

第3章了解自己，增进健康——巩固练

巩固练



学科关键能力构建

建议用时：20min

1. 祝你“健康快乐每一天”，健康新概念是指：（ ）

①躯体健康 ②吸烟酗酒 ③社会适应能力良好 ④道德健康 ⑤染发纹身泡网吧 ⑥心理健康

A. ②④⑤⑥

B. ③④⑤⑥

C. ①③④⑥

D. ①②④⑤

【答案】C

【解析】

【详解】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。近年来，世界卫生组织又把道德修养等也纳入了健康的范畴，其中躯体健康是一个人健康的重要标志之一。

2. 下列属于衡量一个人心理健康标准的是（ ）

①智力正常 ②无病无灾 ③身体健康 ④能协调控制情绪，心情良好 ⑤正视现实 ⑥精力旺盛

A. ②③④

B. ③⑤⑥

C. ①④⑤

D. ②④⑤

【答案】C

【解析】

【详解】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，正如世界卫生组织提出的“健康不仅仅是没有疾病，是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态”。近年来，世界卫生组织又把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、社会适应性良好、道德修养、生殖质量等。①智力正常，④能协调控制情绪，心情良好，⑤正视现实等都是衡量心理健康的标准；②无病无灾，③身体健康、⑥精力旺盛衡量的是躯体的健康。

3. 小华同学的爸爸在家经常为一些小事和妈妈吵架；在公司与同事的关系也很紧张，经常在家里说公司领导如何不好。你认为小华的爸爸可能哪些方面不太健康（ ）

A. 生活方式和工作方式不健康

B. 生理和社会关系不健康

C. 心理和社会关系不健康

D. 生理和心理不健康

【答案】C

【解析】

【分析】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。近年来，世界卫生组织又把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。

第3章了解自己，增进健康——巩固练

巩固练



学科关键能力构建

建议用时：20min

1. 祝你“健康快乐每一天”，健康新概念是指：（ ）

①躯体健康 ②吸烟酗酒 ③社会适应能力良好 ④道德健康 ⑤染发纹身泡网吧 ⑥心理健康

A. ②④⑤⑥

B. ③④⑤⑥

C. ①③④⑥

D. ①②④⑤

【答案】C

【解析】

【详解】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。近年来，世界卫生组织又把道德修养等也纳入了健康的范畴，其中躯体健康是一个人健康的重要标志之一。

2. 下列属于衡量一个人心理健康标准的是（ ）

①智力正常 ②无病无灾 ③身体健康 ④能协调控制情绪，心情良好 ⑤正视现实 ⑥精力旺盛

A. ②③④

B. ③⑤⑥

C. ①④⑤

D. ②④⑤

【答案】C

【解析】

【详解】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，正如世界卫生组织提出的“健康不仅仅是没有疾病，是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态”。近年来，世界卫生组织又把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、社会适应性良好、道德修养、生殖质量等。①智力正常，④能协调控制情绪，心情良好，⑤正视现实等都是衡量心理健康的标准；②无病无灾，③身体健康、⑥精力旺盛衡量的是躯体的健康。

3. 小华同学的爸爸在家经常为一些小事和妈妈吵架；在公司与同事的关系也很紧张，经常在家里说公司领导如何不好。你认为小华的爸爸可能哪些方面不太健康（ ）

A. 生活方式和工作方式不健康

B. 生理和社会关系不健康

C. 心理和社会关系不健康

D. 生理和心理不健康

【答案】C

【解析】

【分析】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。近年来，世界卫生组织又把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。

【详解】华同学的爸爸在家经常为一些小事和妈妈吵架；在公司与同事的关系也很紧张，经常在家里说公司领导如何不好，表明小华同学的爸爸心理上和社会适应方面的状态较差，属于心理和社会关系不健康。故选 C。

4. 按照世界卫生组织对健康的定义，下列四位同学中，相对最健康的是（ ）

- A. 甲同学爱好文学，但从不参加集体活动
- B. 乙同学学习成绩很好，但经常生病请假
- C. 丙同学朋友很多，就是身体过于肥胖
- D. 丁同学每天都很活跃，就是做事粗枝大叶

