社区护理概论习题

一、单选题

C 1．社区卫生服务以下描述不妥的有：

A.预防疾病、促进健康　　B.促进社区精神文明

C.为有效、经济的中层服务　　D.控制不合理增长的医疗费用

E.实现医学模式转变

D 2．社区护士角色的描述，以下不当的是：

A.代言人　　B.协调与合作者

C.组织管理者　　D. 社会福利提供者

E.咨询者

A 3. 有关社区护理的特点以下描述不妥的有：

A.以病人为中心　　B.独立性、自主性较高

C.是综合性的服务　　D.以健康为中心

E.具长期性、可及性

E4. 以下哪项不属于社区护士的职责范围：

A.传染病疫区的消毒隔离　　B.学校性健康教育

C.职业危险因素监测　　D.临终关怀

E.重症病人监护

D 5．社区的功能以下描述不妥的有：

A.生产、消费、分配功能　　B.社会控制能力

C.社会化功能　　D.政府参与功能

E.相互支持及福利功能

D 6.有关社区干预描述正确的是:

A. 社区干预是医护人员的职责，不需其他成员的参与

B. 社区干预仅仅是指一些强制性措施如禁止吸毒等

C. 社区干预不是指一些政策层面的干预

D. 社区干预是一项创造性的工作

E. 社区干预不是社区护理的工作范围

E 7. 以下有关社区特征描述不妥的是：

A. 社区是由人群组成的

B. 社区具有一定的区域性特征

C. 社区具有共同的目标、需要和问题

D. 社区具有特定的文化特征

E. 社区没有其特有的服务系统

二、多选题

1.社区通过以下哪些因素影响个体的行为方式和生活质量: ABDE

A. 环境

B. 健康服务的质和量

C. 政治

D. 文化教育

E. 交通

2.专科社区护理工作方式包括:ABE

A. 儿童保健

B. 妇女保健

C. 对社区健康问题进行评估

D. 针对社区慢性病患者制定护理计划

E. 计划生育

3. 社区卫生服务的作用包括BCDE/BCE

A. 应对低出生率问题

B. 预防疾病，促进健康

C. 实现人人享有卫生保健

D. 提高人们的物质生活

E. 促进社区精神文明建设

三、填空题

1.我国社区卫生服务以人的健康为中心、家庭为单位、社区为范围，以妇女、儿童、老年人、慢性病患者、残疾人等为重点，融预防、医疗、保健、康复、健康教育、计划生育技术服务等为一体，以提高社区全体居民的健康水平和生活质量为最终原则。

2.社区护理以健康为中心提供预防、治疗和康复护理，以生活过程为焦点，通过居民积极主动参与解决健康问题。

3.社区护理工作可分为综合性社区护理方式和专科社区护理方式。

4. 社区护理是综合应用公共卫生学和护理学理论，以促进和维持人群健康的务实工作。

四、是非题

×1. 社区护理是以个体为服务对象。（社区群体）

×2. 社区护理工作方式为综合性社区护理方式。（和专科）

√. 社区护理干预的重点是不良行为的消除和健康行为的建立。

五、名词解释

1. 社区护理

2. 社区护理干预

3. 社区卫生服务

六、简答题

1. 简述社区与健康的关系？

3. 简述社区护理的特点？

4. 社区卫生服务的作用是什么？

5. 社区的特点、功能是什么？

6. 社区护士的职能是什么？

一、单选题

C1．社区护理程序以下描述错误的是：

A.以社区为服务对象　　B. 是动态的工作过程

C.强调个人参与　　D. 解决问题有先后

E.流行病学时社区护理评估的重要方法

D2.以下不属于社区评估方法的是：

A. 观察　　B. 个案研究

C. 现状调查　　D. 监测

E. 分析二手资料

B3.关于社区护理过程评价以下描述错误的是：

A. 干预活动是否按计划展开　　B. 经济效益比

C. 干预活动是否可行　　D. 目标人群对活动的态度

E. 检查计划执行情况

E 4.制定社区护理实施计划时需要考虑的内容以下错误的是：

A. 干预措施改善社区人群不良健康行为的有效性

B. 能否得到政府或管理机构的支持

C. 干预措施控制健康危险因素的有效性

D. 社区居民的参与程度

E. 目标人群对活动的态度和满意度

E 5．关于社区评估内容,下述哪项是不属于社区评估内容的?

