**海南医学院《中国公民健康素养基本知识与技能》测试题**

姓名： 职务： 部门（班级）： 成绩：

**一.是非题：（对的打“√”.错的打“×”）**

1.一个人只要没有疾病，就可以认为健康。（ ）

2.每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和维护自身及他人健康的责任。（ ）

3.香烟的烟雾中有很多有害物质，被动吸烟者也会受到损害。（ ）

4.人类所患的许多疾病与环境污染有关，每个人都有爱护环境，保护环境不受污染的责任。（ ）

5.治疗疾病时应做到，能吃药就不打针，能打针就不输液。（ ）

6.异常肿块.腔肠出血.体重骤然减轻是癌症重要的早期报警信号。（ ）

7.对待艾滋病患者应该是不能接触，防止被传染。（ ）

8.家中存放的农药.杀虫剂和药品，应当分别妥善存放于橱柜或容器中，并在外面加锁。（ ）

9.在对骨折伤员进行急救时，在搬移前应当先固定骨折部位，以免刺伤血管.神经。（ ）

10.保持正常体重应保持进食量和运动量的平衡。（ ）

11.滥用抗生素容易引发致病微生物的耐药性，导致抗生素逐渐失去原有的功效，起不到治疗疾病的作用。（ ）

12.在食品加工.贮存过程中，应注意把生.熟食品分开。（ ）

13.妇女怀孕后应及时去医院体检，分娩时应到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩。（ ）

14.孩子出生后必须严格按照国家免疫规划疫苗的免疫程序进行预防接种。（ ）

15.正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病.性病的危险。（ ）

16.禽流感是禽类动物发生的流行性感冒，不会传播给人类。（ ）

17.传播血吸虫病必须有钉螺的存在。（ ）

18.非处方药标签印有红色或绿色“OTC”字样，可以按照说明书使用，其他药物必须在医生指导下使用。（ ）

19.危险标识只起提醒和警告的作用，它本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。（ ）

20.抢救触电者时，可先直接对触电者身体进行救助。（ ）

21.《中华人民共和国食品安全法》规定，流通环节食品安全监管由工商行政管理部门负责。（ ）

22.超过保质期限的预包装食品，只要包装完好可以继续销售。（ ）

23.食品生产者应当依照食品安全标准中关于食品添加剂的品种.使用范围.用量的规定使用食品添加剂，不得在食品生产中使用食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康的物质。（ ）

24.地沟油在经过回收.净化处理以后可以安全食用。（ ）

25.食品在冷藏.冷冻柜（库）内贮藏时，原料.半成品和成品可一起存放。（ ）

26.蜂蜜中有部分结晶析出时说明蜂蜜已经开始变质。（ ）

27.蔬菜中的硝酸盐，在酶和细菌的作用生成亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合，可生成致癌性的亚硝胺类物质。所以，隔夜蔬菜最好不要食用。（ ）

28.绿色食品就是不放化肥和农药的食品。（ ）

29.餐饮食品从业人员只需取得《厨师证》即可上岗。（ ）

30.三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精都是食品非法添加物，根本不是食品添加剂。（ ）

**二.单项选择题：**

31.世界卫生组织提出的健康“四大基石”是：（ )

A.合理膳食.适量运动.戒烟限酒.心理平衡。

B.心理平衡.适度锻炼.适当进补.戒烟限酒。

C.合理膳食.戒烟限酒.心理平衡.减少应酬。

32.成年人一般每天要保证多长时间的睡眠？( )

 A.5～6小时 B.7～8小时 C.9～10小时

33.吸烟成瘾，主要是由以下哪种物质导致的？（ ）

A.烟焦油 B. 丙酮 C.尼古丁

34.对保健食品理解不正确的是：（ )

A.具有特定保健功能的食品 B.适宜于特定人群的食品 C.以治疗疾病为目的的食品

35.健康成人每次献血量通常为多少毫升？（ ）

A.50～100毫升 B.200～400毫升 C.500～600毫升

36.以下哪组血压属于正常血压值？（ ）

A.140/95毫米汞柱 B.150/100毫米汞柱 C.120/80毫米汞柱

37.以下哪一方负责组织劳动者的职业健康监护？（ ）

A.劳动者 B.用人单位 C.劳动和社会保障部门

38.按国家规定的计划免疫程序给孩子打预防针能够预防哪类疾病？（ ）

A.传染病 B.慢性非传染性疾病 C.营养不良

39.肺结核病是如何传染的？（ )

A.通过吃生冷.不干净的食物传染。B.肺结核病人咳嗽.打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播。C.通过输血传播或通过握手.衣物等接触传染。

40.确诊肺结核最可靠的方法是？（ )

