

上海市青少年健康知识网上竞答——初中组

日常保健

一、单选题

1. 健康的定义是什么？D
 - A. 不生病
 - B. 不虚弱
 - C. 不住院
 - D. 躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全
2. 水是人体必需的营养素之一，我们每天离不开水，如果我们在学校口渴时，你应该喝哪种水最好？D
 - A. 可乐
 - B. 果汁
 - C. 自来水
 - D. 净化水
3. 水对人类而言是十分重要的，那么水在人体中大约占了多少比例呢？A
 - A. 70%
 - B. 60%
 - C. 50%
 - D. 40%
4. 何种开水对我们有益？C
 - A. 反复烧开的水
 - B. 搁置三天以上的开水
 - C. 自然冷却到 20℃—25℃ 的温凉白开水
5. 关于睡眠哪一项是错误的D
 - A. 定时睡觉、定时起床
 - B. 睡前搞好个人卫生
 - C. 睡觉前不做剧烈活动
 - D. 吃饱饭接着睡觉
6. 以下哪种是健康的饮水习惯？A
 - A. 白开水是最好的饮料，要常喝
 - B. 口渴时才喝水，不渴时不必喝
 - C. 有时可以直接喝自来水
 - D. 饮料好喝又解渴，应该多喝
7. 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝（ ）B
 - A. 糖水
 - B. 淡盐水
 - C. 白开水
8. 决定跑速的因素主要是C
 - A. 内力
 - B. 外力
 - C. 步长和步频

9. 体育课的运动负荷是指学生做身体练习时 () C
A. 练习的数量
B. 身体所承受的心理负担
C. 身体所承受的生理负担
10. () 是径赛项目, 是一个集体项目, 发展协作能力 A
A. 接力跑
B. 跳高
C. 篮球
11. 分腿腾越山羊和跳箱练习时, 踏跳应采用 () 。 A
A. 双脚
B. 单脚
C. 跨越
12. 根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐标准, 每人每天添加糖摄入量不超过 () g A
A. 50
B. 60
C. 70
D. 80
13. 如何预防肥胖? D
A. 控制饮食
B. 增加体力活动
C. 改变不良饮食习惯
D. 以上全是
14. 禽流感的主要传播途径是? B
A. 密切接触传播
B. 空气飞沫传播
C. 粪-饮水-口传播
15. 甲型 H1N1 流感主要通过什么途径传播? A
A. 呼吸道咳嗽、打喷嚏
B. 食用猪肉
C. 握手
16. 呼吸停止的溺水者现场急救第一步应立即 B
A. 人工心肺复苏
B. 清理呼吸道
C. 迅速控水
D. 送医院
17. 牙龈经常出血, 可能缺乏哪种维生素 C
A. 维生素 A
B. 维生素 B
C. 维生素 C
D. 维生素 D
18. 蔬菜中含有的哪种营养成分能促进胃肠蠕动, 促进食物消化 B
A. 维生素
B. 纤维素

- C. 微量元素
19. 谷类、薯类和杂豆是哪种营养成分的主要来源 B
- A. 脂肪
B. 碳水化合物
C. 蛋白质
D. 维生素
20. 下列哪一项疾病不通过血液、性接触和母婴传播? D
- A. 艾滋
B. 乙肝
C. 丙肝
D. 肺结核
21. 抢救触电者时, 首先要做什么? C
- A. 人工呼吸
B. 叫救护车
C. 切断电源
D. 心肺复苏
22. 每天进食安排, 下列食物由多到少排序, 哪个更合理? A
- A. 谷类>蔬菜水果>肉蛋奶类>油脂
B. 谷类>肉蛋奶类>蔬菜水果>油脂
C. 肉蛋奶类>蔬菜水果>果类>油脂
D. 蔬菜水果>谷类>肉蛋奶类>油脂
23. 出现下列情况, 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
24. 富含不饱和脂肪的动物性食物是 B
- A. 猪肉
B. 鱼肉
C. 牛肉
D. 羊肉
25. 酒精代谢的主要器官是 B
- A. 肺
B. 肝脏
C. 胃
D. 脾
26. 以下哪种行为对胃的保健有损害 C
- A. 定时定量进食, 不暴饮暴食
B. 不吃腌制、熏制类食物
C. 爱吃辛辣生冷刺激食物
27. 呼吸道传染病的高发季节为 D
- A. 春夏季
B. 夏秋季
C. 秋冬季

- D. 冬春季
28. 对于结核病，下面哪种说法是正确的？ A
- A. 只要坚持正规治疗，绝大多数肺结核病人是可以治愈的
- B. 肺结核不能治愈，但吃药可以维持不再使病情恶化和发展
- C. 所有的肺结核病人都具有传染性
- D. 只要吃药，所有的肺结核病人都能治愈
29. 健康生活方式的四大基石指的是 B
- A. 心理平衡、科学运动、合理就医、健康饮食
- B. 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡
- C. 平衡膳食、适当进补、适量运动、协调情志
- D. 合理膳食、睡眠充足、科学运动、心理平衡

