

## 11612 | 健康管理学（统设课）

1.健康应是（ ）

答案：D.生理、心理、社会适应和道德方面的良好状态

2.健康管理的常用服务流程的第一步是（ ）

答案：A.健康体检

3.健康管理的基本步骤是（ ）

答案：D.以上三者都是

4.健康管理的基本步骤？

答案：健康管理的基本步骤包括：（1）收集服务对象的个人健康信息；（2）开展健康风险评估和健康评价；（3）开展健康危险干预和健康促进。

5.智能健康的内容

答案：智能健康是指利用现代信息技术（如物联网、大数据、人工智能等）对健康数据进行采集、分析与管理，实现个性化健康监测、疾病预警、健康干预和远程医疗等服务，提升健康管理的效率和精准性。

1.以下是人格权的是（ ）

答案：D.身体权

2.以下是人格权的是（ ）

答案：D.健康权

3.以下是人格权的是（ ）

答案：B.隐私权

4.以下是身份权的是（ ）

答案：A.亲权

5.以下是身份权的是（ ）

答案：C.亲属权

6.以下是身份权的是（ ）

答案：C.生命权

7.1987年国务院发布了（ ）

答案：D.《公共场所卫生管理条例》

8.2011年，原卫生部审议通过（ ）

答案：E.《公共场所卫生管理条例实施细则》

9.环境法律制度按其性质，可以分为（ ）

答案：E.事前预防、行为管制和事后救济三大类

10.于2013年修订后的《职业病目录》，包括职业病（ ）种

答案：C.132

11.以下属于广义的传染病防治法范畴的是（ ）

答案：A.《献血法》

12.遵循现代最佳医学研究的证据的是（ ）

答案：C.循证医学

13.请论述实施循证医学的步骤。

答案：实施循证医学的步骤包括：（1）提出临床问题；（2）系统检索最佳证据；（3）严格评价证据的真实性、重要性和适用性；（4）将最佳证据应用于临床实践；（5）评估应用效果并持续改进。

1.以下是个人信息源获取方式的是（ ）

答案：D.专题讲座

2.以下是个人信息源获取方式的是（ ）

答案：D.学术会议

3.以下是实物信息源的是（ ）

答案：A.血液样品

4.以下是文献信息源的是（ ）

答案：B.学位论文

5.以下是实物信息源的是（ ）

答案：A.血液样品

6.以下是组织机构信息源的是（ ）

答案：E.健康档案信息

7.全世界通用的疾病分类方法是（ ）

答案：C.ICD-10

8.以下是健康信息采集的外部信息的是（ ）

答案：B.环境状况

9.以下是健康信息采集的内部信息的是（ ）

答案：C.卫生服务

10.以下不是问卷设计原则的是（ ）

答案：C.问题及备选答案兼具

11.以下不是客户健康管理自主服务平台基本模块的是（ ）

答案：E.健康干预管理

12.以下不是医师健康管理平台互动指导功能模块的是（ ）

答案：E.生活方式管理

13.以下不是机构数据分析处理业务工作平台的功能的是（ ）

答案：B.账户管理

14.下列不是健康管理平台服务系统的是（ ）

答案：A.医院信息系统

15.健康信息采集的方法与途径有哪些？

答案：健康信息采集的方法与途径包括：（1）健康体检；（2）健康调查问卷；（3）个人健康档案；（4）医疗信息系统；（5）可穿戴设备监测；（6）生物样本检测；（7）环境监测；（8）组织机构数据共享等。

16.简述健康管理信息平台的功能模块

答案：健康管理信息平台的功能模块通常包括：健康档案管理、健康评估、健康监测、健康干预管理、客户管理、数据分析与报告、系统管理、账户管理、消息通知、远程咨询等。

1.预防和控制慢性病的最好方法是（ ）

答案：B.改善生活方式

2.衡量风险、控制风险的前提是（ ）

答案：A.识别风险

3.对面临以及潜在的风险进行系统的判断、归类并分析产生风险事件原因的过程是

( )

答案：A.识别风险

4.下列不是健康相关危险因素的主要类别的是（ ）

答案：B.化学因素

5.下列是慢性病的三大行为危险因素的是（ ）

答案：D.膳食不合理、身体活动不足及吸烟

6.预期经验与现实可能之间的差异的风险是（ ）

答案：A.客观风险

7.对于给定事件的结果有疑虑的人所处的心理状态的风险是指（ ）

答案：B.主观风险

8.既可能产生收益也可能造成损失的事 件存在不确定时，则是（ ）

答案：E.投机风险

9.下列是可改变的危险因素的是（ ）

答案：E.体重指数(BMI)超标

10.下列是不可改变的健康危险因素的是（ ）

答案：A.遗传

11.下列不是生活方式相关的的健康危险因素的是（ ）

答案：A.遗传

12.中国人肥胖控制指南中设定的男、女性超重标准为（ ）

答案：C.BMI>24

13.以下不是生活方式疾病的是（ ）

答案：B.血友病

14.拥有良好的生活习惯健康生活方式得分范围是（ ）

答案：C.>60 分

15.简述健康风险评估操作流程

答案：健康风险评估操作流程包括：(1) 收集个人健康信息；(2) 建立健康档案；(3) 进行健康风险识别；(4) 开展健康风险评估与分层；(5) 生成风险评估报告；

