

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、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
- 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、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
- 4、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全是
- 5、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、立即注射狂犬疫苗确
- 6、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
- 7、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



- 8、打喷嚏时正确的做法是:() B
- A、用手捂住口鼻 B、抬起手肘, 遮掩口鼻
C、直接对着人打喷嚏
- 9、关于抵制烟草诱惑, 下列哪项是错误的? () D
- A、了解、掌握控烟知识 B、拒吸第一口烟
C、在禁烟场所劝阻他人 D、只要自己不吸, 吸点二手烟无所谓
- 10、下列正确面对青春期发育的做法是:() D
- A、学习生殖与性健康知识
B、正确处理青春期第二性征发育的变化
C、理智客观地认识自我和他人, 树立正确的恋爱观
D、以上都是

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 1-2 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、抵制网络成瘾的正确做法是:() ABCD
- A、积极想办法转移对网络的注意力
B、进行自我鼓励, 加强“我一定能戒除”的信念
C、参加阅读、运动等所喜欢的课外活动不要喝太多水
D、空余时间和同学、家人多聊聊天, 消除不上网带来的空虚感
- 4、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

- 5、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
- 6、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
- 7、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
- 8、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
- 9、对于毒品,下列正确的做法是:() ABC
- A、不因猎奇、从众、追求个性、消愁解闷等去尝试吸毒
 - B、不效仿影视作品中的吸毒者去尝试吸毒
 - C、不抱有侥幸心理去尝试吸毒
 - D、只要自己不吸毒,结交有吸毒、贩毒行为的人没关系
- 10、开展新冠疫情防控,所说的防疫“三件套”是指:() ABC
- A、科学佩戴口罩
 - B、保持社交距离
 - C、注意个人卫生



三、判断题

- 1、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。() √
- 2、青少年吸烟、喝酒不会影响健康。() ×
- 3、任何血都可输给失血者。() ×
- 4、框架眼镜是最安全简单的视力矫正措施。() √
- 5、吸电子烟不会危害健康。() ×
- 6、被自家的猫、狗抓伤后不需要接种狂犬疫苗。() ×
- 7、骑自行车时应佩戴大小合适的合格头盔。() √
- 8、打架斗殴、校园欺凌等暴力伤害仅对青少年的身体造成不良影响。() ×
- 9、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。() √
- 10、肺结核可以治愈，不是传染病，不用防护。() ×