A.社区基本状况　　B.社区健康状况

C.社区卫生服务情况　　D.社区疾病状况

E.人群知识、态度与行为的改变情况

D6．关于社区护理过程评价,以下描述不恰当的是

A. 监测干预活动的进展与效果　　B. 监测干预活动的是否可行

C. 及时进行信息反馈　　D. 是否达到预期目标

E. 及时调整干预计划

二、多选题

1. 安德逊（Anderson ） 社区作为服务对象”(community as client)模式中社区健康评估的内容包括：ABCD

A.社区经济状况　　B. 社区物理环境

C.社区交通和安全　　D. 信息传递

E.社区职业病发病率

2.对社区护理诊断进行排序时应考虑以下那几个方面的问题：ABCE

A.社区居民的意愿　　B. 社区资源的可利用状况

C.社区关心程度　　D. 社区护士的意愿

E.社区干预的有效性

3. 社区护理计划内容包括：ABDE

A. 社区护理干预目标及内容　　B. 预期效果

C. 社区的可利资源　　D. 人员分工

E. 经费及预算

4. 对社区健康评估应从社区特征的哪几个方面着手　ABCDE

A、地理环境　　B、工作环境

C、社会系统　　D、人口群体

E、家庭情况

三、填空题

1. 社区护理计划内容包括社区护理干预目标、社区护理干预策略、干预内容、人员分工、经费预算及预期效果。

2.根据服务对象的不同需要采取护理干预的措施和活动包括人群健康教育传染病防治、免疫接种、健康技能培训、家庭护理、健康咨询。

3.社区护理护理评价包括干预过程评价、干预结果评价。

4.社区基本状况评估：主要包括社区人口状况、社区环境与居民居住状况、社区经济状况、社区卫生条件、生活质量指数。

四、是非题

√1. 个人和家庭的健康问题在社区中有可能出现“聚集”倾向。

√2. 社区护士应为社区个人及家庭提供综合性、连续性、协调性的护理服务。

×3. 社区参与并不是一种干预措施。

×4. 社区评估是收集社区实际存在的健康问题及与之有关的资料的过程。（潜在的）

√5. 社区护理诊断的基础是社区评估资料的分析结果。

√6. 社区护理干预的重点是人群不良行为的消除和健康行为的建立。

五、名词解释

1. 社区护理程序

2. 社区护理评估

3. 社区护理诊断

4. 社区干预

六、简答题

1. 简述社区干预策略。

2. 简述社区护理程序的特征。

3. 简述社区护理评估的内容。

4. 简述社区护理评估的目的。

5. 简述社区护理诊断的优先排序依据。

6. 简述社区护理计划的内容。

7. 简述社区干预重点。

七. 综合题

利用安德逊（Anderson ） “社区作为服务对象”(community as client)模式收集自己所在社区的物理环境、卫生保健、教育、交通和安全、信息传递、政府、经济、娱乐等相关信息，通过对这些资料的

分析：

1. 利用PSE方式对本社区与健康有关的问题进行护理诊断。

2. 制定社区护理计划(目标、护理措施计划、护理评价计划)。

社区健康教育和健康促进练习题

一、单选题

1．以下属于健康教育相关理论的是：……（B）……

A.社会交换理论　　B.健康信仰模式

C.正常化理论　　D.路径-目标理论

E.亚文化理论

2．下列不属于健康教育范畴的是：……（C）……

A.传播健康知识　　B.促使人们改变不良生活方式

C.强制人们改变有害健康行为　　D.使受教育者树立健康意识

E.教育人们对他人的健康承担义务

3．有关健康教育形式的优缺点，以下不当的有：……（B）……

A.专题讲座便于系统地传授知识　　B.印刷资料便于保存和反馈信息

C.案例分析可发挥示范效应　　D.交谈形式双向交流较好

E.实践活动记忆效果好

4．有关健康教育评价的描述以下不妥的是：……（D）……

A.对照计划进行检查和总结，使用恰当的指标，准确反馈

B.近期效果检查侧重于教育对象的知识、态度、行为等变化及变化程度

C.远期效果检查侧重于人群健康水平指标如发病率、患病率、死亡率

D.健康教育评价就是对健康教育后的效果进行评价

E.效果评价是在健康教育结束时，对健康教育进行全面检查的总结

5．健康信仰模式认为改变个体不良行为的关键是：.....(..A..).....