(6) 制定个性化干预计划；(7) 实施干预并定期跟踪评估。

## 16.简述健康风险评估的目的和应用

答案：健康风险评估的目的是识别个体或群体的健康危险因素，预测疾病发生风险，为健康管理提供科学依据。其应用包括：制定个性化干预方案、指导健康教育、优化资源配置、评估干预效果、促进健康行为改变等。

1.下列是产能营养素的是（ ）

答案：B.脂类

2.下列是产能营养素的是（ ）

答案：B.蛋白质

3.下列是产能营养素的是（ ）

答案：D.碳水化物

4.下列是微量元素的是（ ）

答案：E.钼

5.下列是微量元素的是（ ）

答案：B.锌

6.下列是植物生物活性成分的是（ ）

答案：A.多酚

7.以下除了成人的必需氨基酸，是幼儿的必需氨基酸的是（ ）

答案：C.组氨酸

8.谷类的限制氨基酸是（ ）

答案：B.赖氨酸

9.成人每天蛋白质需要量的标准是（ ）

答案：A.0.8~1.0g/kg

10.在膳食中应保证有一定数量的优质蛋白质。一般要求动物性蛋白质和大豆蛋白质应占膳食蛋白质总量的（ ）

答案：C.30%~50%

11.若按提供的能量计算，蛋白质摄入量应占总能量摄入量的（ ）

答案：A.10%~15%

12. 成人脂肪的适宜摄入量为脂肪能量占总能量的百分比是（ ）

答案：B. 20% ~ 30%

13. 下列是必需脂肪酸的是（ ）

答案：B. 亚油酸

14. 下列是必需脂肪酸的是（ ）

答案：B.  $\alpha$ -亚麻酸

15. 中国营养学会给出膳食总碳水化合物的参考摄入量为占总能量的（ ）

答案：D. 50% ~ 65%

16. 下列是脂溶性维生素的是（ ）

答案：D. 维生素 E

17. 下列是水溶性维生素的是（ ）

答案：E. 维生素 B12

18. 每天烹调油不超过（ ）

答案：B. 25g 或 30g

19. 每天食盐不超过（ ）

答案：A. 6g

20. 膳食宝塔共分（ ）层

答案：D. 5

21. 简述成瘾行为的特征

答案：成瘾行为的特征包括：（1）强烈的渴求感；（2）难以控制的行为冲动；（3）耐受性增强；（4）戒断反应明显；（5）明知有害仍持续使用；（6）社会功能受损。

22. 简述身体活动的基本原则

答案：身体活动的基本原则包括：（1）循序渐进；（2）量力而行；（3）持之以恒；（4）全面锻炼；（5）个体化原则；（6）注意安全。

23. 试述网络成瘾干预。

答案：网络成瘾干预包括：（1）心理干预，如认知行为疗法、家庭治疗等；（2）行为干预，如时间管理训练、替代活动引导；（3）社会支持干预，增强人际交往；（4）药物辅助治疗（针对共病）；（5）健康教育与预防宣传；（6）建立健康的生活方式。

## 24.试述平衡膳食宝塔

答案：平衡膳食宝塔分为五层：底层为谷薯类，推荐摄入量最多；第二层为蔬菜水果类；第三层为鱼禽肉蛋类；第四层为奶类、大豆和坚果类；顶层为烹调油和盐，推荐限量摄入。各层食物应合理搭配，保证营养均衡。

