

第一部分 常识判断

1.党的十九届四中全会通过了《坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》。关于该《决定》的内容，下列说法正确的是

- ①阐述了我国国家制度和国家治理体系发展的历史性成就和显著优势
- ②提出了推进国家治理体系和治理能力现代化的重大意义和总体要求
- ③回答了什么是社会主义和怎样建设社会主义这个重大政治问题
- ④明确了各项制度必须坚持和巩固的根本点、完善和发展的方向

A.①②③

B.①②④

C.①③④

D.②③④

2.习近平总书记指出，涉及群众的问题，要准确把握社会心态和群众情绪，充分考虑执法对象的切身感受，推行人性化执法、阳光执法。但是，不论怎么做，对违法行为一定要严格尺度、依法处理。对此，下列理解正确的是

- A.社会心态和群众情绪是执法的基本出发点
- B.执法对象的切身感受是影响执法的决定性因素
- C.人性化执法、阳光执法是实现执法目的的根本保障
- D.严格尺度、依法处理是执法的根本要求

3.前不久，中央政治局召开会议分析研究当前经济形势，重申了宏观政策要稳、微观政策要活、

社会政策要托底的总体思路。下列体现“微观政策要活”这一政策思路的是

- A.避免过度投放货币，以防经济出现大幅度的波动
- B.阶段性提高财政赤字，弥补降税带来的财政减收
- C.鼓励创业和创新，有针对性地加大对企业的扶持
- D.对弱势群体提供普遍的社会保障，解决市场失灵

4.2019年10月31日，国务院决定开展第七次全国人口普查。关于第七次全国人口普查，下列说法不正确的是

- A.标准时点是2020年11月1日零时
- B.普查对象不含在境内定居的外国人
- C.将首次采集普查对象的身份证号码
- D.采取电子化方式开展人口普查登记

5.2019年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于加快推进公共法律服务体系建设的意见》，明确提出了公共法律服务体系建设的总体要求、基本原则和主要目标。下列关于公共法律服务体系的说法，不正确的是

- A.公共法律服务是全面依法治国的基础性、服务性和保障性工作
- B.公共法律服务体系建设需要由政府主导、其他社会主体积极参与
- C.公共法律服务的重点对象是低收入群体等特殊群体
- D.公共法律服务体系提供的是免费的公益性法律服务

6.当今世界不稳定不确定因素明显增加，我们要坚持底线思维，居安思危、未雨绸缪，做好应付最坏局面的思想准备。下列表述体现了坚持底线思维的是

- A.政治建设方面绝不能犯颠覆性错误

B.经济建设方面努力实现高质量发展

C.文化建设方面要繁荣社会主义文艺

D.外交战略方面构建人类命运共同体

7. 1949年3月，中共中央和毛泽东离开西柏坡前往北平进驻香山。在香山的半年时间里，发生的一系列重大历史事件在党和国家历史上具有非常重要的地位。下列发生在这一时期的重大历史事件是

①毛泽东、朱德发布向全国进军的命令，吹响了解放全中国的伟大号角

②召开了党的七届二中全会，规定了党在全国胜利后应当采取的基本政策

③毛泽东发表了《论人民民主专政》，为新中国建立奠定了理论和政策基础

④制定了《中国人民政治协商会议共同纲领》，描绘了建立建设新中国的蓝图

A.①②③

B.①②④

C.①③④

D.②③④

8.人们常常引用希腊典故来分析当今世界的现实问题。下列希腊典故与其寓意对应正确的是

A.潘多拉的盒子——世事变幻无常

B.阿喀琉斯之踵——强大事物的软肋

C.修昔底德陷阱——安静祥和背后暗藏的风险

D.达摩克利斯之剑——守成大国与崛起大国必有一战

9.我国在区块链领域拥有良好基础，要加快推动区块链技术和产业创新发展，积极推进区块链和经济社会融合发展。关于区块链的特征和作用，下列说法不正确的是

- A.省去第三方中间环节，降低交易成本
- B.打通部门间的数据壁垒，实现信息共享
- C.解决经济社会发展中的“存证”难题，维护社会秩序
- D.排除管理员外任何人修改信息的可能性，确保信息安全