A.健康信念的形成　　B.自我效能感的提高

C.认识到健康的重要性　　D.对健康行为的敏感性

E.对行为效果的期盼

6．健康促进近期效果评价内容有：.....(..D..).....

A.发病率、患病率　　B.环境状况是否得到改善

C.致残率、死亡率

D.健康行为的倾向性、促成因素及强化因素(知识、态度、行为)

E.生活质量指标的变化

二、多选题（每一考题下面有A 、B、C、D 、E五个备选答案，请从中选择一个以上的最佳答案，多选、漏选、错选不给分）

1．健康信仰模式的观点有：　　（ A）（ C）（ D ）（　　）（　　）

A.健康信仰是接受劝导、改变行为的关键

B.健康信仰的形成与个体的知识背景无关

C.健康信仰的形成与个体对疾病的严重性的认识有关

D.健康信仰的形成与个体的经历有关

E.建立了健康信仰，必定有行为的改变

2．健康教育评估的内容有：　　（ A ）（B ）（C ）（ D ）（ E ）

A.学习者的学习能力　　B.学习环境

C.学习者的需要　　D.教育者教育能力

E.教育设备

3. 健康教育策略以下正确的有:ABCD

A.积极开发领导层，获得政策的支持　　B.强调学习对象的主动参与

C.讲究信息传播技巧　　D.学习内容从简单到复杂

E.社区组织较难,一次尽量多安排内容

4. 健康教育形式中交谈的优点是:ABD

A.个性化较强　　B.交谈形式可多样

C.传播的区域广,影响范围大　　D.双向交流好

E.主持者需要有较好的沟通技巧

三、填空题

1. 健康相关行为按其对行为者自身和他人的影响，可分为 健康行为 、 危险行为 。

2. 危险行为主要有 致病性行为 、 不良生活方式 、

3. 确定健康教育优先项目的依据是根据项目的 重要性 、 可行性 、 有效性 。

4. WHO 对发展中国家健康促进活动提出的三个主要战略是 政策倡导 、 发展强大的联盟和社会支持系统 、 提高与改善群众卫生知识、态度和技能 。

5. 社区健康促进策略中社区动员包括 开发领导层 、 动员社会力量、 人人参与 。

四、是非题

×1. 健康促进是健康教育的原动力。

√2. 健康促进是健康教育的取得成功的保证。

×3. 健康促进是社区护理达成预防疾病、维护和促进社区健康目标的基本措施。

√4. “行为改变”是健康教育的核心。

√5. 特殊健康教育内容主要是针对社区不同人群常见健康问题进行教育。

√6.健康教育是实现初级卫生保健目标的关键。

五、名词解释

1. 社区健康教育

饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。——《论语》

. .　　. .　　. .

2. 社区健康促进

3. 健康相关行为

4. 基本健康行为

5. 预警健康行为

六、简答题

1. 简述健康教育与健康促进的关系？

2. 简述不良生活方式对机体作用的特点？

3. 社区健康教育的主要内容是什么？

4. 健康促进主要涉及哪些活动领域？

5. 健康教育评估主要有哪些方法？

6. 社区健康教育的主要目的是什么？

七. 综合题

杭州市某社区有3233 户居民，总人口9586 人，老年人口系数16.7%，老年人中高血压患病率高，老年人很少识字的占13.13%，　小学到初中文化程度占45.33% 。某护士通过问卷调查及家庭访视，发现这些老年高血压患者服药的依从性很低，能基本上按医嘱服药的仅为35% 。为此，该护士制定了该年度的护理目标：使该社区老年高血压患者的服药依从性达到50% 以上。为达成该目标，请您帮助设计一份健康教育计划（答题要求：①健康教育的基本要素完整；②健康教育内容详细、正确；③实施方法合适）。