1.根据情绪的强度，将其分为3类，由弱到强依次是（ ）

答案：A.心境、激情和应激

2.以下不是认知过程的是（ ）

答案：E.心境

3.以下不是个性倾向性的是（ ）

答案：B.技艺

4.以下不是个性特征的是（ ）

答案：E.世界观

5.以下观点不正确的是（ ）

答案：B.气质是外在的个性本性

6.心理健康促进的基本策略分为（ ）

答案：C.倡导、赋权、协调和社会动员

7.以下不是心身疾病一般特点的是（ ）

答案：C.疾病的发生和发展与心理和情绪无关

8.以下不是躯体疾病与心理问题的关系的是（ ）

答案：B.躯体疾病导致的心理问题，即身心疾病

9.以下不是躯体疾病引发的心理问题的是（ ）

答案：E.精神偏离日常状态

10.以下是引起失眠的心理社会因素的是（ ）

答案：D.子女教育

11.简述常见心理问题

答案：常见心理问题包括：焦虑、抑郁、强迫、恐惧、失眠、人际关系困扰、情绪波动、压力过大、自我认知偏差、适应障碍等。

12.简述抑郁症具体的表现类型。

答案：抑郁症的具体表现类型包括：情绪低落、兴趣减退、精力下降、睡眠障碍（失眠或嗜睡）、食欲改变、注意力难以集中、自我评价低、自责自罪、悲观绝望，严重者可出现自杀念头或行为。

### 13.试述正确心理治疗

答案：正确心理治疗应基于专业评估，选择合适的治疗方法（如认知行为疗法、精神分析、人本主义治疗等），建立良好的治疗关系，尊重患者隐私，注重个体化方案，结合心理教育与行为干预，必要时配合药物治疗，并持续评估疗效，促进患者心理功能恢复与成长。

1.婴儿期是指（）

答案：A.将出生到1周岁之前

2.幼儿期是指（）

答案：C.自1岁至满3岁之前

3.学龄前期是指（）

答案：D.自3岁至6~7岁入小学前

4.新生儿期是指（）

答案：B.自胎儿娩出脐带结扎至28天

5.目前诊断冠状动脉狭窄的“金标准”是（）

答案：B.冠状动脉造影检查

6.婴儿期的体格生长迅速，对各种营养素需求量大，但其消化功能尚未成熟，易发生消化紊乱和营养不良。因此，应提倡纯母乳喂养至（）

答案：A.4~6个月

7.对于学龄期儿童及青少年身体活动，下列不是世界卫生组织建议的是（）

答案：E.大多数日常身体活动应该是有氧活动和无氧运动，以后者为主。

8.孕12周前由孕妇居住地的乡镇卫生院、社区卫生服务中心建立《孕产妇保健手册》是（）

答案：A.孕早期健康管理

9.孕21~24周进行1次随访是（）

答案：B.孕中期健康管理

10.督促孕产妇在孕28~36周、37~40周去有助产资质的医疗卫生机构各进行1次随

访，这项内容属于（ ）

答案：C.孕晚期健康管理

11.以下不是慢性病特点的是（ ）

答案：E.病程较短

12.肥胖症通常标准为超过理想体重的（ ）

答案：E.20%或以上

13.简述慢性病的主要特点

答案：慢性病的主要特点包括：病因复杂、潜伏期长、病程长、难以彻底治愈、需长期管理、严重影响生活质量、常伴有多种并发症、与不良生活方式密切相关。

14.简述世界卫生组织关于学龄期儿童及青少年身体活动建议

答案：世界卫生组织建议：5-17岁儿童青少年每天应累计至少60分钟中等到高强度身体活动，以有氧活动为主；每周至少进行3次高强度身体活动及强壮肌肉和骨骼的活动；超过60分钟的身体活动可带来额外健康益处。

1.以下是婚姻家庭的是（ ）

答案：C.核心家庭

2.以下是一方抚养子女的家庭的是（ ）

答案：D.父母离异有孩子的家庭

3.以下是非婚姻家庭的是（ ）

答案：E.非亲属关系的人组成家庭

4.以下不是家庭健康应具备的条件的是（ ）

答案：E.与社区不能保持密切联系

5.以下不是家庭基本资料的是（ ）

答案：D.家庭环境的卫生状况

6.以下不是学生健康主要疾病是（ ）

答案：C.冠心病

7.以下关于学校健康管理考核指标错误的是（ ）

答案：C.学生疾病规范管理率达到95%以上

8.关于沙眼患病率正确的是（ ）

答案：A.患沙眼人数/受检人数×100%

9.关于学校发生传染病需做到的情况，以下正确的是（ ）

答案：E.早发现、早报告、早隔离、早治疗、早消毒处理，并严格执行复课前体检制度

10.以下不是工作场所体检(健康)管理具体功能的是（ ）

答案：E.特需病房管理

11.简述工作场所影响健康因素

答案：工作场所影响健康因素包括：物理因素（如噪声、辐射、高温）、化学因素（如有毒气体、粉尘）、生物因素（如病原微生物）、工效学因素（如不良姿势、重复动作）、心理社会因素（如工作压力、人际关系）、组织管理因素（如轮班制度、工作强度）等。