10. 以下是某执法部门对市民网络投诉的回复情况：下列对管理员回复的评价，正确的是

- A.合情合理，明确表明了执法的合法依据
- B.内容完整，能准确告知执法信息的查询途径
- C.格式规范，但未具体说明执法的正当理由
- D.回复及时，但内容避重就轻并缺乏针对性

11. 赵某被依法列为失信联合惩戒对象。据此，有关部门可以对他采取的合法措施是

- A.教育管理部门禁止赵某的孩子就读重点学校
- B.用人单位取消赵某的年终绩效工资
- C.人民法院将赵某的失信情况通报其配偶所在单位
- D.某机关拒绝录用赵某为公务员

12. 某市交警在设卡检查酒驾时，有人驾驶摩托车行驶到检查点前，突然掉头并加速逆行。对此情形，下列执勤交警的做法恰当的是

- A.为避免发生执法风险，放弃对该摩托车的检查
- B.详细记录现场执法情况，及时作出处置
- C.将路边的共享单车推向路面，阻止摩托车逃跑
- D.立即追击拦阻，防止发生酒驾事故

13. 1965年，老周自建了一套房屋。2017年，老周的房屋被划入旧城改造范围。因无产权证

和土地使用证，该房屋被认定为违法建筑，城管部门依据 2008 年施行的《城乡规划法》，责令老周限期拆除。对此，下列说法正确的是

- A.老周的房屋属于违法建筑，应当责令其自行拆除
- B.因旧城改造，认定老周的房屋为违法建筑已无实际意义
- C.城管部门适用法律错误，限期拆除的决定无效
- D.老周的房屋属历史遗留问题，不能得到拆迁补偿

14.老丁将自家临街的一间房屋改为商店，里面的一间房屋用于居住，并办理了合法经营手续。前不久，有消费者举报老丁商店有假冒商品出售，经查，举报属实。对此，市场监督管理部门可以作出的行为是

- A.查封商店并扣留假冒商品
- B.冻结商店或老丁的银行账户
- C.没收商店的营业收入
- D.责令老丁暂停营业

15.某区教育局将学区调整的情况张贴在各学校门口。刘某的住房被划入新的学区，但他没有及时了解情况，将房屋低价卖给了王某。对此，下列说法正确的是

- A.刘某认为区教育局公开学区信息不当，有权提起行政诉讼
- B.区教育局公开学区信息的行为构成行政不作为
- C.刘某有权以重大误解为由，解除与王某的房屋买卖合同
- D.区教育局应对刘某的损失承担赔偿责任

第二部分 言语理解与表达

16. 国家治理效能是反映制度优势的重要指标。中国特色社会主义的制度优势需要转换为国家治理效能，需要通过治理效能来实现和彰显。要善于运用制度和法律治理国家，把各方面制度优势转换为管理国家的效能。推进国家治理体系和治理能力现代化，是发挥社会主义制度优越性的必由之路。

这段文字重在强调

- A. 我国制度优势需要通过良好的治理效能来体现
- B. 依靠法律推进我国治理体系和治理能力现代化
- C. 社会主义制度对我国治理现代化产生重大影响
- D. 治理国家必须发挥我国社会主义制度的优越性

17. 统一的数据采集和分类管理标准有利于政务数据的整合共享，方便各地区、各部门数据库之间的接口连接与数据交换。应加快制定政务数据采集、处理、提供、修改等各类标准规范，对原有信息资源进行标准化处理，规范数据共享的类型、方式、内容、对象和条件，破除数据共享的技术障碍。