 A.胸部X线 B.胸部CT C. 痰镜检找结核杆菌

41.规范的结核病化疗需要多少时间？（ ）

A.3-5个月 B.6-8个月 C.10-12个月

42.下面关于艾滋病传播方式描述错误的是？（ ）

A.吸毒者共用针头和注射器B.艾滋病妇女分娩或哺乳婴儿C.与艾滋病患者握手.共同进餐。

43.“四害”是指：（ )

 A.苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠。 B.苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫。 C.老鼠、蟑螂、蚊子、白蚁。

44.遇到触电、淹溺等意外事件，导致呼吸骤停的伤病员时，可用什么方法恢复呼吸？（ ）

A.人工呼吸 B.开放气道 C.以上都是

45.长期情绪低落，感觉生活没意思时应警惕以下哪种疾病的发生？（ ）

A.强迫症 B. 焦虑症 C. 抑郁症

46.什么时候是流感的高发期？（ ）

A. 春夏季节 B. 秋冬季节 C. 冬春季节

47.下列哪种疾病可通过共用洗脸毛巾传染？（ ）

A.沙眼 B.艾滋病 C.流行性乙型脑炎

48.牙刷是口腔保健的重要工具之一，多长时间应更换牙刷？（ ）

A.3个月 B.6个月 C.一年

49.不随地吐痰，可有效控制下列哪种疾病？（ ）

A.甲肝 B.乙肝 C.肺结核解

50.世界卫生组织规定每年的哪一天为“世界无烟日”（ ）

 A. 4月7日 B.5月31日 C.12月1日

51.为控制某些疾病的发病风险，成年男性一天饮用酒的酒精含量应不超过:（ ）

A.25克 B.50克 C.100克

52.滥用成瘾性药物，可导致患者产生严重的：（ ）

A.精神依赖和躯体依赖 B.严重的心理疾病 C.身体虚弱

53.鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻和可卡因等是我国《刑法》规定的：（ ）

A.麻醉品 B.药品 C.毒品

54.粪便不经任何处理便直接施肥或丢弃，容易造成什么疾病的流行？（ )