【答案】D

【解析】

【分析】健康是指个体在身体上、心理上、社会适应三个方面的良好状态，它包括三个层次的健康。

（1）身体健康：指身体结构完好和功能正常。

（2）心理健康：又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确地认识自我，正确地认识环境和及时适应环境。

（3）社会适应能力：即每个人的能力应在社会系统内得到充分的发挥，作为健康的个体应有效地扮演与其身份相适应的角色。

【详解】健康是指个体在身体上、心理上、社会适应三个方面的良好状态，它包括三个层次的健康。首先身体结构完好和功能正常；其次，心理处于完好状态，能正确地认识自我，正确地认识环境和及时适应环境；最后每个人的能力应在社会系统内得到充分的发挥。

比较甲、乙、丙、丁四位同学，甲从不参加集体活动，说明社会适应能力太差；乙经常生病请假，说明身体本身很不健康；丙同学身体过于肥胖，说明身体不健康；丁同学每天都很活跃是健康的表现，做事粗枝大叶只是习惯的问题，不影响健康发展，故 D 相对最健康。

故选 D。

【点睛】理解健康的定义是解题的关键。

5. 青少年在日常生活中，难免遇到不如意之事。下列处理方法适宜的是（ ）

- A. 灰心丧气，怨天尤人
- B. 忤逆师长，恶语相向
- C. 破坏公物，自伤自残
- D. 学会沟通，找人倾诉

【答案】D

【解析】

【分析】心情愉快是儿童青少年心理健康的核心。调节自己的情绪可概括为：转移注意力，宣泄，自我安慰，据此答题。

【详解】在日常生活中，遇到不顺心的事，每个人都会或多或少地出现一些情绪问题，如紧张、生气、烦恼等。当出现这些问题时，我们可以试着用以下三种方法来调节自己的情绪。

方法一：当情绪不好时，有意识地转移话题，或者做点别的事情，如听音乐、看电视、打球、下棋、外出跑步等，来分散自己的注意力，这样可以使情绪得到缓解。

方法二：把自己心中的烦恼向亲人或知心的朋友诉说，把积压在内心的烦恼宣泄出来，这样也会有利于身心健康。但是，要注意宣泄的对象、地点和场合、方法也要适当，避免伤害别人。

方法三：当你想得到一件东西，或者想做某件事而未能成功时，为了减少内心的失望，可以找一个适当的理由来安慰自己，这样可以帮助你面对挫折接受现实，保持较为乐观的态度，如果遇到不顺心的事，要多与老师、同学交流，不要自伤自残，灰心丧气等，综上所述可以知选项 D 符合题意。

故选 D。

6. 长跑是许多地市中考试体育测试的必考项目，下列有关长跑对人呼吸系统影响的叙述错误的是

()

A. 能使参与呼吸的肺泡数目增多

B. 能强健肋间肌、膈肌等呼吸肌，提高呼吸效率

C. 能使心肌发达，心脏搏动有力

D. 能提高人体平静时的呼吸频率

【答案】D

【解析】

【分析】科学、系统的体育锻炼，即可以提高关节的稳定性，又可以增加关节的灵活性和运动幅度。体育锻炼可以增加关节面软骨和骨密质的厚度，并可使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性加强。在增加关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增加。体育锻炼，能促进血液循环，加强骨骼肌的营养，使肌细胞获得更多的营养，使肌细胞变粗，体积增大，而不是肌细胞数量增加。

【详解】A. 长跑运动能加强呼吸肌的收缩力量，扩大胸廓的活动范围，增多参与气体交换的肺泡数量。其结果是肺活量增大，呼吸功能加强，A 正确。

B. 长跑运动强健肋间肌、膈肌等呼吸肌，提高呼吸效率，B 正确。

C. 长跑运动能使心肌发达，心脏搏动有力，每搏输出的血量比一般人的要大，在安静状态下的心率比一般人的慢，C 正确。

D. 长跑运动能使呼吸肌发达，收缩有力，提高肺活量，因此会使平静时的呼吸频率降低，就能满足人体的氧气供应，D 错误。

故选 D。

7. 为了解同学们体育锻炼的情况，某小组设计了一份问卷，发放给部分初二级学生，问卷结果如图所示。

下列叙述不正确的是 ()