这段文字中提取的关键词最恰当的是

- A. 数据采集整合共享技术障碍
- B. 政务数据数据交换数据共享
- C. 数据采集标准规范信息资源
- D. 政务数据标准规范数据共享

18. 对于 1900-1911 年的社会政治变动，真正给我以深刻印象的，并不是所读到的辛亥革命史著作，而是鲁迅的小说。从那里，我才真正知道各色人等是如何经历一场变革，他们不同的心

态、经历、际遇、沉浮。在一个个非常生活化的、普通的空间里，被作家塑造和加工了的人物形象是栩栩如生的、可信的，他们再现了一个时代的情境。在这里，辛亥革命不是一个被神圣化了的事件，而是每一个经历者生活的一部分。而在我们的历史写作中，重大事件往往是被高高地架起来的。

这段文字意在说明：

- A.鲁迅小说对历史事件的描写真实生动
- B.历史写作往往不能给人以鲜活的印象
- C.小说的史实陈述比历史学著作更真实
- D.撰写辛亥革命史应该借鉴文学的手法

19. 群体免疫力是一种保护整个社区免受疾病侵害的手段：通过免疫社区里足够多的人，有效地打断疾病从一个人传染到另一个人的接力，中断感染链，从而保护少数不能接种疫苗的人群。但是，这个模式要真正起作用，社区中接种疫苗的人必须足够多。接种疫苗的人数必须高于一个最小的百分值(学术界称之为“阈值”)，群体免疫才会生效。接种的社区成员越多，-----。

填入画横线处最恰当的是：

- A.整个社区就越能够避免疾病的爆发
- B.才能有效阻断疾病源感染整个社区
- C.越能保护少数拒绝接种疫苗的人群
- D.整个社区的免疫模式才能发生作用

20. 乡村文化的发展获取了可观的经济效益，但从长远看，文化产品更应注重它们的社会效益。社会效益会提高人们的幸福感有助于实现中华民族的伟大复兴当然，这并不是要求我们放

弃经济效益，而是在两者发生冲突时应把社会效益放在首位。实现乡村文化产业的社会效益，需要政府的监督引导以及政策支持，乡村文化企业自身更应不断提高创新能力，传播先进的文化思想。

这段文字主要说明：

- A.发展乡村文化产业在乡村振兴中的作用
- B.发展乡村文化产业的主要对策和举措
- C.发展乡村文化产业中政府和企业的职责
- D.发展乡村文化产业要重视其社会效益

21. 在电影表现的技术层面，数字技术事实上已代替了同源成像技术，出现了由电脑生产影像所构造的故事片。电脑生产的影像已经不再局限于单纯的特技效果，它们构成了影片全部蒙太奇中的镜头，主要角色都是完全或部分由电脑合成。在电影的发行和放映环节，具有质感的胶片卷，放映机吵闹的声音，抑或是影像剪辑表，还有流动于影院之间装胶片的金属盒，正在一个个地消失于我们的视线，成为历史。

下列对文意的概括最恰当的是：

- A.数字技术已经颠覆了以往电影生产发行全过程
- B.当前电影艺术表现完全离不开数字技术的辅助
- C.数字合成技术取代了电影制作中各种拍摄手法
- D.同源成像技术在电影拍摄技术层面已成为历史

22. 以种植业和养殖业为主的农业生产，是深度贫困地区产业扶贫的重要项目和农民主要收入来源。农业生产是“露天工厂”，具有“靠天吃饭”的局限性。深度贫困地区大都自然条件恶劣，发生灾害的频率高、范围广，加之病虫害等方面的影响，给农业生产带来极大挑战。因此，

深度贫困地区发展种植业和养殖业，更需要借助农业保险这一市场经济条件下风险管理的基本手段。

以下概括不符合文意的是

- A.科学的风险管理对于保障农民收入至关重要
- B.借助农业保险可有效分散农业生产者的风险
- C.深度贫困地区的农业生产需要承担较大风险
- D.农业保险能够提前介入并有效预防自然灾害

