

上海市青少年健康知识网上竞答

——初中组

中医药保健

一、单选题

- 1、中医起居养生，应顺应春夏秋冬的变化规律，夏季应() A
- A、晚睡早起 B、早睡晚起
- C、晚睡晚起 D、早睡早起
- 2、冬天不宜靠近严寒之地，不宜剧烈运动出大量汗，因为会伤害() B
- A、肝气 B、肾气 C、肺气 D、心气
- 3、中医养生倡导春季养身重在养肝，其对应的食物颜色主要是() A
- A、绿色 B、黄色 C、红色 D、黑色
- 4、下列关于生物钟说法不正确的是() A
- A、生物钟周期的变化，对睡眠的影响不大
- B、生物钟就像生物体内的一种无形的时钟
- C、生物钟是生命体内在活动的节律性
- D、生物钟在周而复始的运动
- 5、夏季最宜降温祛暑的饮料是() D
- A、冰可乐 B、冰淇淋 C、凉白开 D、温开水
- 6、《本草纲目》的作者李时珍是哪个朝代的() B
- A、唐 B、明 C、清 D、元
- 7、以下具有健胃消食作用的食物是() A
- A、白萝卜 B、胡萝卜 C、薏苡仁 D、百合
- 8、下列哪种食物是寒性食物() D
- A、圆白菜 B、莲子 C、紫菜 D、绿豆
- 9、以下哪项食物可止咳平喘，用于咳喘证() A
- A、枇杷 B、莲子 C、茄子 D、冬瓜皮

- 10、体型肥胖者多为痰湿体质，应尽量食用（ ） C
A、大荤油腻 B、蛋糕甜点 C、蔬菜水果 D、油炸烧烤

二、多选题

- 1、下列符合中医养生观念的是（ ） CD
A、吃完饭马上睡午觉 B、吃完饭马上游泳
C、吃完饭休息片刻后散步 D、吃完饭顺时针轻轻按摩肚子
- 2、根据四季养生原则，秋季养生宜（ ） ABC
A、注意防燥 B、适度“秋冻”
C、早睡早起 D、早睡晚起
- 3、适合秋天的食物有哪些？（ ） ABCD
A、百合 B、藕 C、白萝卜 D、银耳
- 4、食物的四气是指食物具有（ ）性质 ABCD
A、寒 B、凉 C、温 D、热
- 5、以下具有发散作用的食物有（ ） BCD
A、胡椒 B、葱 C、薄荷 D、姜
- 6、眼保健操中按揉攒竹穴，以下属于攒竹穴别名的是（ ） ABCD
A、眉头 B、眉本 C、夜光 D、光明
- 7、感冒时可以使用以下哪些中药治疗（ ） ABC
A、葱白 B、生姜 C、板蓝根 D、红花
- 8、《内经》提出“治未病”的含义包括哪几项？（ ） ABC
A 未病先防 B 既病防变 C 已病防传 D 尊爱生命

三、判断题

- 1、春捂秋冻，但是身体较弱，气温骤降不宜再秋冻。（ ） ✓
- 2、张仲景是东汉末年著名医学家，被称为“医圣”。（ ） ✓
- 3、心主血脉，心藏神。（ ） ✓
- 4、五谷为养，五谷包含粮谷类及豆类。（ ） ✓



- 5、白果是人称活化石的银杏的种仁。() ✓
- 6、外感风寒，头痛鼻塞，可服用生姜葱白汁。() ✓
- 7、冬至吃饺子是因为饺子外形像耳朵，应用的中医哲学思想为常说的“吃啥补啥”。() ✓
- 8、《神农本草经》是我国现存最早的中药学著作。() ✓
- 9、中药只有植物药。() ×
- 10、中国传统医学四大经典著作是《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》。() ✓