每天体育锻炼
时间1小时以上：
30%

每天体育锻炼
时间1小时以下：
70%

- A. 该小组采用的研究方法是实验法
- B. 体育锻炼有利于保护易感人群
- C. 每天体育锻炼 1 小时以下的同学居多
- D. 每天坚持锻炼是一种健康的生活方式

【答案】A

【解析】

【分析】(1) 不同的调查课题应采用不同的调查方式。调查法包括抽样调查和全面调查，选择普查还是抽样调查要根据所要考查的对象的特征灵活选用，一般来说，对于具有破坏性的调查、无法进行普查、普查的意义或价值不大时，应选择抽样调查，对于精确度要求高的调查，事关重大的调查往往选用普查。

(2) 保护易感人群：如注射疫苗、加强体育锻炼、远离疫区等。

(3) 健康的生活方式：1. 合理营养，平衡膳食；2. 坚持体育锻炼；3. 按时作息；4. 不吸烟，不喝酒，拒绝毒品；5. 合理安排上网、看电视时间；6. 积极参加集体活动。

【详解】A. 分析题干可知，题干中的研究方法属于调查法，A 错误。

B. 保护易感人群是预防传染病的措施之一，它的具体做法有注射疫苗、加强体育锻炼等，B 正确。

C. 分析题干中的数据可知，天体育锻炼 1 小时以下的同学占 70%，占一大部分，C 正确。

D. 根据分析可知，每天坚持锻炼是一种健康的生活方式，D 正确。

故选 A。

8. 龋齿与人的饮食卫生习惯密切相关。下列习惯中，容易导致患龋齿的是（ ）

- A. 饭后漱口，早晚刷牙
- B. 喜欢吃含糖多的甜食
- C. 喜欢吃肉类食物
- D. 喜欢吃新鲜蔬菜

【答案】B

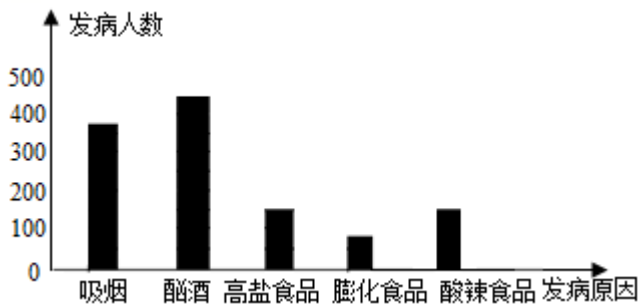
【解析】

【分析】龋齿是由于口腔内滞留在牙齿表面的食物残渣特别是糖类物质会被乳酸杆菌、链球菌等发酵分解形成酸性物质，使牙釉质，牙本质等受到腐蚀破坏甚至缺损逐渐发展而成的。

【详解】牙齿的结构包括牙釉质、牙本质、牙骨质和牙髓几部分。牙釉质是牙体组织中高度钙化的最坚硬的组织；牙本质是构成牙齿主体的物质，位于牙釉质和牙骨质的内层，不如牙釉质坚硬。龋齿是由于口腔内滞留在牙齿表面的食物残渣特别是糖类物质会被乳酸杆菌、链球菌等发酵分解形成酸性物质，使牙釉质，牙本质等受到腐蚀破坏甚至缺损，逐渐发展成为龋洞，因此，少吃零食、甜食，经常漱口刷牙，注意口腔卫生，可以预防龋齿的发生，因此 ACD 不符合题意，B 符合题意。

故选 B。

9. 据报道，食道癌是世界上最普遍的癌症之一，全球每年新发现的食道癌病例超过 40 万。如图是研究人员对 1 200 名食道癌患者发病原因调查所得到的数据。从调查结果可知，导致食道癌发生的两个主要原因是（ ）



- A. 吸烟、酗酒 B. 高盐食品 C. 膨化食品 D. 酸辣食品

【答案】A

【解析】

【分析】吸烟、喝酒是一种不健康的生活方式，危害极大。

【详解】香烟中含有 1400 多种成分。吸烟时产生的烟雾里有 40 多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳、焦油和多种其它金属化合物，这些有害物质首先损害人的呼吸系统。吸烟者还严重妨碍他人健康。研究表明，吸烟者吸烟时对旁人的危害比对他自己还大。有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的主要危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球健康杀手。