23.每一页书中也许蕴含着各种心境情绪，让你时而唏嘘不已、痛哭流涕，时而又情不自禁、破涕为笑。你打开一本书，又好似开启了一条可以随意穿梭的时空隧道，瞬间拥有了一双可以御风的翅膀，每一页书中还可能隐含着一场涤荡一切的头脑风暴、一场惊天动地的革命，打开它你可能坚定如往昔，也可能瞬间大彻大悟。在书中，百年乃至千年前的先贤、天才与你同在。在书中，你可以与古人窃窃私语，也可以与他们唇枪舌剑，而每当你合上书页，你都不再是打开它时的自己——人不能两次打开同一本书。

下列说法与文中画线部分意思最接近的是：

- A.每读一本书读者就可能穿越一次历史和现实
- B.两次读同一本书时往往身处不同的时间空间
- C.读书的感悟会随着心境和情绪的不同而变化
- D.同一本书中包含的内容有时候给人印象不同

24.海底矿产资源中最受关注的是海底石油。有人推测，37%的大陆架蕴藏着石油。海底石油储量约2500亿吨，相当于世界石油预估储量的三分之一以上，仅在大陆架的石油储量就有1400亿吨。第一口浅海油井出现在1891年，更多的勘探开发始于20世纪20年代，60年代

100 多个国家在勘探海底石油，30 多个国家已开采出这种“工业的血液”。20 世纪 50 年代海底石油产量仅占全世界石油总产量的 5%，70 年代增加到 29%，80 年代已达 40%，21 世纪初已远远超过 50%。

以下概括不符合文意的是

- A. 近半个多世纪海底石油勘探开采发展极为迅速
- B. 大陆架的石油储量超过世界石油储量三分之一
- C. 现今使用的石油及制品多半来自海底油田
- D. 全世界约半数的国家进行了海底石油勘探

25. 语言和文化一样，很少是自给自足的，故词语的借用自古至今都是常见的语言现象。但当外来词汇进入一个国家后，当地民族会在适应吸收新成分的同时，不自觉地变异和改造其原貌。随着时间的推移，外来词会逐渐本土化，日久天长，源流模糊，体用隔断，变异迭生。一旦借词身上的“异域特征”（诸如音素、音节的构成等）在使用者的意识里淡化或消失，它们就会被当地人视为自己母语中的一部分。

这段文字重在说明

- A. 外来词汇对本民族语言和文化的影响
- B. 本民族语言吸收改造外来词汇的方式
- C. 外来词汇使用的普遍性及本土化过程
- D. 外来词汇在母语中淡化与消失的原因

26. 旅行是用你的眼、用你的心去感悟，这一点是再好的旅行装备，再妙笔生花的作家的游记作品，再保真的摄像拍照设备都代替不了的。至于如何获得个人感悟，从客观上讲需要提前做功课，带着感情和文化背景去旅行；从主观上要保持随心所欲的心态，每个人都有自己独特的

下列说法与文意不符的是

- A.旅行就是用自己的眼睛去发现美探索美
- B.了解相关文化背景有助于体悟旅行之美
- C.旅行时的装备和设备可有可无
- D.旅行者应当有宽松舒缓的心态

27. 书院是中国历史上一种独具特色的文化教育形式，在书院发展的一千多年历史进程中，它不仅是中国文化的象征，更是中国文化向域外传播的窗口。书院之名起于唐代，由最早的修书、藏书的机构，逐步演变为具有教学、研究功能的场所。书院制度在宋代不断发展、壮大、成熟，清代是书院发展的鼎盛时期，无论是穷乡僻壤，还是边陲小镇都可见到书院。不仅如此，书院还随儒学走出国门，在朝鲜半岛生根、萌芽、兴盛起来，对中国文化传播起着不可替代的作用。