A.结核病 B.肠道疾病 C.乙肝

55.为保护健康最适宜饮用的水是: （ ）

A.纯净水 B.离子水 C.自然冷却到20℃--25℃的温凉白开水

56.日常预防呼吸道传染病最适宜的措施是:（ ）

A.经常开窗通风 B.喷洒消毒剂 C.喷洒空气清洁剂

57.《中国居民膳食指南》建议每天摄入多种蔬菜，总量应达到：（ ）

A.200～300克 B.300～500克 C.400～600克

58.奶类主要可以提供哪些营养成分？（ ）

A.蛋白质、脂肪。 B.蛋白质、钙、磷、钾等矿物质。 C.脂肪、维生素。

59.减少饮食中食盐的使用量，有利于预防高血压病，成人每天的食盐使用量不应超过多少? （ ）

A.6克 B.10克 C.12克

60.要想用药合理，用最少的药得到最佳疗效，最好的办法是:（ ）

A.控制住症状以后，就停止用药。 B.按医嘱用药 C.根据自身症状，自行调整用药。

61.去除蔬菜上残留农药、污物时，采用浸泡水洗法，最少需要浸泡多长时间？（ ）

A.1分钟 B.5分钟 C.10分钟

62.定型包装食品在标签上规定可以食用的最终日期是：（ ）

A.保质期 B.变质期 C.合格期

63.关于婴幼儿喂养，您认为下列哪个说法是不对的？（ ）

A.配方奶（奶粉）比母乳更有营养 B.开始喂母乳越早越好，孩子出生后4－6个月添加辅食。 C.辅食应首先添加糊状食物

64.注意用眼卫生，连续看书写字多长时间就应该休息片刻或向远处眺望？（ ）

A.3小时 B.1小时 C.2小时

65.下列不属于职业危害因素的是:（ ）

A.噪声 B.粉尘 C.疲劳作业

66.下列病死率最高的传染病是:（ ）

A.乙肝 B. 肺结核 C. 狂犬病

67.缺碘造成的最严重的损害是：（ ）

A.地方性甲状腺肿 B.佝偻病 C.无法恢复的智力损害

68.为了能够及时地发现人体健康的隐患，建议成年人应多久进行一次体检？（ ）

A.1年 B.3年 C.5年

69.导致道路交通事故的三大主要原因是：（ ）

A.超速驾驶，酒后驾驶，疲劳驾驶。 B.超速驾驶，不系安全带，夜间驾驶。C.酒后驾驶，疏忽大意，路况不好。

70.我国1-14岁儿童意外伤害死亡的第一位原因是：（ ）

A.火灾 B.家庭暴力与自杀 C.溺水

71.农药进入人体的途径是:（ ）

A.口鼻 B.皮肤 C.以上都是

72.一氧化碳重度中毒时，病员的口唇颜色为:（ ）

A.樱桃红色 B.苍白色 C.青紫色

73.我国医疗急救电话号码是:（ ）

A.110 B.119 C.120

74.腋温测量需要多长时间？（ ）

A.1分钟 B.3分钟 C.10分钟

75.测量脉搏的最常用部位是:（ ）

A.桡动脉处 B.颈动脉处 C.肱动脉处

76.楼房发生大火时，逃生为什么最好用潮湿的毛巾或者衣襟捂住口鼻？（ ）

A.防止火苗被吸进呼吸道 B.火灾会产生有毒烟雾 C.降温

77.《中华人民共和国食品安全法》规定，餐饮服务环节食品安全监管由以下哪个部门负责？（ ）

A.工商行政部门 B.食品药品监督管理部门 C.质量监督部门

78.国家严禁在饲料中添加“瘦肉精”，下列哪种化学物质是“瘦肉精”的学名？（ ）

A.硫化氢 B.盐酸克伦特罗 C.亚硝酸钠

79.需烧熟煮透，否则极易发生食物中毒的是下列哪组食品？（ ）

A.豆浆.四季豆。 B.豆腐干.白菜。 C.榨菜.酱菜。

80.餐用具煮沸.蒸汽消毒应： （ ）

A．保持100度10分钟以上 B．保持80度10分钟以上 C．保持60度10分钟以上

81.食品产品标签上的食品质量安全市场准入标志是：（ ）

A.GMP B.QS C.QC

82.长期使用铝制品作为食品容器会引发下列哪种疾病？（ ）

A.老年痴呆症 B.甲状腺肿大 C.肠胃疾病

83.发芽的马铃薯中含有下列哪种有毒物质？（ ）

A.秋水仙碱 B.黄曲霉素 C.龙葵素

84.消费者在超市购买盒装牛奶时发现有质量问题，应当向哪个部门投诉？（ ）

A. 食品药品监督部门 B.工商行政管理部门 C.质量技术监督部门

85.以下哪个组织或个人有权举报食品生产经营中的违法行为，有权向有关部门了解食品安全信息，对食品安全监督管理工作提出意见和建议？（ ）

A.任何组织 B.个人 C.以上都是

86.饮料厂生产工人应当每几年进行健康检查，取得健康证明后方可参加工作？（ ）

A.每年 B.每二年 C.每三年

87.县级以上农业行政.质量监督.工商行政管理.食品药品监督管理部门应当按照食品安全年度监督管理计划进行抽样检验。抽样检验购买样品所需费用和检验费等，由哪级财政列支？（ ）

A.省级 B.上级 C.同级

88.我国今年公布撤销了下列哪种化学物质作为食品添加剂在面粉加工中使用？（ ）

A.过氧化苯甲酰 B.二氧化硫 C.谷氨酸钠

89.县级以上人民政府哪个行政部门应当按照保障农产品质量安全的要求，制定并组织实施农产品质量安全监测计划，对生产中或者市场上销售的农产品进行监督抽查？（ ）

A.质量监督 B.农业行政 C.工商行政

90.生产不符合食品安全标准的食品或者销售明知不符合食品安全标准的食品，消费者除要求赔偿损失外，还可以向生产者或者销售者要求支付价款几倍的赔偿金？（ ）

A.十倍 B.五倍 C.三倍

91.下列哪种操作方法可能会引起细菌污染？（ ）

A. 鱼肉蔬菜分开存放 B.生、熟食品在同一个砧板切配。

 C.消毒好的餐具摆放在保洁柜

92.食品经营者销售散装食品，应当在散装食品的容器、外包装上标明食品的：（ ）

A.名称 B.生产日期和保质期 C.以上都是

93.食品广告的内容：（ ）

A.应当真实合法 B.可以含有虚假、夸大的内容。C.可以涉及疾病预防、治疗功能。

94.下列植物性食物中，蛋白质含量最高的是哪种？（ ）

A.胡萝卜 B.土豆 C.大豆

95.在中国境内从事何种活动，应当遵守《中华人民共和国食品安全法》？（ ）

A.食品生产和加工，食品流通和餐饮服务。 B.食品添加剂的生产经营 C.以上都是

96.以下哪个单位应当加强行业自律，引导食品生产经营者依法生产经营，推动行业诚信建设，宣传、普及食品安全知识？（ ）

A.食品企业 B.食品行业协会 C.新闻媒体

97.健康城市是哪个国际组织面对21世纪城市化问题给人类健康带来挑战而倡导的一项全球行动战略？（ ）

A.世界卫生组织 B.世界教科文组织 C.联合国

98.何年何月世界卫生组织公布了健康城市10条标准，具体规定了健康城市的内容？（ ）

A.1996年5月4日 B.1996年4月5日 C.1996年4月7日

99.体育锻炼能增进健康。下列说法中不正确的是：（ ）

A.锻炼要因人而异

B.饭后不宜剧烈运动

C.运动后要立即大量饮水

100.长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重?（ ）

A．心脏 B．肝脏 C．肾脏