

11614 | 健康养生学（统设课）

1. 中医养生学的完善期是（ ）。

答案：B. 宋金元时期

2. 中医养生学的发展历史经历了（ ）个时期。

答案：C. 6

3. 外国健康养生学的发展经历了（ ）个过程。

答案：A. 4

4. 明代温补学派的代表人物（ ）。

答案：D. 张景岳

5. 下列哪项不属于中医学的生理健康特征（ ）。

答案：B. 精神愉快

6. （ ）促进健康养生文化形成。

答案：A. 先秦诸子思想

7. （ ）是道家养生学产生的标志。

答案：A. 《太平经》

8. 下列哪项不属于按其属性划分的污染物（ ）。

答案：B. 生产性污染

9. 生活垃圾、生活污水、人或牲畜的粪便属于（ ）。

答案：D. 生活性污染

10. 下列哪项不属于由环境污染引起的疾病（ ）。

答案：C. 吸烟

11. 青少年健康危险行为可以分为（ ）大类。

答案：C. 7

12. 在形神一体观的指导下，中医养生学主张形神共养，养神为先。尤其注重（ ）的作用。

答案：C. 心神

13. 生命活动的主宰是（ ）。

答案：D.神

14.人体阴阳受四季气候变化的影响，反映了“顺应四时，养阴养阳”原则的是（）。

答案：A.春夏养阳，秋冬养阴

15.“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则理论源于（）。

答案：D.《黄帝内经》

16.中医学认为，女子以（）为先天。

答案：C.肝

17.《素问·举痛论》说：“（）则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。”

答案：A.喜

18.阴阳学说认为，当处于机体健康水平时，阴阳之间的关系表现为（）。

答案：A.阴平阳秘

19.先天之本的脏腑是（）。

答案：D.肾

20.被称为水谷之海的是（）。

答案：B.胃

21.根据中医养生五味入五脏理论，适量的辛味食品有益于（）。

答案：C.肺

22.气功一词最早见于晋代许逊所著（）。

答案：A.《净明宗教录》

23.《养性延命录》云：“壮而声色有节者，强而寿”，体现了节欲保精的（）作用。

答案：A.延缓衰老

24.“治未病”最早见于（）。

答案：B.《黄帝内经》

25.绘画、书法、听音乐等培养自己的情趣爱好，属于（）。

答案：A.修性怡神

26.北宋陈直在《寿亲养老书》中说：“生身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本也。”明确指出（）是人体生命精气形神的物质基础。

答案：A.饮食

27. () 将药物分为上中下三品。

答案：B.《神农本草经》

28.“养生之道，常欲小劳，但莫疲及强所不能堪耳”说明在平时的生活中，要避免()。

答案：A.劳力过度

29.我国第一部病因学专著为 V。

答案：C.《三因极一病证方论》

30.细菌、真菌、病毒属于()危险因素。

答案：A.生物性

31.火邪()。

答案：C.热阳盛

32.“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”即是()的举措。

答案：B.既病防变

33.下列关于动静相合说法不正确的是()

答案：C.动而无静，静中无动

34.下列哪项不是“五禽戏”模仿的动物()

答案：B.兔

35.关于初级卫生保健的含义说法不正确的是()