这段文字主要说明

- A.书院的发展经历了漫长的历史过程
- B.书院所承载的教育及文化传播功能
- C.书院与文明传承之间有着密切关系
- D.书院制度的影响遍布我国以及域外

28. 实际上，过分依赖保健品，不仅带不来保健的功效，还可能损害人体健康。健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成的，科学养生需要权威指导、科学知识。大道至简，健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现，影响健康的因素中，生物学因素占 15%、环境影响占 17%、行为和生活方式占 60%、医疗服务仅占 8%。因此，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康。

- A.最简单的生活方式是最好的养生
- B.应注重科学养生知识的宣传普及
- C.健康生活方式是最有效的养生方法
- D.影响人体健康的因素是多种多样的

29.①显而易见，一个专业人士在一年之内进行多次重复实验

②但欧洲在改良并且推广印刷术之后，开始建立科学实验的制度，偶然的作用开始让位于必然

③有经济学家认为，古代中国在技术上一直领先，是因为古代中国人口规模庞大，偶然性的发明远远多于人口稀少的欧洲

④所获得的知识和发现，肯定要比一个工匠一辈子因为偶然和随机所获得的发现和成果多

⑤在印刷术发明之前，人类社会科技的进步主要靠大众在生产实践中的偶然发现

⑥无论在东方社会，还是西方社会，情况都是相似的

将以上 6 个句子重新排列，语序最恰当的是：

- A.⑤⑥③②①④
- B.③⑥⑤②①④
- C.⑤⑥②①④③
- D.③⑤⑥①④②

30.《论语》最初的译本应当是 1687 年在巴黎以拉丁文出版的《中国哲学家孔子》。据不完全统计，《论语》目前有 40 多种语言的译本，其中英语世界译本最多。不同译本间的差异较大，有些译本比较忠实于语言与历史，能客观介绍《论语》及孔子思想；有些译本则善于在翻译中寄托译者本人的使命意识，以耶稣会传教士的译著为代表；还有些译者虽然古汉语水平不高，

但他们擅于解释和传播孔子思想，使之在异文化中产

生很大影响。

这段文字重在说明：

- A.《论语》的翻译活动已有三百多年的漫长历史
- B.英语国家是译介《论语》的重镇
- C.《论语》通过多种语言译介走向世界
- D.多语种的译本传播了《论语》丰富的文化价值

31.法治是社会治理的基本规则，尤其是在全面依法治国新时代，任何人不管在线上还是线下，都应遵守法律秩序。任何人都必须在法律和道德的_____内对网络话语权“轻拿轻放”，用谨言慎行守护_____的网络空间和人间正道。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

- A.原则纤毫毕现
- B.规则正义凛然
- C.架构波澜不惊
- D.框架风清气正

32.“创新乡贤文化”确实有助于以乡情乡愁为纽带，吸引和凝聚各方人士支持家乡建设。此乃_____乡村现代化难题的有益尝试，这一点显然是的。

依次填入画横线处最恰当的一项是

- A.针对显而易见
- B.缓解举足轻重
- C.应对弥足珍贵

破解毋庸置疑

33. 他从不要求学生死记硬背，组织考试也_____。考试通常采用开卷的方式，让学生把试卷带回去做。凡是提出自己见解的，即使是与他唱反调，只要能_____，往往也能得高分。

依次填入画横线处最恰当的一项是

- A. 特立独行自成一体
- B. 与众不同自圆其说
- C. 我行我素言之凿凿
- D. 剑走偏锋义正词严

34. 国际组织亦称国际团体或国际机构，是具有国际性行为特征的组织，是两个或两个以上的国家（或其他国际法主体）为实现共同的政治经济目的，依据其_____的条约或其他正式法律文件建立的有一定规章制度的_____机构。

依次填入画横线处最恰当的一项是

- A. 缔结常设性
- B. 制订长期性
- C. 拟定永久性
- D. 起草轮值性

35. 多年宣传之后，垃圾分类真的要走入每个中国家庭的生活了。在这场与垃圾_____的拉锯战中，中国是否能借助垃圾分类扭转局势，并通过利用自身的回收行业优势提升人们的环保意识，真正解决垃圾问题，避免重蹈发达国家的覆辙，我们_____。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

