



# 上海市青少年健康知识网上竞答

## ——家长组

### 日常保健

#### 一、单选题

- 1、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
- 2、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、膳食纤维 B、B族维生素  
C、矿物质 D、以上都是
- 3、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
- 4、关于流行性感冒下列哪项是错误的？（ ） D
- A、人群对流感病毒普遍易感 B、持续高热、剧烈咳嗽、呼吸急促  
C、抗菌治疗无效 D、流感患者愈后可获得终生免疫力
- 5、下列哪种方法是预防乙型肝炎最有效的手段？（ ） A
- A、接种乙肝疫苗 B、服用药物  
C、隔离病人 D、勤洗手
- 6、被动物咬伤或抓伤后的正确处理方法及顺序？（ ） D
- A、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



- 7、我国成人 BMI 指数的正常范围是( ) C
- A、18-22、9 B、20-24、9  
C、18、5-23、9 D、24-27
- 8、哪种食物会引起食物中毒? ( ) D
- A、发芽的土豆 B、毒蘑菇  
C、河豚鱼 D、以上都是
- 9、发生火灾时, 正确逃生方式是: ( ) D
- A、用双手抱住头或用衣服包住头, 冲出火场  
B、乘坐电梯迅速离开  
C、边用衣服扑打火焰, 边向火场外撤离  
D、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生

## 二、多选题

- 1、以下哪些措施可以预防碘缺 ( ) 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
- 2、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
- 3、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
- 4、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



- 5、遇踩踏事件时，应该如何避险：（ ） ABC
- A、不要在人群拥挤的地方停留
  - B、被人群拥着前行时，要撑开手臂放在胸前，背向前弯，形成一定的空间，以保持呼吸道畅通。
  - C、万一被卷入拥挤的人群，要保持镇静，顺人流方向走。
- 6、下列关于脊柱侧弯的说法正确的是：（ ） ABC
- A、脊柱侧弯会影响胸廓和肺的发育
  - B、脊柱侧弯会影响外观，容易产生自卑心理
  - C、脊柱侧弯会引起脊柱两侧受力不平衡
  - D、脊柱侧弯仅通过纠正坐姿就可以矫正
- 7、儿童青少年表现出哪些现象家长需要警惕并及时就医检查视力：（ ） ABCD
- A、需要坐到课堂前排才能看清黑板
  - B、注视远处物体时不自觉地眯眼、歪头
  - C、看电视时凑近屏幕
  - D、经常揉眼睛
- 8、根据世界卫生组织（WHO）对于健康的定义，健康涉及哪些方面？（ ） ABD
- A、身体健康
  - B、心理健康
  - C、环境健康
  - D、社会适应
- 9、下列关于儿童青少年使用手机、电脑等电子产品说法正确的是：（ ） ABCD
- A、非学习目的的使用单次不宜超过15分钟
  - B、使用电子产品学习30—40分钟后，休息远眺放松10分钟
  - C、过度使用互联网可能会导致网络成瘾
  - D、在行走、骑行时不应使用手机等电子设备
- 10、肥胖的人相对而言，得下列哪些疾病的比例更高？（ ） ABC
- A、心脏病
  - B、高血压
  - C、糖尿病
  - D、气管炎

### 三、判断题

- 1、含铁和维生素丰富的食物有蛋黄、肉类、豆类、动物肝脏、血、肾、海带、绿叶蔬菜、水果等。( ) √
- 2、有心理问题就是得了精神病。( ) ×
- 3、通常情况下，脉搏的搏动与心脏的跳动是保持一致的。( ) √
- 4、跑步时应尽量采用鼻子呼吸，也可采用鼻吸气，口呼气的方式。呼吸要有节奏，两步一呼，两步一吸或三步一呼、三步一吸。( ) √
- 5、充满笑容、待人友善、性格开朗的人不会患抑郁症。( ) ×
- 6、发现孩子可能存在左右肩高不一样，后背两侧不对称，自行纠正坐姿穿戴支具就可以矫正，不需要就医。( ) ×
- 7、日常生活和工作接触乙肝和丙肝病人就有感染的风险。( ) ×
- 8、献血对身体有害。( ) ×
- 9、良好的居室卫生，要求有适宜的温度与湿度、充足的光线、良好的通风。( ) √
- 10、吸烟有一个安全剂量，一天吸烟不超过 5 支对身体不会有损害。( ) ×