



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、以下哪种是艾滋病的传播方式? () D
- A、握手、拥抱 B、共同就餐
- C、蚊虫叮咬 D、秋天应该多喝水
- 3、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
- 4、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
- 5、下列哪项是科学运动? () A
- A、运动前先热身,运动后放松 B、做危险动作的运动
- C、运动量越大越好 D、未正确使用运动护具
- 6、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
- 7、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



- 8、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
- 9、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
- 10、保证充足的睡眠,有助于青少年的身心健康,初中生的睡眠时间一般应达到多少小时?() C
- A、7 B、8
C、9 D、10

二、多选题

- 1、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
- 2、睡眠不足对青少年的影响有() ABC
- A、影响生长发 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呼吸道传染病?() BCD
- A、多吃保健品 B、经常开窗通风
C、到公共场所时戴口罩 D、加强营养和锻炼,提高免疫力
- 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、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
- 7、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
- 8、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、增加呼吸道感染的风险
- 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
- 9、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
- 10、保护视力应注意以下哪几点?() ABC
- A、读写时注意采光良好、照明充足 B、连续用眼时间不宜超过 40 分钟
- C、保持读写坐姿端正 D、不必控制使用电子产品的时间

三、判断题

- 1、身体没病就是健康。() ×
- 2、坚持冬季长跑能提高身体的各项生理机能。() ✓
- 3、预防乙型肝炎最好办法是注意饮食卫生。() ×
- 4、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。() ✓
- 5、“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。() ✓
- 6、运动前要先热身,运动后要放松。() ✓
- 7、不戴近视眼镜或故意矫正不足会加快近视的发展。() ✓
- 8、超重肥胖者应减少能量摄入,少吃或不吃主食,并服用减肥药品。() ×
- 9、出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,可以隐瞒病情、带病上课。() ×
- 10、青少年应树立正确的人生观,培养乐观、开朗、豁达的生活态度,建立良好的人际关系,积极参加有益的社会活动。() ✓