

上海市青少年健康知识网上竞答

——教师组

日常保健

一、单选题

- 1、下列哪项饮食习惯符合“平衡膳食”原则？（ ） A
- A、一日三餐定时定量
- B、为了保持身材，可以少吃或不吃早餐
- C、水果营养价值比蔬菜高，可以考虑多吃水果代替蔬菜
- D、可以通过代餐粉代替主食
- 2、中国居民膳食指南推荐（2016）每人每天添加糖摄入量不超过多少克，最好控制在多少克以下？（ ） A
- A、50 克、25 克 B、60 克、35 克
- C、70 克、45 克 D、80 克、55 克
- 3、在呼吸道传染病高发季节，建议佩戴口罩。下列关于佩戴口罩的说法正确的是：（ ） C
- A、口罩只遮住嘴巴，不用遮住鼻子
- B、口罩是不分正反的，正面脏了反过来还可以继续戴
- C、摘口罩时不要接触口罩外侧
- D、口罩高温蒸煮就可以杀灭病毒细菌再次佩戴
- 4、健康成人每天食盐不应超过多少克？（ ） A
- A、5 克 B、6 克
- C、8 克 D、10 克
- 5、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>谷类>油脂
- D、蔬菜水果>谷类>肉蛋奶类>油脂

- 6、关于骨骼健康,下列说法正确的是:() D
- A、补钙等于治疗骨质疏松
 - B、喝骨头汤能够防止骨质疏松
 - C、年轻人不会患骨质疏松症,无须关注
 - D、高危人群应定期去医院进行骨密度检查
- 7、以下属于预防近视的活动的是:() D
- A、打乒乓球
 - B、户外跳绳
 - C、打羽毛球
 - D、以上都是
- 8、发生创伤出血较多时,应怎样做?() D
- A、小的伤口只需简单包扎即可止血
 - B、出血较多时,如果伤口有异物,应立即采取直接压迫止血法止血
 - C、处理出血的伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液
 - D、以上都是
- 9、青少年心理健康的表现是:() D
- A、保持积极的情绪,愉快的心
 - B、对生活与学习充满信心
 - C、有了成绩、不骄傲;遇到困难,不气馁
 - D、以上都对
- 10、手足口病流行时预防措施,错误的是:() B
- A、对玩具、个人卫生用具、餐具等物品清洗消毒
 - B、正常带孩子去游乐场玩
 - C、注意保持家庭环境卫生,勤晒衣被
 - D、居室经常通风

二、多选题

- 1、以下哪些做法能够预防近视?() ABD
- A、不在过强或者过弱的光线下看书
 - B、少看电视和电脑
 - C、躺在床上看书
 - D、经常参加户外活动

- 2、青少年阶段，思维有较大的成长，但也可能存在一些不成熟，表现为：
() ABC
- A、思维敏捷，思想活跃
 - B、鉴别能力有待进一步提高
 - C、难以有恒心，经常变换兴趣与人生目标
 - D、对家长的依赖性增高
- 3、下列哪类事故属于一般事故？() ACD
- A、骨折
 - B、体罚但未造成小儿重大伤害
 - C、吞入异物
 - D、跌伤
- 4、呼吸道传染病在哪个季节最易流行？() AD
- A、春季
 - B、夏季
 - C、秋季
 - D、冬季
- 5、下列关于食物中毒的说法正确的是：() ABC
- A、最常见的中毒反应是恶心、呕吐、腹痛、腹泻
 - B、青少年常因误食药物、野果、过期食品等而出现食物中毒
 - C、食物中毒还可出现心脏、肝脏、肾脏及神经系统损伤等症状
- 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、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
- 8、做眼保健操时，应提醒学生注意什么？() ABCD
- A、保证按压正确穴位
 - B、手法轻缓
 - C、按压穴位有酸胀感
 - D、注意手卫生

- 9、下列关于儿童青少年睡眠时间的说法正确的是：() ABD
- A、小学生应保证每天睡眠 10 小时
- B、初中生应保证每天睡眠 9 小时
- C、高中生应保证每天睡眠 9 小时
- D、保证充足的睡眠，有助于青少年的身心健康
- 10、正确的读书姿势应为？() ABC
- A、胸离桌子一拳
- B、眼离阅读物一尺
- C、手离笔尖一寸

三、判断题

- 1、牛奶含丰富的蛋白质和钙等营养素，儿童与青少年每天喝牛奶需 300 毫升以上。
() √
- 2、脊柱从侧面看有几个生理弯曲，分别是颈、胸、腰、骶。() √
- 3、控制学习时间：小学 1—2 年级 4 小时，小学 3—4 年级 5 小时，预备班 6 小时；
三要保证充足睡眠，小学生 10 小时，初中学生 9 小时，高中学生 8 小时。() √
- 4、无糖的食物不含热量，可以放心食用。() ×
- 5、消毒是指用物理或化学的方法杀灭一切微生物。() ×
- 6、尝试吸烟的年龄越小，戒烟的可能性越大。() ×
- 7、使用电子产品学习 30—40 分钟后，休息远眺放松 10 分钟。() √
- 8、运动之前要热身，运动之后要拉伸。() √
- 9、打吊针疗效好且作用快，所有生病了应首选输液治疗。() ×
- 10、被自家的猫、狗抓伤后不需要接种狂犬疫苗。() ×