答案：C.费用较贵

36.我国的医疗保健体系分为()，实行等级管理。

答案：B.三级

37.()是指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动。

答案：A.健康行为

38.合理营养、充足睡眠、适量的运动、饭前便后洗手等属于促进健康行为的()。

答案：D.日常健康行为

39.()是一种与冠心病的发生密切相关的 behavior 模式。

答案：A.A型行为模式

40.（ ）是一种与肿瘤的发生有关的行为模式。

答案：C.C型行为模式

41.下列关于饮酒成瘾的预防说法错误的是（ ）。

答案：A.如饮酒，一定要先饮酒在吃东西

42.平衡膳食宝塔第一层为（ ），是膳食能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源。

答案：B.谷薯类食物

43.食物的五味对身体的影响各不相同，（ ）可增进食欲，增强肝功能，并促进钙、铁等矿物质与微量元素的吸收。

答案：A.酸味

44.临床预防服务的核心思想是以（ ）为中心。

答案：C.健康

45.鼠疫、霍乱属于（ ）。

答案：A.甲类传染病

46.葱白、生姜预防（ ）。

答案：B.风寒感冒

47.常用于延缓衰老的食物不包括（ ）。

答案：A.绿豆

48.下列哪项不属于寒性食物（ ）。

答案：D.萝卜

49.苦味食物的作用不包括（ ）。

答案：A.收敛

50.茄子、西葫芦和西红柿属于（ ）蔬菜。

答案：C.瓜果类

51.一般而言，热症忌食（ ）之品。

答案：A.辛辣温燥

52.木耳属动风发物，患有（）者忌食。

答案：B.湿疹

53.孙思邈在《千金药方》中提出：“养性之道，常欲（），但莫大疲及强所不能堪耳。”

