

上海市青少年健康知识网上竞答——高中组

日常保健

一、单选题

1. 人体细胞中含量最高的是？ A
 - A. 水
 - B. 蛋白质
 - C. 脂肪
2. 阳光中（ ）能使皮肤中的一种物质转变成（ ），促使人体对钙的吸收，预防软骨病。 D
 - A. 红外线、维生素 A
 - B. 红外线、维生素 D
 - C. 紫外线、维生素 A
 - D. 紫外线、维生素 D
3. 健康的四大基石是什么？ B
 - A. 丰富营养，多量运动，限烟限酒，心理平衡
 - B. 合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡
 - C. 营养适量，合理运动，戒烟戒酒，心理平衡
4. 关于预防中暑，下列哪项是错误的？ D
 - A. 不要在炎热的天气做过于剧烈的运动
 - B. 大量出汗时要及时补充淡盐水
 - C. 烈日下运动时适量增加休息次数
 - D. 穿深颜色的服装在烈日下运动
5. 关于用脑，下列哪项是错误的？ A
 - A. 勤用脑会降低大脑的工作效率
 - B. 用脑应劳逸结合
 - C. 参加锻炼是对大脑的休息
 - D. 用脑的环境的不好（如空气混浊、烟气弥漫）会降低大脑的工作效率
6. 青少年应该培养正确的学习观，那么我们学习的目的应该是？ B
 - A. 升入高质量的学校
 - B. 积累精神财富，为将来打好基础
 - C. 应付考试
 - D. 使自己将来能有一个好的工作
7. 下列说法中，正确的是 C
 - A. 睡眠要有规律，正常人的睡姿应取左侧卧位。
 - B. 剧烈活动后口干舌燥时，只要大量饮用白开水就可以了。
 - C. 人体缺铁会引起缺铁性贫血。
 - D. 人体缺钙会引起贫血。
8. 烧开水以煮沸5分钟为佳，反复烧开的水和长时间煮沸的水含（ ），危害人体健康，不宜饮用。 B
 - A. 山梨酸盐

- B. 亚硝酸盐
C. 磷酸盐
D. 硝酸盐
9. 相对于其他金属，不锈钢容器更加坚固、耐腐蚀。关于不锈钢容器的使用，下列做法正确的是？ B
- A. 可以用来煎熬中药
B. 不能长时间盛放盐、酱油、醋、菜汤等
C. 用强碱性的化学药剂洗涤和浸泡
D. 可以在火上空烧
10. 关于体育锻炼对身体的影响，哪一项是错误的 D
- A. 可以使人的反应更加敏捷、准确和协调
B. 可以增强人的心功能肺
C. 可以增强身体的力量和灵活性
D. 降低消化道的功能
11. 运动中会出现口渴、饥饿、头晕等症状，此时为维持血糖水平和体液平衡，喝（ ） 最好？ B
- A. 可乐
B. 白开水
C. 牛奶
D. 豆浆
12. 食用谷类须粗细搭配，谷类过度精加工会导致人体哪些营养元素的摄入不足 D
- A. B族维生素
B. 矿物质
C. 膳食纤维
D. 以上都是
13. 如果不吃早餐，血液里缺少（ ），大脑功能就会受到影响。 A
- A. 葡萄糖
B. 维生素
C. 脂肪
D. 微量元素
14. 对远离和抵制毒品说法错误的是 D
- 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
15. 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
16. 被狗咬伤后，首要的处理措施是？ A
- A. 立即用流动清水或肥皂水彻底冲洗伤口

- B. 立即用碘酒消毒
C. 立即去医院包扎
D. 立即注射狂犬疫苗
17. 痢疾是通过什么途径传染的? B
A. 呼吸道
B. 消化道
C. 皮肤
18. 如何预防痤疮? D
A. 少吃油腻、辛辣食物。
B. 注意脸部清洁。
C. 不用手挤痤疮, 以防感染
D. 以上都是
19. 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
20. 打喷嚏时错误的做法是 C
A. 尽可能用纸巾、手帕捂住口鼻
B. 抬起手肘, 遮掩口鼻
C. 直接对着人打喷嚏
21. 如何判断眼睛是否近视 C
A. 普通视力检查
B. 非散瞳验光检查
C. 散瞳验光检查
22. 关于跑步, 错误的做法是 C
A. 跑步前做准备活动
B. 根据自己的身体情况决定运动量的大小
C. 跑完步立即停下休息
D. 跑完步后做拉伸活动
23. 为保护视力, 非学习目的使用电子产品每次应不超过 A
A. 15 分钟
B. 30 分钟
C. 40 分钟
D. 1 小时
24. 为改善青春期生理性贫血, 应多吃含 () 丰富的食物 B
A. 钙
B. 铁
C. 锌
D. 锡
25. 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
26. 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？ D
- A. 乙肝
B. 麻疹
C. 疟疾
D. 痢疾
27. 保证充足的睡眠，有助于青少年的身心健康，高中生的睡眠时间一般应达到多少小时 B
- A. 7
B. 8
C. 9
D. 10
28. 膳食宝塔第三层主要是哪类食物 B
- A. 蔬菜和水果
B. 鱼禽肉蛋等动物性食物
C. 奶类和豆类食物
D. 谷类
29. 下列关于近视的说法正确的是 D
- A. 眼部穴位按摩可以治疗真性近视
B. 使用滴眼液可以治疗真性近视
C. 使用眼部治疗仪可以治疗真性近视
D. 真性近视必须配镜矫正
30. 下列关于流感病毒的说法正确的是 A
- A. 流感病毒是引起流行性感动的病原病毒
B. 家用空气净化器能够过滤流感病毒
C. 甲型、乙型、丙型流感病毒具有共同的抗原
D. 打一次流感疫苗再也不会得流感