社区家庭护理习题

一、单选题

A\E　1．有关基因家谱（genogram　）以下描述错误的是:

A.显示家庭外部结构的家谱　　B.识别健康、社会心理和环境问题

C.家庭成员之间相互联系的评估　　D.可以用于遗传性评估

E.包含健康状态、职业、宗教、种族背景，移民数据

D 2.以下哪项不是家庭健康的表现:

A.家庭成员有良好的沟通氛围　　B. 较好利用社会资源

C.提供家庭成员良好的发展空间　　D. 家庭成员间尽量回避矛盾

E.有健康的居住环境

A 3.以下哪项是婴幼儿子女家庭的主要家庭保健问题:

A. 预防接种　　B. 避免麻药及酒精中毒

C. 改变不健康生活方式　　D. 性心理健康教育

E. 防止意外妊娠

C 4.以下哪项是学龄期子女家庭的主要家庭保健问题：

A. 吸烟　　B. 避免麻药及酒精中毒

C. 合理 社会化”　　D. 性心理健康教育

E. 防止意外妊娠

C 5.以下哪项不是青少年期子女家庭的主要家庭保健问题:

A. 防止意外事故　　B. 避免麻药及酒精中毒

C. 改变不健康生活方式　　D. 性心理健康教育

E. 防止意外妊娠

A6. 杜瓦尔根据家庭什么把家庭生活周期分为8个阶段:

A. 第一个子女出生　　B. 人的发展阶段

C. 第二个子女出生　　D. 人的年龄段

E. 结婚周年

E 7. 家庭功能以下错误的是:

A. 情感功能　　B. 社会化功能

C. 生殖功能和性生活功能　　D. 经济功能

E. 合作功能

C 8. 有关生态图（ecomap ）以下描述错误的是

A.体现家庭与社区之间的关系

B.体现家庭与朋友之间的关系

C.体现成员之间沟通的方式

D.体现家庭成员与工作的关系

E.帮助护士发现家庭功能存在的问题

二、多选题

1.家庭评估的内容包括:ABCDE

A. 家庭结构和功能的评估　　B. 家庭与社会的关系

C. 家庭发展阶段和发展任务　　D. 家庭的压力源和应对能力

E. 家庭中患病成员的评估

2.家庭成员间的沟通形式包括：ABCE

A. 链状网络(chain network)　　B. Y型网络(Y network)

C. 轮状网络(Wheel network)　　D. 环状网络(ringnetwork)

E. 全方位网络(all-channelnetwork)

3.家庭功能评估的目的以下描述正确的是：ABCDE

A. 家庭结构　　B. 家庭发展情况

C. 家庭功能　　D. 家庭成员的沟通方式

E. 识别与健康相关的家庭优势

4.中年家庭保健问题以下正确的是:ABCDE

A. 休息与睡眠　　B. 有规律的运动

C. 戒烟限酒　　D. 肥胖

E. 营养

5.家庭内部结构包括：ABCE

A. 家庭沟通　　B. 家庭权力

C. 家庭价值系统　　D. 家庭文化

E. 家庭角色

6. 家庭的功能包括：ACE

A. 情感功能　　B. 社会福利功能

C. 生殖和性生活功能　　D. 生产、消费、分配功能

E. 健康照顾功能

7.家庭结构评估包括：CDE

A. 显性结构　　B. 隐形结构

C. 内部结构　　D. 外部结构

E. 家庭结构的内容

三、填空题

1. 家庭健康评估模式包括 家庭系统刺激源-优势评估模式(FS3I) 、 弗里德曼家庭评估模式 。

2. 家庭内部结构包括 家庭沟通 、 家庭权力 、 家庭价值系统 、 家庭角色 。

3. 非传统家庭包括 单亲家庭 、 单身家庭、 重组家庭 、 丁克家庭 、 空巢家庭 。

4. 家庭权利指一个家庭成员对家庭的 影响力 、 控制权 、 支配权 。

5. 根据杜瓦尔的家庭生活周期理论家庭发展阶段依次为 新婚家庭 、 婴幼儿家庭 、 学龄前儿童家庭 、 学龄期儿童家庭 、 青少年子女家庭 、 分支家庭 、中年家庭、老年家庭。