二、多选题

1. 保持心理平衡的做法正确的是 ABC
- A. 助人为乐、知足常乐
- B. 正确对待自己、他人、社会
- C. 既要奉献社会也要品味人生
- D. 为了事业可以放弃家庭
2. 睡眠不足对青少年的影响有 ABC
- A. 影响生长发育
- B. 影响大脑的创造性思维
- C. 导致疾病发生
3. 下列哪几项不是良好的睡眠习惯？ ABD
- A. 睡前做体育运动
- B. 吃饱了再睡觉
- C. 睡前不要喝太多水
- D. 睡前饿了也坚决不能吃东西
4. 以下哪些措施可以预防碘缺乏？ BCD
- A. 多吃新鲜蔬菜、水果
- B. 多吃海带、紫菜
- C. 食用碘盐
- D. 婴幼儿、孕妇服用碘油丸
5. 青春期的健康往往影响一个人一辈子的生活，所以在青春期应 ABCDE
- A. 养成良好的卫生习惯
- B. 加强体育锻炼、保护嗓子
- C. 不吸烟、不喝酒
- D. 保持正确的坐、卧、行等姿势
- E. 加强营养
6. 毒品对我们有哪些危害？ ABC
- A. 耗费大量资财，损害家庭和社会
- B. 疾病的传染
- C. 精神障碍和心理变态
7. 我们应该如何做，来提高自身的免疫力？ ABDE



- A. 全面均衡补充营养
B. 适度劳逸
C. 少锻炼以防过累
D. 培养多种兴趣
E. 放松心情
8. 为达到相应的口味，一些食品在加工时也会添加很多糖，应减少这些食物的摄入频率，如： ABCD
A. 饼干
B. 冰激凌
C. 巧克力
D. 糖果
9. 为什么说多喝碳酸饮料不好？ ABC
A. 容易腐蚀牙齿
B. 易导致骨质疏松
C. 多饮易损伤脏器
10. 下列糖类中属于添加糖的是 ABC
A. 糕点中添加的蔗糖
B. 烧菜加的白糖
C. 饮料中的糖分
D. 米饭中的淀粉
11. 健康牙齿的标准包括 ABCD
A. 牙齿清洁
B. 无龋洞、无痛感、无出血现象
C. 牙龈色泽正常
D. 牙齿整齐
12. 食物中毒病人一般具有相似的临床表现，常出现哪些消化道症状 ABCD
A. 恶心
B. 呕吐
C. 腹痛
D. 腹泻
13. 眼睛的屈光系统包括 ABCD
A. 角膜
B. 晶状体
C. 玻璃体
D. 房水
14. 青少年时期超重、肥胖，可能会增加成年后患哪些慢性疾病的风险 ABCD
A. 高血压
B. 糖尿病
C. 高甘油三酯血症
D. 代谢综合征
15. 吸烟和二手烟暴露可对健康造成哪些不利影响 ABC
A. 导致多种恶性肿瘤、冠心病、脑卒中等疾病的发生
B. 增加呼吸道感染风险
C. 青少年吸烟和二手烟暴露可导致哮喘、肺功能下降等疾病

16. 网络成瘾严重危害青少年身心健康，具体包括哪些类型 ABCD
- A. 网络游戏成瘾
B. 网络赌博成瘾
C. 网络色情成瘾
D. 网络购物成瘾

三、判断题

1. 皮肤有保护身体的作用，皮肤还能用排汗的方式调节体温。 ✓
2. 玩电子游戏可开发智力，因此，玩电子游戏越多，人就越聪明。 ×
3. 皮肤裸露在体表，因此清济不清洁都无关紧要。 ×
4. 使用电扇时，不能把电扇对着身体的某一部位长时间地吹。 ✓
5. 剧烈活动时，满头大汗，可将电扇开到最强档，对着身体吹，以便迅速降温。 ×
6. 一般情况下，水约占人体重量的 30~50%。 ×
7. 仪表美主要表现在举止文明、礼貌大方、整洁健美、态度和蔼、精神焕发等方面。 ✓
8. 吸烟有害健康，既害人又害自己。 ✓
9. 喝酒时吸烟对人体健康危害更大。 ✓
10. 身体没病就是健康。 ×
11. 坚持冬季长跑能提高身体的各项生理机能。 ✓
12. 刚吃完早饭就运动。 ×
13. 体育活动时，不能穿皮鞋。 ✓
14. 游泳是非常值得提倡的运动，不管什么样的人，都可以参加游泳。 ×
15. 预防乙型肝炎最好办法是注意饮食卫生。 ×
16. 避免肥胖、生活中避免使用过多的脂肪和糖类能够预防高血压。 ✓
17. 牙刷可以用到损坏后才更换。 ×
18. 食盐摄入过多最主要的危害是引起血脂升高。 ×
19. 消毒是指用物理或化学的方法杀灭一切微生物。 ×
20. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。 ✓
21. 运动前要先热身，运动后要放松。 ✓
22. 不戴近视眼镜或故意矫正不足会加快近视的发展。 ✓
23. 散瞳验光是国际公认的诊断近视的金标准。 ✓
24. 超重肥胖者应减少能量摄入，以减少碳水化合物为主，少吃或不吃主食。 ×

