

## 健康管理 · 形成性考核二

1. 李某，男，50岁，行政管理员，身高175m，体重95kg，工作压力大，睡眠不足，在外就餐频次高，每周5-7个饭局，每天饮白酒7-8两，被动吸烟多，几乎不锻炼。最近三个月感觉乏力、头晕，活动后心悸。其母亲患2型糖尿病，哥哥有高血压病。在今年的体检中，发现空腹血糖6.0mmol/L，血压128/83mmHg。李某患高血压病的主要风险因素不包括？

单选题(5.0分)(难易度:易)

- A. 膳食结构不合理
- B. 过度饮酒与被动吸烟
- C. 行政管理工作
- D. 体力活动少

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

2. 某社区拟针对辖区内糖尿病患者开展健康教育干预活动，制定了用药、饮食、运动、血糖监测一系列计划。糖尿病患者教育过程中记录了参与健康教育活动的情况，这属于。

单选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 过程评价
- B. 效果评价
- C. 总结评价
- D. 结局评价

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

3. 有关健康数据分析的说法，哪项不正确？

单选题(5.0分)(难易度:中)

- A. 健康数据分析的前提是要有先进的设备支持，专业人士的分析在此基础上起辅助的作用。
- B. “灰度模式”通过逐渐检测人体健康情况变化的过程对其可能发生的疾病做出预警
- C. 随着科学技术特别是网络技术的发展，从技术层面上来说，健康数据的共享越来越
- D. 由于健康信息的特点，健康数据必须由专业人士才能进行专业、科学的分析。

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

4. 健康管理中，饮食指导就是让人们少吃油腻和辛辣食物。

判断题(5.0分)(难易度:中)

- A. 正确
- B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

5. 健康促进计划设计的目标人群中预期接受健康教育以后将直接采纳所建议的健康行为的人群是？

单选题(5.0分)(难易度:易)

- A. 直接目标人群
- B. 一级目标人群
- C. 二级目标人群
- D. 三级目标人群

**正确答案:** B

**正确答案解释:**

6. 健康体检的指导思想是?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 救死扶伤

B. 扶伤济世

C. 预防为主

D. 治病救人

**正确答案:** C

**正确答案解释:**

7. 对中国成人来说,以下哪一项为正常体重指数?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. BMI=6.7

B. BMI=18.4

C. BM1=29

D. BMI=22.3

**正确答案:** D

**正确答案解释:**

8. 可对于坚持服药、定期监测、积极改变生活方式从而血糖得到有效控制者,社区医生赞扬说“你很棒。”

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 书面反馈

B. 体语反馈

C. 消极性反馈

D. 积极性反馈

**正确答案:** D

**正确答案解释:**

9. C型行为模式是与下列哪项疾病关系最密切?

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 冠心病

B. 恶性肿瘤

C. 糖尿病

D. 高血压

**正确答案:** B

**正确答案解释:**

10. 健康管理只关注疾病的治疗,不注重疾病的预防。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案:** B

**正确答案解释:**

11. 中国居民膳食宝塔建议，每人每天的烹调油摄入量应不超过多少克？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 25克
- B. 35克
- C. 45克
- D. 55克

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

12. 李某，男，50岁，行政管理员，身高175m，体重95kg,工作压力大，睡眠不足，在外就餐频次高，每周5-7个饭局，每天饮白酒7-8两，被动吸烟多，几乎不锻炼。最近三个月感觉乏力、头晕活动后心悸。其母亲患2型糖尿病，哥哥有高血压病。在今年的体检中，发现空腹血糖6.0mmol/L，血压128/83mmHg.李某将来可能患的主要慢性病不包括？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 哮喘
- B. 脂代谢异常
- C. 肥胖
- D. 糖尿病

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

13. 讳疾忌医属于下列哪项危险行为？

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 不良生活方式
- B. 不良心理行为模式
- C. 不良疾病行为
- D. 危害健康行为

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

14. 烟草制品中使人成瘾的物质是？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 烟碱
- B. 一氧化碳
- C. 烟焦油
- D. 挥发性醛类

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

15. 下列哪项不属于健康管理师的综合素质？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 能力
- B. 知识
- C. 操守
- D. 感觉

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

16. 健康指导可以帮助人们变被动治疗为主动管理健康，从根本上做到无病预防、有病治疗的作用。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

17. 关于空腹血浆葡萄糖水平的概念描述正确的是?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 任意时间的动脉血浆葡萄糖水平

B. 空腹(即至少6h内无任何热量摄入)时的静脉血浆葡萄糖水平

C. 空腹(即至少8h内无任何热量摄入)时的动脉血浆葡萄糖水平

D. 空腹(即至少8h内无任何热量摄入)时的静脉血浆葡萄糖水平

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

18. 《中国居民膳食指南》推荐中国人每人每天食盐摄入量小于多少克?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 12