四、是非题

√1. 家庭外部结构是指家庭人口结构，即家庭类型 。

×2. 基因家谱（genogram ）主要用于评估家庭与社区之间的关系。

√3. 家庭评估目的在于识别家庭现存及潜在的健康问题。

×4. 生态图（ecomap ） 主要用于评估家庭的外部结构。

五、名词解释

1. 家庭沟通

2. 家庭权力

3. 家庭价值系统

4. 家庭角色

六、简答题

1. 简述家庭与健康之间的关系？

2. 简述家庭的功能是什么？

社区儿童、青少年保健习题

饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。——《论语》

一、单选题

1. 我国目前儿童保健的对象以哪个年龄段为重点:……(C)……(

A. 1岁以内　　B. 2岁以内

C. 3岁以内　　D. 4岁以内

E. 6岁以内

2. 有关新生儿人工喂养以下描述正确的是:……(D)……

A. 配方奶粉根据需要自己调节　　B. 每隔4小时定时喂养

C. 奶粉应事先配好，需要时喂养　　D. 两次喂奶之间需喂适量温开水

E. 任意选择奶嘴与奶瓶

3.有关新生儿排便观察以下错误的是：……(C)……(

A.正常母乳喂养儿大便味黄色、粥样、微带酸味

B.牛奶喂养儿大便淡黄色，较母乳喂养干燥

C.消化不良时为绿色、量少、次数多

D.新生儿期每日3-5次左右

E.感染时次数多、水样或带有粘液、脓性

4.有关婴儿抚触以下错误的是：……(B)……(

A.刺激淋巴系统，增强抵抗力　　B.仅对新生儿四肢及背部进行按摩

C.增进婴儿睡眠，改善睡眠质量　　D.促进母婴情感交流

E.促进饮食吸收和激素的分泌

5.有关社区儿童保健的作用以下描述不妥的是：……(D)……(

A.促进儿童的生长发育　　B.减少儿童患病率

C.控制传染性疾病　　D.控制急性期疾病

E.提高儿童总体健康水平

6. 预防接种后注意事项以下描述错误的是：B

A. 观察20-30分钟　　B. 回家后不需要密切观察儿童状况（呕吐、高热）

C. 接种当天及第二天不可做剧烈运动　　D. 接种当天不可洗浴

E. 接种部位保持清洁

7. 预防接种禁忌症以下错误的是：……D）……（

A. 患自身免疫性疾病和免疫缺陷者禁止接种　　B. 有急性传染病接触史而未过检疫期

C. 结核菌素试验阳性、中耳炎者禁忌接种卡介苗

D. 鸡蛋过敏者或新霉素过敏者均不能使用卡介苗

E. 对酵母过敏乙型肝炎疫苗

8. 儿童生长监测中定期检查的频率正确的是：……B）……（

A. 321　　B. 421

C. 521　　D. 431

E. 531

9. 婴幼儿添加辅助食品以下错误的是:……A）……（

A. 6个月以后体重在12-14Kg 时开始　　B. 断乳前2-3个月添加果汁、蔬菜汁等

C. 每添加新食品应间隔1个星期　　D. 断乳食品应在消化功能活跃的上午

E. 辅助食品应在消化功能活跃的上午（10点）或授乳间隔时间

10. 预防接种后注意事项以下描述错误的是：B

A. 观察20-30分钟　　B. 回家后不需要密切观察儿童状况（呕吐、高热）