喝酒会严重损害人的神经系统，中枢神经系统是指脑和脊髓，脑有大脑、小脑、延脑、桥脑、脑干组成。大脑皮层有许多重要的神经功能区，如语言中枢、视觉中枢、听觉知识、躯体感觉中枢、躯体运动中枢等。少量饮酒可以促进中枢神经兴奋，在神经系统的作用下心跳加快，出现面红耳赤现象；小脑维持躯体的平衡，使动作准确协调，过量饮酒使小脑中毒，出现走路不稳的现象；过量饮酒酒精使大脑皮层的语言中枢中毒，导致说话不清现象出现；过量饮酒酒精使大脑皮层的视觉中枢中毒，出现幻觉现象；严重时酒精会使整个神经中枢中毒，导致思维混乱、失去知觉，昏睡。由此表明过量的酒精对人体危害极大。因此吸烟、酗酒是引起食道癌的主要原因，其中前者在燃烧的时候会产生多种对人体有害的物质，如尼古

丁等，因此 BCD 错误，A 正确。

故选 A。

10. 为探究烟草浸出液对金鱼呼吸次数的影响，某小组配制不同的烟草浸出液浓度，每组放入大小相近的 5 条金鱼，记录每分钟金鱼的呼吸次数并计算平均值。下列分析不正确的是（ ）

组别	第 1 组 (清水)	第 2 组 (3 份清水 +1 份浸出液)	第 3 组 (2 份清水 +2 份浸出液)	第 4 组 (1 份清水 +3 份浸出液)
呼吸 次数	83 次/分	95 次/分	110 次/分	125 次/分

- A. 实验的变量是金鱼的呼吸次数
B. 金鱼在正常情况下的呼吸频率是 83 次/分
C. 每组取 5 条金鱼并算平均值可减少误差
D. 烟草浸出液浓度越高，金鱼呼吸频率越快

【答案】A

【解析】

【分析】对照实验是在研究一种条件对研究对象的影响时，所进行的除了这种条件不同外，其他条件都相同的实验，这个不同的条件，就是唯一变量。一般的对实验变量进行处理的，就是实验组，没有对实验变量进行处理的就是对照组。

【详解】A. 该实验是研究烟草浸出液的浓度对金鱼呼吸次数的影响，所以变量是烟草浸出液的浓度，A 错误。

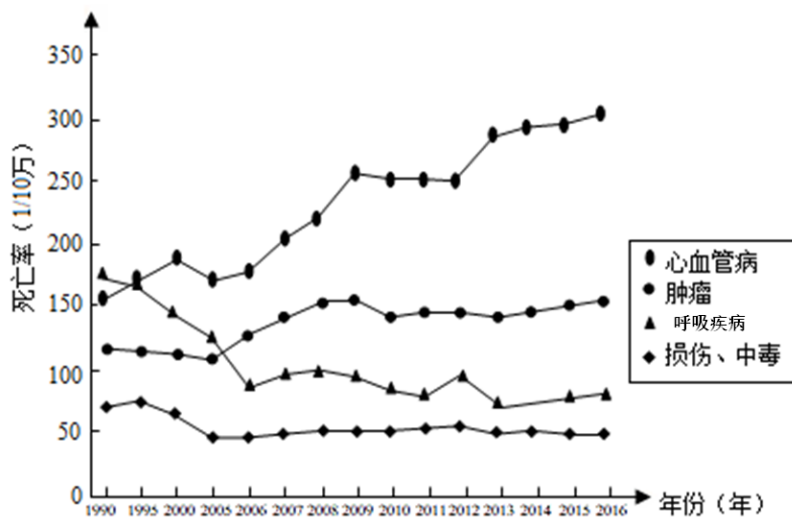
B. 金鱼生活在清水中，金鱼在第 1 组（清水）中的呼吸次数是 83 次/分，因此，金鱼在正常情况下的呼吸频率是 83 次/分，B 正确。