- A. 殚精竭虑翘首以盼

旷日持久拭目以待

C.分秒必争整装待发

D.势均力敌胸有成竹

36. 一个人走在森林里，膨胀的暖流扑面而来，仿佛热气从暖炉中_____而出。随着森林的浓密稀疏，温热的空气或膨胀、或减弱。湿润的凉意令人感到河道的存在，它们虽早已_____，但泥土中仍_____着湿气。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

A.流泻干涸残存

B.汹涌断流留存

C.肆意枯竭保存

D.奔腾湮灭残留

37. 回顾我国科技事业的发展，正是一代代航天人_____、顽强拼搏，_____了一系列关键核心技术，才有了中国航天大国的地位；正是因为_____了深海装备的关键核心技术，才能使“蛟龙”“潜龙”“海龙”遨游深海，独立自主地进行科学考察，使中国在世界深海科学事业上拥有了发言权。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

A.筚路蓝缕攻克突破

B.锲而不舍钻研掌控

C.披坚执锐解决攻陷

D.身先士卒破解控制

38. 执法检查是人大行使宪法法律赋予的监督权，也是保证法律得到全面有效实施的一把“利

剑”。既然是“利剑”，就必须锋利，而不是_____、无关痛痒。有力度、有硬度的执法检查，才能_____法律的权威。为什么有的执法检查所呈现的结果却与老百姓的切身感受_____？其中原因恐怕还在于执法检查没到位。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

- A.蜻蜓点水彰显大相径庭
- B.畏首畏尾体现千差万别
- C.畏葸不前突显南辕北辙
- D.声东击西宣告失之千里

39. 中国彩陶很注意图案纹样与器型的关系，_____而统一谐调，也注意彩陶图案在不同_____所产生的不同效果，这种以彩绘纹样与造型_____完美结合的艺术手法，同时也成为传统雕塑和工艺美术极有特色的表现手法。

依次填入画横线处最恰当的一项是：

- A.交相辉映角度天衣无缝
- B.五彩缤纷位置错落有致
- C.千变万化方向有目共睹
- D.相辅相成视角浑然一体

40. 每次去浯溪，除了看它的碑林和山水之外，最令我_____的，是元结当年弹琴的浯台。那里是浯溪的最高点，每到月夜，元结总是执一把琴，坐在那里对江而弹。琴声激活了浯溪山水，浯溪山水_____了他的琴声。元结与山水融合在一起，任千古忧愁万古功名顺琴声而去，随水而流，在虚无中_____着沉重，在缥缈中偶尔跳出一声叹息。

依次填入画横线处最恰当的项是：

- A.魂牵梦绕涵养夹杂
- B.心驰神往滋养错杂
- C.流连忘返浸润掺杂
- D.铭心刻骨滋润混杂

材料

我们多数人对“膳食纤维”的感性印象，恐怕就是那些粗糙的、嚼不烂的“植物纤维”，所以很容易就会想到芹菜和韭菜这类含“筋”丰富的蔬菜，其实，这两种蔬菜膳食纤维含量和许多食物比起来丝毫不出众。它们“渣渣”的口感，主要是植物木质部和韧皮部形成的宏观维管束结构，不完全等同于“膳食纤维”。

食物膳食纤维的含量，并不与“粗糙”程度成正比，反而许多“软细滑润”的食物同样含有大量的膳食纤维。笼统说，膳食纤维是不能被我们消化酶消化的植物细胞壁残余物，包括纤维素、半纤维素、抗性淀粉、菊粉和各类多糖如葡甘露聚糖和果胶等等。膳食纤维分为“不溶性膳食纤维”和“可溶性膳食纤维”两大类，它们在身体里发挥着不同生理作用。