B. 10

C. 8

D. 6

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

19. 健康管理服务的对象仅包括患有慢性疾病的人群。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

20. 剧烈运动后。下列做法正确的是 ( )

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 立即停止活动，进行休息

B. 马上沐浴，消除运动产生的热

C. 递减运动强度，逐渐结束运动

D. 马上补充水分和食物、减少运动消耗

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

### 健康管理 · 形成性考核三

1. 《中国居民膳食指南》推荐中国人每人每天食盐摄入量小于多少克?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 12
- B. 10
- C. 8
- D. 6

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

2. 从健康传播效果的层次看,以下表述属于健康信念认同的是:

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 相信低钠盐有利于健康
- B. 经常参加健身活动
- C. 能指出酗酒对健康的危害
- D. 反对家人在旁边吸烟

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

3. 下面的哪项内容不属于健康进食行为?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 饥饿时才进食,吃饱了马上停止,避免暴食
- B. 合理安排饮食,保证一日三餐
- C. 常与家人一起就餐
- D. 只挑选自己爱吃的食品进食,很少改样

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

4. 诊断脑出血安全有效的方法是?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

- A. 头颅 CT
- B. MRI
- C. X线检查
- D. 超声成像

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

5. C型行为模式是与下列哪项疾病关系最密切?

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

- A. 冠心病
- B. 恶性肿瘤
- C. 糖尿病
- D. 高血压

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

6. 健康管理师不需要了解客户的心理状态，只需要关注其身体指标即可。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

7. 心理健康促进中的能够直面挫折不包括?

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 把挫折当作生活的组成部分

B. 提高对挫折的适应能力如正确对待失败与逆境

C. 适当提高自己的期望值，让别人接受自己

D. 采取精神宣泄法和改变环境。

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

8. 健康管理的核心是对健康危险因素的管理。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

9. 某社区拟针对辖区内糖尿病患者开展健康教育干预活动，制定了用药、饮食、运动、血糖监测一系列计划。糖尿病患者教育过程中记录了参与健康教育活动的情况，这属于。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 过程评价

B. 效果评价

C. 总结评价

D. 结局评价

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

10. 肥胖病人运动的方法应是。

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 间断低强度体力少活动

B. 长期低强度体力活动

C. 长期高强度体力活动

D. 运动不需坚持

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

11. 健康不仅仅是没有疾病和免于虚弱，而是人在生理、心理和社会适应的完美状态。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

12. 刘先生，65岁，确认高血压近10年，本次头晕来诊测量血压 140/90mmHg，吸烟史21年，目前10支/天，不饮酒。如需对该患者进行干预，还需询问的信息不包括。

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 体力活动习惯

B. 家族病史

C. 情绪和心理状态

D. 饮食习惯

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

13. 中国居民膳食宝塔建议，每人每天的烹调油摄入量应不超过多少克？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 25克

B. 35克

C. 45克

D. 55克

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

14. 健康教育的核心问题是改变个体和群体的？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 知识

B. 态度

C. 行为

D. 价值观

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

15. 我国《中小学健康教育基本要求》对小学生的内容要求有：人体解剖生理知识；个人卫生习惯与健康；合理营养与平衡膳食；环境卫生；预防常见病；安全与伤害预防和？

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 安全与环境教育

B. 性教育

C. 心理卫生教育

D. 体育教育

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

16. 健康管理服务的对象仅包括患有慢性疾病的人群。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

17. 下列哪一种方式最适合青少年控制体重?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 减少睡眠

B. 经常进行有氧运动

C. 不吃早餐

D. 喝含糖甜饮料

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

18. 运动干预是健康管理的重要手段之一，每个人的运动方案都应该相同。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

19. 李某，男，50岁，行政管理员，身高 175m，体重 95kg,工作压力大，睡眠不足，在外就餐频次高，每周5-7个饭局，每天饮白酒 7-8两，被动吸烟多，几乎不锻炼。最近三个月感觉乏力、头晕,活动后心悸。其母亲患2型糖尿病，哥哥有高血压病。在今年的体检中，发现空腹血糖 $6.0\text{mmol/L}$ ，血压 $128/83\text{mmHg}$ .李某患高血压病的主要风险因素不包括?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 膳食结构不合理

B. 过度饮酒与被动吸烟

C. 行政管理工作

D. 体力活动少

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

20. 关于总胆固醇的描述不正确的是

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 膳食中的胆固醇仅来源于动物性食物，植物性食物均不含胆固醇

B. 体内过多的胆固醇会造成动脉粥样硬化

C. 总胆固醇是高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋

D. 总胆固醇是高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

## 健康管理 · 形成性考核一

1. 健康管理是一次性的服务，完成后就不需要再关注了。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

2. 健康体检除了能促进对疾病的早预防、早诊断、早治疗，还能节省医疗经济开支。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

3. 下列运动不属于有氧运动的是 ( )