C. 只做一次实验会存在一定的偶然性和误差。为了尽量减少实验结果的误差，提高实验结果的可信度，应该设置重复实验（或重复组），多做几次，然后取平均值，从而可以避免偶然性，减小实验误差。所以，每组取 5 条金鱼并算平均值可减少误差，C 正确。

D. 从表中数据可看出，烟草浸出液浓度越高，金鱼呼吸频率越快，D 正确。

故选 A。

11. 如图为全国农村居民主要疾病死亡率变化曲线图，下列叙述错误的是（ ）



- A. 心血管病死亡率升高与生活方式无关 B. 肿瘤疾病死亡率高于损伤、中毒死亡率
C. 呼吸疾病死亡率有下降趋势 D. 心血管病死亡率明显升高

【答案】A

【解析】

【分析】心脑血管疾病和癌症已经成为对人类健康和生命威胁最大的一类疾病，被称为现代文明病。

【详解】根据图中数据显示表明心血管病死亡率明显升高、呼吸疾病死亡率有下降趋势、肿瘤疾病死亡率高于损伤、中毒死亡率。科学研究证明，慢性、非传染性疾病除了受遗传因素和环境的影响外，还与个人的生活方式有关，不健康的生活方式加速了这些疾病的发生和发展，因此BCD错误，A正确。故选A。

12. 健康的生活方式不仅有利于预防疾病，而且还能提高生活质量。下列做法正确的是（ ）

①经常熬夜，作息不规律；②生活中常与父母、朋友交流沟通；③合理安排上网、看电视时间；④不吸烟，不喝酒，拒绝毒品；⑤为了保持身材，只吃水果和白水煮菜

- A. ①②③ B. ①④⑤ C. ③④⑤ D. ②③④

【答案】D

【解析】

【分析】健康的生活方式不仅有利于预防各种疾病，而且有利于提高人们的健康水平，提高生活质量。选择健康的生活方式，要从我做起，从现在做起：吃营养配餐；坚持体育锻炼；按时作息；不吸烟、不酗酒；拒绝毒品；积极参加集体活动。

【详解】①经常熬夜，作息不规律，会危害身体健康，不属于健康生活方式，①错误。②青少年思想发育不成熟，生活经验少，有了心理矛盾，及时向老师、家长请教，不能闷在心理，否则会影响身体健康。因此生活中多与父母交流沟通是健康的生活方式，②正确；③合理安排上网、看电视时间，利于视力保护，属于健康生活方式，③正确；④不吸烟，不喝酒，拒绝毒品，属于健康生活方式，④正确；⑤为了保持身材，只吃水果和白水煮菜，会造成营养不良，危害身体健康，⑤错误。

因此 ABC 错误，D 正确。

故选 D。

13. 因新冠肺炎疫情的影响，部分省份的中小学生仍未复学，在家进行线上学习，这个特殊的时期部分学生显得较为焦虑，更需要老师、家长正确的引导，使其处于身心健康的状态。下列属于健康的生活方式的是（ ）

- A. 不吃早餐，偏爱吃油炸食品
- B. 上网课之余适当进行户外锻炼
- C. 上网课之余经常玩手机并熬夜上网
- D. 吸烟可以使人兴奋，上网课期间可以吸少量的烟

【答案】B

【解析】

【分析】健康的生活方式有：生活有规律、合理膳食、合理用药、异性同学间应建立真诚友谊、积极参加文娱活动和体育运动、不吸烟、不酗酒、拒绝毒品等。

- 【详解】A. 经常不吃早餐，偏爱油炸食品属于不健康的生活方式，A 不符合题意。
- B. 上网课之余适当进行户外锻炼，劳逸结合是健康的生活方式，B 符合题意。
- C. 不合理的安排作息时间、经常熬夜学习，都会危害身体健康，属于不健康的生活方式，C 不符合题意。
- D. 香烟中含有 1400 多种成分，吸烟时产生烟雾里有 40 多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁，因此，吸烟是不健康的生活方式，D 不符合题意。

故选 B。

14. 一个人的健康与他的日常生活习惯有着密切关系，养成并坚持良好的生活习惯，才能使你拥有健康。请填写与健康有关的问题：

- （1）青少年每天必须保证_____小时的睡眠时间，才能有充沛的精力投入学习。
- （2）吸烟是影响呼吸系统健康的重要原因之一，调查表明：约有 80%的_____病人是因长期吸烟引起的。
- （3）持续过量饮酒会导致脂肪肝，因此，饮酒过量的人，_____的患病率和死亡率都比较高。
- （4）毒品损害人的大脑和心脏，影响人体多个系统的功能，还会降低人的_____功能，吸毒者常常共用注射器，很容易感染_____、_____等传染病。