C. 接种当天及第二天不可做剧烈运动　　D. 接种当天不可洗浴

E. 接种部位保持清洁

11. 新生儿保暖方面以下错误的是：……E）……（

A. 最适室温为22-24$_0$C，　　B. 冬季注意保暖，避免发生新生儿硬肿症

C. 夏季避免室温过高，预防发生脱水热　　D. 包裹不宜太紧

E. 相对湿度30-35%

二、多选题

1. 社区儿童保健的作用以下描写正确的是:……ABC……（D

A. 促进儿童的生长发育　　B. 降低儿童的发病率和死亡率

C. 增强儿童体质，促进儿童早期教育　　D. 依法保障儿童权益

E. 急救护理

2.社区护士在社区儿童保健中的作用有……ABCDE……（

A.生长监测　　B.健康教育

C.指导喂养　　D.常见病护理

E.社区儿童健康状况的统计分析

3. 预防接种前注意事项以下正确的是：……ABCD……（

A. 接种前一天洗浴　　B. 在家测量体温，如果高热推迟接种

C. 穿清洁的衣服　　D. 由熟知儿童健康状况的家长带领

E. 健康状况良好的时间，最好在下午

4.儿童预防意外伤害居家安全措施以下描述正确的是：……ABCD……（E

A. 药品、有毒物质的妥善保管和存放;

B. 电器设备包括插座应安置在儿童摸不到的地方

C. 热水瓶、热锅、火柴、刀、剪等应放在儿童取不到的地方;

D. 选择合适的玩具

E. 进餐时勿恐吓、逗乐、打骂小孩, 导致小孩大哭、大笑

5. 青少年网络成瘾防治以下正确的是：……BCDE……（

A. 一旦发现给予严重惩罚　　B. 培养其他兴趣爱好

英雄者，胸怀大志，腹有良策，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。——《三国演义》

. . . . . .

C. 家长和老师共同给予关心　　D. 心理咨询

E. 加强商业网吧管理

三、填空题

1. 儿童保健目的：维护、促进儿童健康，早发现、早治疗疾病，帮助其进行正常的社会活动，并帮助父母发现儿童健康问题，为其提供咨询服务。

2. 社区儿童保健的作用是促进儿童的生长发育、降低发病率和死亡率、增强体质并促进早期教育、依法保障儿童权益。

3. 6-18岁主要发生的意外伤害是骨折、交通事故、跌落。

D. 社区护士在儿童保健中的作用是促进儿童的生长发育、健康教育与健康促进、常见病预防保健、统计记录工作。

E. 婴儿抚触是指通过抚触者的双手对婴儿的皮肤进行有次序的、有手法技巧的科学抚摸，让大量温和的良好刺激通过皮肤传到中枢神经系统，以产生生理效应。

F. 新生儿家庭访视的目的是定期对新生儿进行健康检查，早期发现问题，及时指导处理，降低发病率、死亡率或减轻发病程度，同时进行科学育儿的指导。

四、是非题

√1. 体重是评价儿童体格发育的重要指标之一 。

×2. 根据儿童生长发育的规律定期检查的频率为“321”。（421）

×3. 接种活疫苗时局部用用2%碘酊。(不能)

√4. 婴幼儿添加新食品应间隔1个星期，开始少量添加。

×5. 新生儿腹泻、消化不良时只吃后奶。(前)