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 步行

B. 慢跑

C. 举重

D. 舞蹈

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

4. 李某，男，50岁，行政管理员，身高175m，体重 95kg,工作压力大，睡眠不足，在外就餐频次高，每周5-7个饭局，每天饮酒 7-8两，被动吸烟多，几乎不锻炼。最近三个月感觉乏力、头晕活动后心悸。其母亲患2型糖尿病，哥哥有高血压病。在今年的体检中，发现空腹血糖 $6.0\text{mmol/L}$ ，血压 $128/83\text{mmHg}$ .李某将来可能患的主要慢性病不包括?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 哮喘

B. 脂代谢异常

C. 肥胖

D. 糖尿病

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

5. 下列那项不是不良生活方式影响健康的特点?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 潜伏期长

B. 特异性强

C. 协同作用强

D. 个体差异明显

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

6. 个性化的健康管理方案是根据个人的健康状况、生活方式等因素制定的。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案:** A

**正确答案解释:**

7. 定期体检是健康管理的重要环节，可以及时发现潜在的健康问题。

判断题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案:** A

**正确答案解释:**

8. 下面的哪项内容不属于健康进食行为?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 饥饿时才进食，吃饱了马上停止，避免暴食

B. 合理安排饮食，保证一日三餐

C. 常与家人一起就餐

D. 只挑选自己爱吃的食品进食，很少改样

**正确答案:** D

**正确答案解释:**

9. 下列哪一种方式最适合青少年控制体重?

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 减少睡眠

B. 经常进行有氧运动

C. 不吃早餐

D. 喝含糖甜饮料

**正确答案:** B

**正确答案解释:**

10. 健康管理师不需要了解客户的心理状态，只需要关注其身体指标即可。

判断题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 正确

B. 错误

**正确答案:** B

**正确答案解释:**

11. 刘先生，65岁，确认高血压近10年，本次头晕来诊测量血压 140/90mmHg，吸烟史21年，目前10支/天，不饮酒。如需对该患者进行干预，还需询问的信息不包括。

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 体力活动习惯

B. 家族病史

C. 情绪和心理状态

D. 饮食习惯

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

12. 中国居民膳食宝塔建议，每人每天的烹调油摄入量应不超过多少克？

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 25克

B. 35克

C. 45克

D. 55克

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

13. 心理健康促进中的能够直面挫折不包括？

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 把挫折当作生活的组成部分

B. 提高对挫折的适应能力如正确对待失败与逆境

C. 适当提高自己的期望值，让别人接受自己

D. 采取精神宣泄法和改变环境。

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

14. 成瘾性行为的形成过程不包括？

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 诱导因素

B. 准备阶段

C. 形成阶段

D. 巩固阶段

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

15. C型行为模式是与下列哪项疾病关系最密切？

单选题 (5.0 分) (难易度:中)

A. 冠心病

B. 恶性肿瘤

C. 糖尿病

D. 高血压

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

16. 关于总胆固醇的描述不正确的是

单选题 (5.0 分) (难易度:易)

A. 膳食中的胆固醇仅来源于动物性食物，植物性食物均不含胆固醇

B. 体内过多的胆固醇会造成动脉粥样硬化

C. 总胆固醇是高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋

D. 总胆固醇是高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋

**正确答案: D**

**正确答案解释:**

17. 李先生, 50岁, 已婚, 经商。身高180cm, 体重100Kg, 血压160/92mmHg, 总胆固醇7.8mmol/L, 饮食偏咸, 爱吃油条, 油炸食品, 红烧肉等, 烟龄三十余年, 喜欢喝酒, 经常应酬, 热爱户外运动。最近生意竞争激烈、感觉心理压力大, 无其他病史。第五问: 给李先生的健康风险进行评估报告, 提醒他应该注意的健康风险因素不包括?

单选题 (5.0 分) (难易度: 易)

A. 长期精神紧张

B. 高盐饮食

C. 热爱户外运动

D. 吸烟、饮酒

**正确答案: C**

**正确答案解释:**

18. 健康指导可以帮助人们变被动治疗为主动管理健康, 从根本上做到无病预防、有病治疗的作用。

判断题 (5.0 分) (难易度: 中)

A. 正确

B. 错误

**正确答案: A**

**正确答案解释:**

19. 以下关于健康危险因素特点的叙述错误的是?

单选题 (5.0 分) (难易度: 中)

A. 健康危险因素是多种多样的

B. 各种健康危险因素之间是独立的

C. 健康危险因素有先天性的, 也有后天性的

D. 有多种健康危险因素, 但不一定就有疾病

**正确答案: B**

**正确答案解释:**

20. WHO 2015年第28个世界无烟日的主题是?

单选题 (5.0 分) (难易度: 中)

A. 提高烟草税

B. 相对于石材的实用性标准, 石材的审美创建无烟环境 共享无烟生活行标准与石材价值联系更为紧密\$

C. 制止烟草制品非法贸易

D. 禁止烟草广告和促销

**正确答案: C**

**正确答案解释:**