(5) _____、_____和_____是当今社会威胁人类健康的主要疾病，养成良好的生活习惯，可以有效地预防这些疾病的发生。

【答案】(1) 8-9 (2) 肺癌

(3) 肝硬化 (4) ①. 免疫 ②. 艾滋病 ③. 肝炎

(5) ①. 心血管疾病 ②. 糖尿病 ③. 癌症

【解析】

【分析】健康的生活方式有：生活有规律、合理膳食、合理用药、异性同学间应建立真诚友谊、积极参加文娱活动和体育运动、不吸烟、不酗酒、拒绝毒品等，据此解答。

【小问 1 详解】

睡眠可以使脑的功能得到最大限度的恢复，提高学习效率，睡眠对于大脑健康是极为重要的，青少年神经系统发育不完善，因此需要较多的睡眠，青少年每天应该保持 8~9 小时的睡眠时间，并且必须保证高质量，如果睡眠的时间不足或质量不高，那么会危害生命或对大脑就会产生不良的影响，大脑的疲劳就难以恢复，严重的可能影响大脑的功能。

【小问 2 详解】

香烟中含有 1400 多种成分，烟雾里有 40 多种致癌物质，长期吸烟肺癌发病率高，约有 80% 的肺癌病人是因长期吸烟引起的。

【小问 3 详解】

过量的酒精会麻痹人的中枢神经系统。此外，过量饮酒还会导致生殖质量的下降，持续饮酒过量会导致脂肪肝等症状。长期过量摄入酒精，会发生“酒精依赖综合征”，使脑组织萎缩，中枢神经系统功能下降，导致思维、情感、智能、行为等方面的异常。

【小问 4 详解】

吸毒的危害极大，毒品对中枢神经系统和周围神经系统都有很大的损害，可产生异常的兴奋、抑制等作用，出现一系列神经、精神症状，如失眠、烦躁、惊厥、麻痹、记忆力下降、主动性降低、性格孤僻、意志消沉、周围神经炎等，对循环系统、呼吸系统、消化系统和生殖系统等都会造成严重的危害。吸毒者很容易感染艾滋病、肝炎等传染病。

【小问 5 详解】

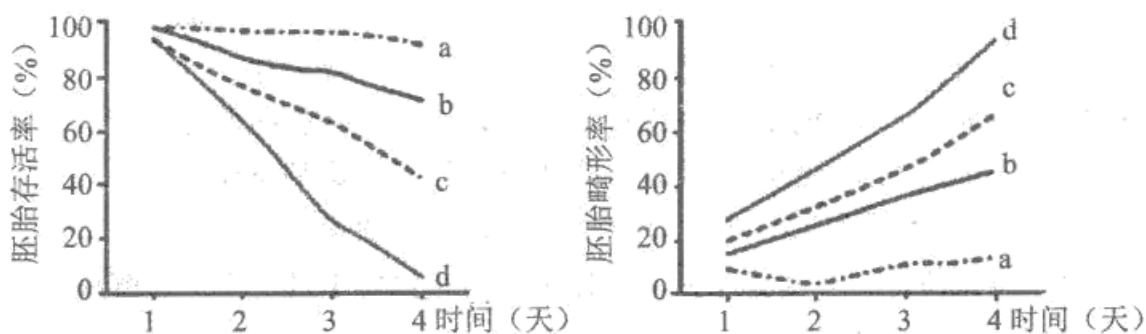
心脑血管疾病、糖尿病和癌症已经成为对人类健康和生命威胁最大的一类非传染性疾病，被称为现代文明病，影响心脑血管疾病、癌症的因素，除了遗传和先天性因素外，还包括人们的生活方式，如吸烟、喝酒、营养过剩、熬夜、压力过大等，因此这类疾病又称为生活方式病。

15. 斑马鱼与人类有许多相似的生理特征，且早期胚胎透明、发育速度快，便于体外观察，因此被确定为发育生物学的模式生物之一，下面的实验探究了酒精对斑马鱼胚胎发育的影响：

