
- D、以上都是

三十八、少饮酒，不酗酒

1.长期过量饮酒对健康的危害有：(D)

- A、使食欲下降，营养缺乏
- B、会对肝脏造成损害
- C、增加患高血压、中风等疾病的风险
- D、以上都是

3. 成年人一天饮用酒的酒精量不超过多少，才不会对身体造成伤害？（A）
- A. 男性不超过 25 克，女性不超过 15 克
 - B. 男性不超过 50 克，女性不超过 25 克
 - C. 男性不超过 100 克，女性不超过 50 克
 - D. 只要不喝醉就不会对身体有伤害

三十九、 保持正常体重，避免超重与肥胖

1. 如何才能保持健康体重（B）：
- A、服用减肥药和营养品
 - B、保持进食量和运动量平衡
 - C、运动和休息平衡
 - D、减少运动量和节食
2. 为了有效地控制进食量，保持健康体重，日常生活中应注意：（D）
- A、不成为饭菜的“清扫工”
 - B、不要经常在外就餐；
 - C、每月测量一次体重
 - D、以上都是
3. 超重和肥胖不会引起下列哪种疾病？（B）
- A、糖尿病
 - B、肺癌
 - C、痛风
 - D、关节病
4. 体重过低对健康的影响有哪些？（D）
- A、影响少儿身体和智力发育
 - B、机体免疫力低下
 - C、女性月经不调或者闭经
 - D、以下都是
6. 成人体质指数(BMI)在 $18.5 \sim 23.9 \text{kg/m}^2$ 之间为正常，下面哪一个体质指数计算公式是正确的？（B）
- A. 体重(克)/身高(米)²
 - B. 体重(千克)/身高(米)²
 - C. 体重(克)/身高(厘米)²
 - D. 身高(米)²/体重(千克)
7. 体质指数（BMI）计算公式是体重(千克)/身高(米)²，我国成年人健康体重的 BMI 范围是多少（B）
- A. $16.5 \sim 21.9 \text{kg/m}^2$
 - B. $18.5 \sim 23.9 \text{kg/m}^2$
 - C. $20.5 \sim 25.9 \text{kg/m}^2$
 - D. $22.5 \sim 27.9 \text{kg/m}^2$
8. 体质指数（BMI）计算公式是体重(千克)/身高(米)²，我国成年人BMI 指数大于多少即可判为肥胖（C）
- A. 4kg/m^2
 - B. 26kg/m^2
 - C. 28kg/m^2
 - D. 30kg/m^2

四十、 成人的正常血压为收缩压低于 **140** 毫米汞柱，舒张压低于 **90** 毫米汞柱；腋下体温 **36℃**；平静呼吸 **16~20** 次/分；脉搏 **60~100** 次/分

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/816103002213010112>