答案：C.小劳

54.睡姿因人而异，常人理想的睡姿是（）。

答案：D.右侧卧

55.下列表述正确的是（）。

答案：B.肾在志为恐

56.心悸不安，精神涣散，多由下列何种因素引起？（）

答案：A.喜伤心

57.通过看书、欣赏音乐等兴趣活动缓解不良情绪，属于（）。

答案：B.雅趣移情法

58.头发的养生保健与下列哪些脏腑关系最为密切（）。

答案：A.肝肾

59.下列对眼部养生保健理论叙述不正确的是（）。

答案：D.肾开窍于目，养肾就是养目

60.耳部保健与下列哪个脏腑关系最为密切（）。

答案：C.肾

61.腹部的保养重在注意（）两个方面。

答案：B.保暖和按摩

62.人体背部循行的经络为（）。

答案：C.足太阳膀胱经

63.阿胶属于下列哪类药？（）

答案：C.养血药

64.下列哪项属于补气类方剂？（）

答案：D.四君子汤

65.下列适合阳虚体质的食物是（ ）。

答案：C.韭菜

66.下列关于药茶服用说法不正确的是（ ）。

答案：C.病在胸膈以上，宜饭前服

67.在子午流注中，辰时为（ ）循行。

答案：D.足阳明胃经

68.施灸后出现较大水疱，要如何处理？（ ）

答案：C.用消毒针刺破放出水液

69.关于刮痧养生说法不正确的是（ ）。

答案：D.有出血倾向者可以刮痧

70.淡橙等暖色调来装置墙壁，给人以（ ）的感觉。

答案：D.温暖、兴奋

71.关于气虚体质的养生原则说法不正确的是（ ）。

答案：C.肺气虚宜选用四君子汤

72.形体壮实，面赤，声高气粗，喜凉怕热，小便热赤，大便熏臭，属于什么体质？

（ ）

答案：B.阳盛体质

73.下列说法错误的是？（ ）

答案：B.阳盛体质的人平日要加强精神调摄，主动寻求快乐

74.不属于中年养生原则的是（ ）。

答案：A.加强自身修养

75.老年人饮食宜清淡，应遵循“三多三少”原则，下列不属于“三少”的是（ ）。

答案：A.蛋白质多

76.春夏养阳，秋冬养阴是建立在（ ）规律之上的养生防病措施。

答案：C.阴阳互根

77.农历十一月，体质弱、消化功能差的人，可选择（ ）。

答案：A.慢补

78. 我国中部地区养生保健可利用的有利因素不包括（ ）。

答案：A. 海产品丰富

79. 起居一般指（ ）。

答案：B. 居住环境

80. “饮食有节”首见于（ ）。

答案：B. 《素问·上古天真论》

81. “要想寿而安，须减夜来餐”说明（ ）。

答案：D. 晚餐要吃少

82. 唐代医家（ ）指出：“热无灼唇，冷无冰齿”。

答案：A. 孙思邈

83. “道法自然”和“无为而治”是（ ）的思想

答案：B. 老子

84. 下列关于孙思邈的说法不正确的是（ ）。

答案：A. 代表作《伤寒论》

85. 《饮膳正要·妊娠食忌》属于（ ）

答案：B. 中医综合养生类经典名篇

86. 《灵枢·本神》属于（ ）

答案：A. 中医情志养生类经典名篇

87. 中医养生学的发展经历了萌芽期、形成期（ ）。

答案：A. 发展期 B. 完善期 C. 再发展期 D. 繁荣期

88. 六淫包括风、寒、（ ）。

答案：A. 暑 B. 湿 C. 燥 D. 火

89. 中医学对生命特征的认识包括（ ）。

答案：A. 形神合一 B. 气化

90. 现代意义的“养生”包括（ ）。

答案：A. 保养 B. 涵养 C. 滋养

91. 道教学派养生的基本原则（ ）。

答案：A.形气神理论 B.脏腑理论 C.经络理论

92.重视中医养生”天人相应“思想是正确把握人体生理病变的前提条件，具体表现在（ ）。

答案：A.季节气候对人体的影响 B.地理环境对人体的影响 C.昼夜晨昏对人体的影响
D.日月气象对人体的影响

93.在滋阴补阳时要注意（ ）。

答案：A.辨察体质的偏颇 B.重视阴阳互根

94.中医养生认为正确的四季养生原则是（ ）。

答案：A.春夏养阳 C.秋冬养阴

95.食物具有（ ）四性。

答案：A.寒 B.热 C.温 D.凉

96.五脏的主要生理功能有（ ）。

答案：A.化生 D.贮藏精、气、血、津液等精微物质

97.下列关于四时养生，说法正确的是（ ）。

答案：B.长夏养脾 D.冬养肾

98.按照五行理论，（ ）皆归于心。

答案：B.赤色 C.苦味

99.从中医学角度来看，气功是（ ）三调合一的心身锻炼技能。

答案：A.调息 B.调身 C.调心

100.气功的作用有（ ）。

答案：A.健身防病 B.陶冶性情 C.开发智力 D.激发潜能

101.养生三大原则（ ）。

答案：A.治未病 C.阴阳协调 D.动静结合

102.人的生命由（ ）4个要素构成。

答案：A.精 B.气 C.形 D.神

103.养神为先的原则基于（ ）。

答案：A.神明则形安 B.神极易耗伤而受损 C.各种生理功能都需要神的调节 D.神气清静，可致健康长寿

104.下列关于形与神关系的表述是（）。

答案：A.神乃形之主 B.形乃神之宅 C.形盛则神旺 D.无神则形不可活