“不溶性膳食纤维”不溶于水，但它们能像钢筋骨架一样撑起食物，从而增加了“饱腹感”并能刺激肠道蠕动，减少排泄物在肠道里的停留时间，就是俗称的“润肠通便”；它们通常不能被肠道微生物消化利用，但可以吸附肠道里的有害物质。

“可溶性膳食纤维”能溶于水，吸水后多呈凝胶状，让食物变得粘稠软滑，使食团体积膨胀，延长胃的排空时间，减缓糖分的吸收；它们能被结肠中的微生物降解生成短链脂肪酸等有益的物质，也能阻止肠粘膜粘连和潜在致病菌迁移，减轻肠道炎症。

大多数植物性食物，都同时含有这两类膳食纤维。食物口感粗糙的部分，主要包含不溶性膳食纤维，而可溶性纤维完全没有粗糙的口感，膳食纤维含量_____，所以一种食物粗纤维较多，

并不代表它的膳食纤维的总量就高。那么，哪些食物的膳食纤维含量比较高呢？膳食纤维在谷物、豆类、菌藻和果蔬中广泛存在，而动物性食物则几乎不含膳食纤维。实际上，豆类和谷物才是膳食纤维的含量冠军，它们可溶性和不可溶性膳食纤维的含量都很高，是普通果蔬的几倍甚至十多倍。需要强调的是，这里的“谷物”特指“全谷物”：即脱壳后没有经过精制的粮食种子，譬如小麦粒、大麦粒、糙米、燕麦、荞麦、玉米、薏米、小米等，不包括精白米和精白面，事实上，精米、精面做成的食物，膳食纤维含量很低。

我国居民膳食指南建议，成人每日膳食纤维的摄入量约为25~30克(正比于摄入热量)，我们日常的烹饪方式比如粗研磨、切碎、加热，对膳食纤维的含量和状态影响不大。但如果你不吃谷物或豆类，仅仅靠吃蔬果坚果和肉类，膳食纤维能达到每日推荐量的可能性几乎没有。

那些长期选择“低碳水加只吃肉类和果蔬”的饮食方式，从膳食纤维摄入角度看并不健康，这类人的肠道菌群会发生改变，体内产生的三甲胺和氧化三甲胺显著高于普通人，这类物质也是心血管疾病的风险因子。

但值得注意的是，既然有推荐量，也就是说膳食纤维摄入并非越多越好，有相关动物性实验显示某类型的膳食纤维摄入过量，会影响肠道菌群，从而对身体产生非常负面的影响。所以尽量从均衡膳食中摄入膳食纤维，不推荐额外的可溶性膳食纤维补充剂。

正常人群还是应该遵照居民膳食指南来吃，自己“设计”的饮食方式绝不会优于指南的。

41. 作者在文章开头以芹菜韭菜为例主要想说明：

- A. 多数人凭感性印象判定膳食纤维
- B. 含“筋”的食物并非一定富含膳食纤维
- C. 膳食纤维丰富与否不能光凭口感
- D. 这两种蔬菜实际上与膳食纤维关系不大

42. 下列对膳食纤维的描述不符合文意的是：

- A. 可以是感觉上非常软嫩细滑的食物
- B. 不可能被肠胃中的消化酶完全消化
- C. 两类膳食纤维对人体作用不尽相同
- D. 每天食用含膳食纤维食物多多益善

这是一道选非的细节判断题。

43. 填入文中画横线处最恰当的是：

- A. 取决于两者的总和
- B. 全在于两者比例高低
- C. 来自于这两类食物
- D. 包含在这两类食物中

44. 下列说法与文意不符的是：

- A. 食物中包含不溶性膳食纤维有助通便
- B. 进食粗粮有利于膳食纤维量达标
- C. 长期食用动物性食物对健康有危害性
- D. 食谱中包含豆类食品对健康十分有益

45. 作者通过这篇文章主要说明：

- A. 哪些食物中膳食纤维含量是比较丰富的
- B. 食用适量含膳食纤维食品对健康有哪些好处
- C. 居民膳食指南给日常饮食提出哪些要求
- D. 不恰当的饮食方式中隐含哪些健康风险因素