I. 取同一对斑马鱼的受精卵 40 粒，随机平均分成 a、b、c、d 四组。

II. 受精卵孵化后，分别用等体积的 0%、1%、1.5% 和 1.75% 的酒精进行处理。

III. 连续处理 4 天，每天观察记录实验现象和相关数据，经分析整理绘制了下图所示的实验结果曲线。请分析回答：



- (1) 实验材料的选择对实验的成败至关重要。斑马鱼适合作为发育生物学模式生物的原因可能是_____ (至少写出一条); “取同一对斑马鱼的受精卵”遵循了设计实验的_____原则。
- (2) 实验中 a 组起_____作用; 各组的数据统计各组内 10 条斑马鱼胚胎存活或胚胎畸形统计结果而不是 1 条的原因是_____。
- (3) 综合分析该实验结果的两个曲线图可以得出: 酒精会导致斑马鱼胚胎_____, 并且_____越大, 影响效果越明显。
- (4) 人类的胚胎发育主要在母体内进行。孕妇饮入的酒精会部分进入胎儿体内, 对胚胎发育造成影响, 从而影响胎儿的健康, 按照世界卫生组织对健康的定义, 健康是一种_____方面的良好状态, 而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。

【答案】 (1) ①. 早期胚胎透明 (或发育速度快、便于体外观察等) ②. 控制单一变量

(2) ①. 对照 ②. 减少实验的偶然性

(3) ①. 存活率下降、畸形率升高 ②. 酒精浓度

(4) 身体上、心理上和社会适应能力等

【解析】

【分析】 对照实验: 在探究某种条件对研究对象的影响时, 对研究对象进行的除了该条件不同以外, 其他条件都相同的实验。根据变量设置一组对照实验, 使实验结果具有说服力。一般来说, 对实验变量进行处理的, 就是实验组, 没有处理的就是对照组。

【小问 1 详解】

斑马鱼与人类有许多相似的生理特征, 且早期胚胎透明、发育速度快, 便于体外观察, 因此成为了发育生物学的模式生物之一。“取同一对斑马鱼的受精卵”研究中的单一变量是同一对斑马鱼的受精卵, 除了这一变量不同外, 其它条件应该完全相同, 遵循了设计实验的控制单一变量原则。

【小问 2 详解】

受精卵孵化后, 分别用等体积的 0%、1%、1.5% 和 1.75% 的酒精进行处理, a 组起对照作用。各组数据结果应为组内 10 条而不是 1 条, 是为了减少实验的偶然性。

【小问 3 详解】

综合分析该实验结果的两个曲线图可以得出：酒精会胚胎存活率下降，且酒精浓度越高，影响效果越明显。酒精会导致胚胎存活率下降，畸形率上升，且酒精浓度越高，影响效果越明显。

【小问 4 详解】

传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应能力方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

链中考



真题模拟限时演练

建议用时：20min

（2022·湖南长沙·中考真题）

16. “三分治疗，七分护理”。在白衣天使的日常工作中，属于关注病人心理健康的是（ ）

- A. 处理伤口 B. 安抚情绪 C. 更换药物 D. 监测血压

【答案】B

【解析】

【分析】传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织认为，健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病。

【详解】ACD. 白衣天使给病人“处理伤口”、“更换药物”和“监测血压”都属于身体治疗，ACD 错误。

B. 心情愉快是心理健康的核心，学会与他人相处，维持良好的人际关系可以促进健康。因此心理健康也是健康的重要内容，故白衣天使安抚病人的情绪，属于关注病人心理健康，B 正确。

故选 B。

（2022·辽宁铁岭·中考真题）

17. 明明数学考试成绩不理想，他心情很郁闷，他不宜采取的调节情绪方法是（ ）

- A. 听音乐放松心情 B. 约同学去踢足球
C. 和妈妈聊聊心理的焦虑 D. 自我封闭自我压抑

【答案】D

【解析】

【分析】调节自己的情绪可概括为：一、转移注意力。二、宣泄。三、自我安慰。

【详解】心情愉快是儿童青少年心理健康的核心。良好的情绪和适度的情绪反应，表示青少年的身心处于积极的健康状态。但是，在日常生活中，遇到不顺心的事，每个人都会或多或少地出现一些情绪问题，如紧张、生气、烦恼等。当出现这些问题时，我们可以试着用以下三种方法来调节自己的情绪。

方法一：当情绪不好时，有意识地转移话题，或者做点别的事情，如看电视、听音乐、打球、下棋、外出跑步等，来分散自己的注意力，这样可以使情绪得到缓解。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/106115022020011013>