105.（）因素对健康极为重要，有助于建立健康的生活方式。

答案：A.怡情养性 B.起居有常 C.适量运动 D.均衡营养

106.遵循顺应自然的基本法则包括（）。

答案：A.顺应四时气候变化 B.顺应月相盈亏变化 C.顺应昼夜时辰变化 D.适应地域环境差异

107.既病防变的原则有轻症防重、浅病防深（）、郁证防病。

答案：A.小恙防大 B.短罹防长 C.单患防复 D.良疾防恶

108.合理的饮食要求“有节”，即强调饮食的（）。

答案：A.质 B.量

109.能直接影响健康的生理调节方法是（）。

答案：B.坚持体育运动 C.注意合理膳食 D.强调劳逸结合

110.青少年时期，（）等是比较常见的健康因素。

答案：A.吸烟 B.未婚性行为 C.性传播疾病 D.心理问题

111.促进健康行为的分类包括（）、合理利用医疗卫生保健服务行为。

答案：A.日常健康行为 B.避开环境危害因素行为 C.戒除不良嗜好行为 D.预警行为

112.身体运动可以分为（）。

答案：A.职业性运动 B.家务性运动 C.交通往来性运动 D.锻炼性运动

113.运动养生是指用活动身体的方式实现（）的养生方法。

答案：A.维护健康 B.增强体质 C.延长寿命 D.延缓衰老

114.个体化保健计划的实施，一般经过（）步骤。

答案：A.建立流程表 B.单个健康危险因素干预计划 C.提供健康教育资料 D.随访

115.个人健康行为指导方式主要包括（）。

答案：B.健康教育 C.健康咨询

116.倡导健康的生活方式，开展“三减三健”专项活动，其中“三减”是（）。

答案：A.减盐 C.减油 D.减糖

117. 饮食养生是在中医理论指导下，根据食物的（ ）及其功能作用，合理地摄取与调配食物，以达到营养机体、增进健康、延年益寿目的的养生方法。

答案：C.性味 D.归经

118. 饮食养生的作用有（ ）。

答案：A.补充营养 B.调偏纠弊 C.防病延衰

119. 大豆有（ ）。

答案：A.黄豆 C.黑豆 D.青豆

120. 人体阴阳受自然节律的影响，其中对人体起居影响最主要的是（ ）。

答案：A.季节律 B.昼夜节律

121. 有关劳逸适度的说法正确的是（ ）。

答案：A.应当根据个人的喜好及其具体情况合理安排适宜的劳动与休息方式 B.体力劳动与脑力劳动要相结合 C.体力劳动要轻重相宜，应根据体力，量力而行 D.休息的方式多样化，可根据不同爱好自行选择不同的形式

122. 当阳气由表入里时，人便入睡，由里出表时，人便醒来。这里的“里”和“表”指的是循行于脉内脉外的（ ）。

答案：C.营气 D.卫气

123. “子午觉”是指（ ）这两段时间的睡眠。

答案：A.晚上 23 点 ~ 凌晨 1 点 C.上午 11 点 ~ 下午 1 点

124. 醒后保养包括（ ）。

答案：A.熨目 B.叩齿 C.咽津 D.运睛

125. 调摄七情的方法多种多样，总体归纳有（ ）。

答案：A.节制法 B.情志相胜法 C.疏泄法 D.移情法

126. 下列表述正确的有（ ）。

答案：A.怒伤，以恐解之 B.喜伤，以怒解之 C.忧伤，以怒解之 D.恐伤，以忧解之

127. 种花养生的作用包括（ ）。

答案：A.畅通气血 B.调节情绪压力 C.促进运动 D.愉悦情志

128. 颈椎保养应注意（ ）。

答案：A.端正坐姿 B.适量运动 C.合理用枕 D.颈椎按摩

129.乳房的保养需从调节（ ）入手。

答案：B.肝 C.脾 D.肾

130.下列属于滋阴药的是（ ）。

答案：A.玉竹 B.枸杞子 C.桑葚 D.女贞子

131.膏方养生的适用对象为（ ）。

答案：A.慢性患者 B.亚健康者 C.老年人 D.女性

132.针刺养生手法要适当，包括（ ）。

答案：A.尽量选择相对来说安全有效而痛苦较少的针刺方法 B.施针宜从容和缓，要浅刺 D.留针不宜过久

133.下列有关按摩养生注意事项的说法正确的是（ ）。

答案：A.施术手法的要求是能够达到手法连贯、着实有力、刚柔相济 B.施术时间和用量应根据年龄、体质而定 C.施术手法强度宜先轻后重，轻重适度

134.常用的拔罐养生操作方法（ ）。

答案：A.留罐法 B.走罐法 C.闪罐法 D.药罐法

135.办公场所的基本卫生要求有（ ）。

答案：A.采光照明良好 B.适宜的微小气候 C.空气质量良好 D.宽松的环境

136.绿化环境与健康关系有（ ）。

答案：A.净化空气 B.减弱噪声 C.除尘灭菌 D.调节气候

137.阳虚体质的养生原则包括（ ）。

答案：A.要善于调节自己的情感，消除或减少不良情绪的影响 B.冬季要“避寒就温”，春夏要培补阳气 C.要加强体育锻炼，并坚持不懈 D.应多食温阳作用的食物

138.孕期进行运动锻炼的好处有（ ）。

答案：A.适当的运动可以缓解背痛，使肌肉结实，从而使孕妇有较好的体型 B.可使肠道蠕动加快，降低便秘的发生率 C.可激活关节的滑膜液，预防关节磨耗 D.可增强分娩困难时的忍耐力