第三部分 数量关系

46. -32. 16, 48. 23, -72. 30, 108. 37, -162. 44, ()

A.230.51

B.230.62

C.243.51

D.243.62

47. 缺

48. 缺

49. 23: 30, 23: 35, 23: 50, 0: 20, 1: 10()

A.3:20

B.2:25

C.1:45

D.1:20

50. 1, 1, 4, 9, 25, ()

A.64

B.49

C.81

D.121

51. 梳理甲、乙两个案件的资料，张警官单独完成，分别需要 2 小时、8 小时；王警官单独完成，分别需要 1 小时、6 小时。若两人合作完成，则需要的时间至少是

A.3 小时

B.4 小时

C.5 小时

D.6 小时

52. 在统计某高校运动会参赛人数时，第一次汇总的结果是 1742 人，复核的结果是 1796 人，检查发现是第一次计算有误，将某学院参赛人数的个位数字与十位数字颠倒了。已知该学院参赛人数的个位数字与十位数字之和是 10，则该学院的参赛人数可能是

A.164 人

B.173 人

C.182 人

D.191 人

53. 某网店零售月季花，每束成本 39 元、售价 99 元，月销量 800 束。现推出团购活动，购买 10 束及以上，每束售价 59 元，预计零售销量减半，团购销量激增。若使原销售利润不减，则月团购销量至少应是

A.800 束

B.1000 束

C.1200 束

D.1500 束

54. 某装配式建筑企业接到一个生产 1033 套楼板的订单。甲班组生产 5 天后，乙班组再生产 4 天，刚好完成任务。若甲班组比乙班组每天多生产 23 套，则甲班组生产楼板的套数是

A.625 套

B.645 套

C.535 套

D.515 套

55. 某食品厂速冻饺子的包装有大盒和小盒两种规格，现生产了 11000 只饺子，恰好装满 100 个大盒和 200 个小盒。若 3 个大盒与 5 个小盒装的饺子数量相等，则每个小盒与每个大盒装入的饺子数量分别是

A.24 只、40 只

B.30 只、50 只

C.36 只、60 只

D.27 只、45 只

56. 某社区组织了一次助学捐款活动，在场的老王、老李和老张均积极捐款。若老王捐款的 $\frac{1}{3}$ 是老李捐款的 $\frac{1}{5}$ 、老张捐款的 $\frac{1}{11}$ ，且老张比老王多捐 192 元，则他们的捐款总额是：

A.418 元

B.456 元

C.494 元

D.532 元

57. 某商品的进货单价为 80 元，销售单价为 100 元，每天可售出 120 件。已知销售单价每降低 1 元，每天可多售出 20 件。若要实现该商品的销售利润最大化，则销售单价应降低的金额是

A.5 元

B.6 元

C.7 元

D.8 元

58.若将一个长方形的长缩短 1 厘米，宽加长 8 厘米，所得新长方形的周长和面积分别是原长方形的 2 倍和 4 倍，则原长方形的长是：

A.4 厘米

B.5 厘米

C.6 厘米

D.7 厘米

59.使用浓度为 60% 的硫酸溶液 50 克和浓度为 90% 的硫酸溶液若干克，配制浓度为 66% 的硫酸溶液 100 克，需要加水的质量是

A.10 克

B.12 克

C.15 克

D.18 克

60.甲、乙两人分别从 A、B 两地同时出发相向而行。当两人合计走完两地间路程的 $\frac{1}{4}$ 时，甲距 A 地的路程是 500 米；当两人合计走完两地间路程的 $\frac{3}{4}$ 时，乙距 B 地的路程是 2400 米。若两人的速度始终不变，则当速度较快者走完全程时，速度较慢者距走完全程还剩的路程是

A.1350 米

B.1600 米

C.1800 米

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/518111055072006132>