二、多选题

1. 节食对青少年的危害有哪些？ ABCD
- A. 神经性厌食
B. 生长发育迟缓
C. 维生素和矿物质缺乏症
D. 诱发癫痫发作
2. 关于献血正确的说法是 BCD
- A. 献血后身体再也不会会有以前那么多的血液了
B. 可以降低心血管疾病的发生
C. 献血后一般几小时，血容量就能达到正常水平
D. 献血可以促进新陈代谢
3. 缓解压力的常用方法有 ABC

- A. 暂时忘却
B. 交流沟通
C. 社会支持
D. 放任自由法
4. 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
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. 以下哪种情况不可以游泳？ ABCD
- A. 生病
B. 水质不好
C. 一人独自前往
D. 未做好准备工作
7. 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
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. 呼吸道传染病的高发季节为 AD
- A. 春季
B. 夏季
C. 秋季
D. 冬季
10. 哪些方式有益于情绪舒缓，保持心理健康 ABCD
- A. 适当宣泄
B. 学会自我心理暗示
C. 向亲人、朋友、老师寻求帮助
D. 主动去做心理辅导，寻求专业支持
11. 传染病发生的三个要素 ACD
- A. 传染源
B. 传染介质



- C. 传播途径
D. 易感人群
12. 近视的主要表现包括 ABCD
A. 远视力下降
B. 注视远处物体时不自觉地眯眼、歪头
C. 可能出现视疲劳症状
D. 高度近视可能会发生不同程度的眼底病变
13. 下列营养素缺乏与常见疾病配对正确的是 ACD
A. 缺乏维生素 A——夜盲症
B. 缺乏维生素 B——生长发育障碍
C. 缺乏维生素 C——坏血病
D. 缺乏维生素 D——鸡胸
14. 下列关于真性近视与假性近视的说法正确的是 AB
A. 假性近视是因为眼睛疲劳引起
B. 假性近视经过休息或者散瞳可以恢复
C. 真性近视可以治愈
D. 真性近视和假性近视可以互相转换

三、判断题

1. 洗脸用具要单独使用。 √
2. 消灭蟑螂可以用药物来毒杀，因而不需要经常打扫卫生。 ×
3. 青春期的男女同学脸上长发粉刺，可以挤压消除粉刺。 ×
4. 世界上大多数国家使用的红十字标志为“白底红字”。 √
5. 世界卫生组织倡导的健康生活方式为：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。 √
6. 青少年吸烟、喝酒不会影响健康。 ×
7. 学校红十字会的基本任务之一是根据青少年的不同年龄、不同知识层次，开展相应的卫生救护知识教育和有关的活动。 √
8. 青春发育期，是人一生中唯一的一次生长高峰。 ×
9. 进入青春发育初期，心、肺的功能增加了，心脏每分钟跳动的次数和每分钟呼吸的次数，却随着年龄的增长有所减少。 √
10. 青春初期造血功能的变化主要表现在血红蛋白及红血球的总数明显减少。 ×
11. 任何血都可输给失血者。 ×
12. 用口呼吸比用鼻呼吸好。 ×
13. 儿童骨骼中有机物含量相对较多，弹性大，易变形，所以儿童要养成良好的学习姿势。 √
14. 随着年龄的增长，男生和女生的运动能力差别越来越大。 √
15. 跑步可消除郁闷心情。 √
16. 性传播疾病可以通过握手传播。 ×
17. 油炸食品通常是既好吃又有营养，所以多吃对我们的身体非常有好处。 ×
18. 不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。 √

19. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。 ✓
20. 框架眼镜是最安全简单的矫正措施。 ✓
21. 肺结核不能治愈，但吃药可以维持不再使病情恶化和发展。 ×
22. 吸电子烟不会危害健康。 ×
23. 每天食用的食物品种要应达到 12 种以上，每周应达到 25 种以上。 ✓
24. 佩戴框架眼镜影响美观，能不戴就尽量不戴。 ×
25. 青少年时期应该多吃保健食品，让身体更健康，成长发育更快。 ×
26. 缓解用眼疲劳最佳的方法是滴眼药水。 ×
27. 眼镜越戴度数越深，所以不应该长期佩戴眼镜。 ×
28. 高中阶段已发育完全，可以使用成人 BMI 为标准判断超重、肥胖。 ×
29. 被自家的猫、狗抓伤后不需要接种狂犬疫苗。 ×
30. 尝试吸烟的年龄越小，成为固定烟草使用者的可能性越大，戒烟的可能性越小。 ✓