139.老年人的饮食调养，应注意（ ）。

答案：A.饮食多样 B.饮食清淡 C.饮食温热熟软 D.饮食少缓

140.根据《灵枢·顺气一日分为四时》中的描述，病邪与正气的消长规律是（ ）。

答案：C.夕加 D.夜甚

141.缺碘时大多数人发生以下哪些疾病（ ）。

答案：A.甲状腺肿 C.克汀病

142.选择居住外环境时，要注意（ ）。

答案：A.关注绿化 B.保持环境安宁 C.避开光污染 D.远离辐射环境

143.改善睡眠质量的方法有（ ）。

答案：A.睡前调神 B.健康睡眠 C.就寝定时

144.戒不良嗜好包括（ ）。

答案：A.戒烟 B.戒酒 C.戒药物成瘾 D.忌多个性伴侣

145.长期酗酒者可能出现酒依赖综合征，包括（ ）。

答案：B.耐受性 C.戒断症状 D.冲动性觅酒行为

146.水环境污染对人体的健康的影响包括（ ）。

答案：A.由水传播的传染病 B.因水质化学污染引起的急慢性中毒 C.因天然的水中微量元素含量过多或过少而引起的地方病

147.老子的哲学思想在养生上的体现为（ ）。

答案：B.虚静守中 C.寡欲无为

148.干祖望的养生长寿八字诀为（ ）。

答案：A.童心 B.蚁食 C.龟欲 D.猴行

149.中医综合养生类经典名篇包括（ ）。

答案：A.《马王堆汉墓医书·十问》 B.《素问·四气调神大论》 C.《素问·上古天真论》
D.《饮膳正要·养生避忌》

150.健康就是没有疾病。（ ）

答案：B.错误

151.衰老是指机体对环境的生理和心理适应能力进行性降低、逐渐趋向死亡的现象。
()

答案：A.正确

152.养生又称摄生，是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。（ ）

答案：A.正确

153.严重的环境污染称为公害病。()

答案：B.错误

154.劳动者在活动中接触有害因素所引起的疾病称为职业病。()

答案：B.错误

155.六气可以治病。()

答案：B.错误

156.气既是构成人体的基本物质之一，又是维持人体生命活动的动力。()

答案：A.正确

157.桂圆是赤色食物。()

答案：A.正确

158.中医养生学中的五脏是指心、肝、脾、胃、肾。()

答案：B.错误

159.食物的性味各有不同，对脏腑的作用也有所侧重。()

答案：A.正确

160.任督二脉相互沟通，气血运行如环周流，称为“小周天”。()

答案：A.正确

161.在养生学中重视精神调养，有养生先养心的说法。()

答案：A.正确

162.节欲保精中的关键环节之一“养精”说的是保养肾精。()

答案：B.错误

163.阴成形主静，是人体的营养物质的根源。()

答案：A.正确

164.行为的转变是健康养生教育的最终目的。()

答案：A.正确

165.一直以来，我国在医疗卫生方面的口号是“治病为主”。()

答案：B.错误

166.健康相关行为指个体或团体与健康和疾病有关的行为。()

答案：A.正确

167.吸烟时产生的主流烟雾对被动吸烟者的危害更甚。()

答案：B.错误

168.运动养生，运动是形式，养生是目的。()

答案：A.正确

169.平衡膳食宝塔中提及的所有食物推荐量都是以原料的熟重计算的。()

答案：B.错误

170.枸杞补肝、莲子补心。()

答案：A.正确

171.米、面等细粮不属于谷类。()

答案：B.错误

172.赤小豆具有清暑防暑的作用。()

答案：B.错误

173.熟食更容易被机体消化吸收。()

答案：A.正确

174.《素问·至真要大论》认为：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，肝入脾，是谓五入”。()

答案：B.错误

175.睡前应调摄精神，防止情绪的过激，保持心神宁静。()

答案：A.正确

176.制怒之法，首先是以理制怒。()

答案：A.正确

177.哭泣是一种间接疏泄方法。()

答案：B.错误

178.我国早在先秦时期对钓鱼活动就有明确记载。()

答案：A.正确

179.在我国，音乐养生具有悠久的历史，《黄帝内经》中就已有“五音疗法”的记载。

()

答案：A.正确

180.中医认为，“肺开窍于鼻”。()