12.简述家庭健康评估程序

答案：家庭健康评估程序包括：（1）收集家庭基本资料；（2）绘制家系图和家庭圈；（3）评估家庭结构与功能；（4）评价家庭成员间的沟通与互动模式；（5）识别家庭健康问题与资源；（6）进行家庭环境与生活方式评估；（7）综合分析并制定家庭健康干预计划。

### 一、单项选择题

1.关于临床医学的主要特征论述错误的是

答案：C 临床医学检验医学成果，动物实验的结果能取代人体实验的结果

2.有关空腹葡萄糖水平，描述不准确的是

答案：B 若用全血则诊断切点值有所不同

3.健康问题随访记录表中的项目不应有

答案：B 输血记录

4.某大二学生进行体格检查，其体质指数（BMI）为 $25.5\text{kg}/\text{m}^2$ ，表示其

答案：B 超重

5.当心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为

答案：B 舒张压

6.对于同事患有高血压的糖尿病患者，血压应在患者能耐受的情况下酌情降到最佳结果是

答案：B  $130/80\text{mmHg}$

7.糖尿病的常见干预效果评价指标不包括

答案：B 尿蛋白

8.健康管理师在听对方陈述时，使用点头、微笑、伸大拇指等体语肯定对方的行为，体现的是

答案：A 反馈技巧

9.教育者结合教育内容，采用实物或模型，惊醒实际操作演示的教育方法称为

答案：B 演示与示范

10.下列哪种食物蛋白质的氨基酸组成与人体蛋白质氨基酸模式最为接近

答案：D 鸡蛋

11.正常空腹血糖应低于

答案：B 6.1mmol/L

12.我国界定肥胖 BMI 的值是

答案：C  $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leqslant \text{BMI} \leqslant 23.9\text{g}/\text{m}^2$

13.康复评定的目的不包括

答案：D 判断疾病的性质和程度

14.糖尿病一级预防的主要措施不包括

答案：C 提倡合理的上市

15.医师在执业活动中享有的权利不包括

答案：D 依法参与所在机构的民主管理

16.属于健康保险范畴的是

答案：E 包括因年老退休而给予经济补偿

17.我国成年人高血压的标准是

答案：A 收缩压  $\geqslant 140\text{mmHg}$ , 舒张压  $\geqslant 90\text{mmHg}$

18.儿童建立良好学习习惯和生活习惯，培养、引导学历兴趣的主要阶段是

答案：B 学龄期

19.关于健康的说法正确的是

答案：E 健康是多维的

20.商业健康保险的参加原则是

21.答案：C 自愿性

22.个体肥胖干预的评估内容不包括

答案：E 是否能综合运动各种措施以达到减肥目的，维持减肥成果

22.不属于预防医学特点的是

答案：C 更着重于护理与康复

23.以下信息量最大的传播材料是

24.答案：E 小册子

25.关于临床医学的发展趋势不正确的是

26.答案：A 学科间的互相交叉和渗透越来越不明显

27.关于基本卫生保健的原则不正确的是

答案：B 卫生系统为主

## 二、简答题

1.简述我国惯用的小儿年龄分期。

答案：按我国惯用的小儿年龄分期，将出生到1周岁之前称为婴儿期，其中自胎儿娩出脐带结扎至28天为新生儿期；自1岁至满3周岁之前为幼儿期；自3周岁至6~7岁入小学前为学龄前期。

2.高血压的主要危险因素是什么？

答案：

(1) 高钠、低钾膳食；

(2) 体重超重和肥胖；

(3) 饮酒；

(4) 其他危险因素高血压的其他危险因素还有：遗传、性别、年龄、工作压力过重、心理因素、高脂血症等。

3.简述风险管理的内容。

答案：

1) 识别风险 识别风险是衡量风险、控制风险的前提，风险识别所要解决的主要问题是：风险因素、风险的性质以及后果、识别的方法及其效果。

2) 评估风险 风险评估就是对风险存在及发生的可能性以及风险损失的范围与程度进行估计和衡量。

3) 风险管理的实施与反馈 风险管理的要旨是要在认识风险的基础上，对可能的风险加以防范和控制。

### 三论述题

1. 试述家庭健康管理的主要内容。

答案：

(1) 家庭健康档案：如家庭基本资料，家系图，家庭卫生保健记录、评估资料、主要问题目录及描述等

(2) 家庭健康教育：如家庭环境卫生，生活方式、心理健康、疾病防治、安全教育、生殖与性教育等方面等

(3) 家庭健康评估：

①需要进行家庭健康评估的状况（不同家庭成员出现严重疾病）

②家庭健康评估程序（收集个人交谈资料、家庭成员互动资料并比较家庭成员资料，进行综合评价）

③家庭健康评估内容（家庭生活周期、心理层面、社会环境三个部分）

④家庭健康评估工具（家庭关怀度指数问卷）。