√6. 网络成瘾病程标准为平均每日连续使用网络时间达到或超过6个小时，且符合症状标准已达到

或超过3个月。

五、简答题

1. 简述社区儿童保健的目的。

2. 社区儿童定期检查的内容包括哪些？

3. 简述新生儿家庭访视的目的。

社区亚健康人和中年人的保健习题

一、单选题

D 1.以下哪项不属于亚健康状态：

A.人体虽没有明显病变，但已有功能障碍

B.各种仪器和化验手段都不能发现阳性结果

C.没有对症的药物

D.器官已发生器质性改变

E.没有合理的解释

E 2.有关亚健康状态以下描述不妥的是：

A.中年人高于青年人

B.城市明显多于农村

C.脑力劳动者高于体力劳动者

D.高级知识分子、企业管理者。

E.男性多于女性

C 3.按照亚健康概念的构成要素分类，以下哪项不属于亚健康：

A.不定陈述综合征

B.不明原因综合征

C.疾病后状态

D.临床前期表现

E.高致病危险因子状态

C 4.以下不属于亚健康临床表现的是：

A.睡眠生物节律失调

B.食欲不振

英雄者，胸怀大志，腹有良策，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。——《三国演义》

C.短期记忆不受影响，长期记忆下降　　D.头痛、头晕、胸闷、心悸等

E.抑郁、焦虑

B 5. 根据世界卫生组织的规定发展中国家中年人年龄段为：

A.45～64岁　　B.45-59岁

C.35～44岁　　D.40-59岁

E.35-59岁

A 6. 有关中年人心理特点以下描述不妥的是：

A. 智力发展开始衰退　　B. 情绪趋于稳定

C. 意志坚定　　D. 个性稳定

E. 个性特点突出

E 7.预防亚健康的措施中错误的是：

A.平静心态、平稳情绪　　B.改变或调整不良生活习惯

C.适时缓解过度紧张和压力　　D.通过有氧运动等增强自身免疫力

E.积极治疗疾病

C 8.关于中年人运动持续时间以下错误的是：

A.运动效果8周开始显现　　B.12周以后效果显著

C.20周后可选择新的运动种类，提高运动强度　　D.以稍感疲劳、适度的排汗为宜

E.运动初期以易操作、适度消耗热量的运动为宜

E 9.关于一日运动量以下描述不妥的是：

A.人的一日主动运动量一般消耗热量300千卡　　B.相当每天行走10000步

C.可用步行器计算每日步数　　D.每日运动量为：实际步数 + 补充步数

E.跑步(180～220m/ 分)的话应跑60分钟

A 10.有关戒烟的行动疗法以下描述不妥的是：

A.戒烟属于个人自己行为，没有必要签约　　B.替代疗法

C.自我管理法　　D.运动疗法

E.膳食疗法

二、多选题

1. 以下哪些属于亚健康状态四大要素：BCDE

A.疾病后状态

B.排除疾病原因的疲劳和虚弱状态

C.介于健康与疾病的中间状态或疾病前状态

D.在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态

E.与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态

2. 以WHO　四位一体健康新概念为依据亚健康包括：ABDE

A.躯体亚健康

B.心理亚健康

C.精神亚健康

D.社会适应性亚健康

E.道德亚健康

3. 以下有关亚健康人的心理社会调节正确的是：ABCE

A. 提高心理素质，消除心理危机

B. 调节不良心态

C. 培养健康心理

D. 物理疗法

E. 娱乐疗法

4. 中年人的保健内容包括：ABCDE

A.合理膳食

B.适宜的运动

C.学会应对压力

D.纠正不良行为习惯

E.坚持定期健康检查

5.影响亚健康影响因素中的营养因素以下不妥的是：ABCDE

A.饥饿或低血糖

B.营养缺乏或过剩

C.暴饮暴食

D.微量元素缺乏

E.维生素缺乏

三、填空题

1. 影响亚健康影响因素中的行为因素有大量吸烟及酗酒 不合理饮食习惯 、 药物依赖 、 睡眠不足 、 缺乏体力活动 等。

2. 有氧运动是指 长时间 、 大量补氧 的全身运动。常见的有氧运动有 步行 、 长跑 、 游泳 等。

3. 中年人以 低强度 、 中等强度 的长时间运动最佳。

4. 人的一日主动运动量一般消耗热量 300 千卡，相当每天行走 10000 步。

5. 预防亚健康的“十字方针”包括 平心 、 减压 、 顺钟 、 增免 、 改良 。

6. 亚健康转归的方向取决于 自我保健措施 和 自身免疫力水平 。

7. 以WHO 四位一体健康新概念为依据亚健康分为 躯体亚健康 、 心理亚健康 、 社会适应性亚健康 、 道德亚健康 。

四、是非题

√1. 长时期的紧张和压力可引发急慢性应激，直接损害心血管和胃肠系统。

√2. 健康、亚健康、疾病是动态可以相互转化的。

√3. 亚健康是潜伏在人体内的“隐性杀手”。

√4. 中年期脂肪占体重10% 。

×5. 进入中年期胰岛素随年龄增加分泌增多，使血糖下降。

√6. 中年期是创造性思维的“黄金时代”。

√7. 肥胖者的有氧运动应在1个小时以上。

×8. 中年人意义识记能力开始降低。

√9. 亚健康是一种非健康状态。

√10. 亚健康转归的方向取决于自我保健措施和自身免疫力水平。

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/268002125054007036