答案：A.正确

181.明代忽思慧著的《饮膳正要》是我国最早的一部营养学专著。()

答案：B.错误

182.冬令时节是养生膏方最佳的服用季节。()

答案：A.正确

183.家庭配制药酒采用热浸法最为简单。()

答案：B.错误

184.针灸、推拿只能治疗疾病，不能用以养生。()

答案：B.错误

185.艾灸材料只有艾叶。()

答案：B.错误

186.三伏天灸是冬病夏治最常用的一种方法。()

答案：A.正确

187.常用按摩养生的手法有按法、揉法、摩法、推法、抖法、搓法、击法、拿法、擦法、点法、捻法、掐法等。()

答案：A.正确

188.更年期妇女的饮食调养和调节重点是固护脾胃，补充肾气。(√)

答案：A.正确

189.乳母在哺乳期可以随意服药。()

答案：B.错误

190.“春夏养阳，秋冬养阴”是顺应四时阴阳变化的养生之道的关键。()

答案：A.正确

191.阴阳学说认为，夏月饮食不可过寒。()

答案：A.正确

192.秋季养生，应着眼一个“藏”字。（ ）

答案：B.错误

193.保健食品等同于保健品。（ ）

答案：B.错误

194.冷热饮应分开引用，至少间隔 30 分钟左右。（ ）

答案：A.正确

195.在我国，最适宜的睡眠时间是晚上 10-11 点。（ ）

答案：B.错误

196.劳逸适度的标准是“中和”。（ ）

答案：A.正确

197.齐白石的养生第五绝为喝茶。（ ）

答案：B.错误

198.蚁食的内涵是吃得少、吃的杂。（ ）

答案：A.正确

199.运动是曼德拉最主要的养生方法。（ ）

答案：A.正确

200.《养生类要》的作者为宋代吴正伦。（ ）

答案：B.错误

201.《黄帝内经》对健康养生文化产生的影响。

答：《黄帝内经》奠定了中医养生学的理论基础，系统阐述了天人相应、形神合一、阴阳平衡、预防为主等核心思想，提出了“治未病”的理念，对后世健康养生文化的发展产生了深远影响。

202.何为辨证施养？如何辨证施养？

答：辨证施养是根据个体的具体证候类型，制定相应的养生方法。通过望、闻、问、切四诊合参，辨别体质和健康状态，然后针对性地进行饮食、起居、情志、运动等方面调养。

203.请阐述如何扶助正气？

答：扶助正气可通过顺应四时规律生活、保持情志舒畅、饮食有节、劳逸结合、适度锻炼、避免外邪侵袭以及必要时使用补益类药物或食疗等方法来实现。

204.心理健康评价的标准有哪些？

答：心理健康评价的标准包括智力正常、情绪稳定、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、人格完整和自我认知正确等。

205.请简述为什么要控烟限酒。

答：控烟限酒可减少烟草和过量酒精对心脑血管、呼吸系统、肝脏等器官的损害，降低患癌、慢性病及意外伤害的风险，有助于维护个人健康，提高生活质量。

206.膳食安排应注意哪些事项？

答：膳食安排应注意食物多样、粗细搭配、定时定量、三餐合理、清淡少盐、避免暴饮暴食，并结合个人体质和季节变化进行调整。

207.请简述饮食养生的原则。

答：饮食养生的原则包括饮食有节、合理搭配、顺应四时、因人制宜、饮食卫生和食宜清淡等。

208.民间所说的“发物”都有哪些？

答：民间所说的“发物”包括海鲜类（如虾、蟹）、禽畜类（如公鸡、鹅、羊肉）、蔬菜类（如韭菜、香菜）、食用菌类、辛辣食物及部分水果（如芒果、荔枝）等。

209.药膳的应用原则是什么？

答：药膳的应用原则是辨证施膳、因人制宜、因时制宜、因地制宜、注重整体、药食同源和适量为宜。

210.请简述女性养生原则的内容？

答：女性养生原则包括调理气血、顾护冲任、顺应经孕产乳的生理特点、保持情志舒畅、注意经期卫生、避免寒凉和过度劳累。