**2020 年健康管理师（三级）《专业技能》考前模拟卷二**

**一、共用题干单选题（以下提供若干个案例，每个案例下设若干道试题，每道试题有五个**

**备选答案请从中选择一个最佳答案）**

**【第一题】**

某健康管理师负责某单位的体检资料的信息管理工作，单位负责人要求调查问卷信息采

用双人独立录入法录入。该健康管理师发现某一份健康体检表中所记录的心率为 1200 次/

分。

1.该健康管理师发现的上述信息属于（ ）。

A.基本信息

B.危险因素信息

C.体检信息

D.不合逻辑信息

E.疾病信息

2.在建立计算机数据库结构时，将客户性别信息录入设置为 1，这种方法属于（ ）。

A.输入警告

B.自动编码

C.逻辑跳转

D.差错识别

E.设定合法输入值

3.“双人独立录入法”是指（ ）。

A.一个录入员读出体检信息记录表信息，另一个录入员录入信息

B.两个录入员采用相同的数据库结构分别独立地录入同一份体检信息记录表

C.两个录入员采用相同的数据库结构分别独立地录入不同体检信息记录表

D.两个录入员采用不同的数据库结构分别独立地录入同一份体检信息记录表

E.一个录入员录入体检信息记录表，另一个录入员进行核对

**【第二题】**

某健康管理机构接诊一位女性受检者，40 岁，汉族，公司经理，硕士，身高 164cm，体

重 66kg，不吸烟，经常饮酒，口味偏重，曾因间断性慢跑导致膝关节损伤看过专科医生。

该受检者要求为其设计个性化的健康管理方案。

4.根据体重计算公式，该女士的体重属于（ ）。

A.超重

B.正常

C.消瘦

D.肥胖

E.严重消瘦

5.健康管理师询问该女士每天工作、生活、交通过程以及会朋友时，保持坐着所花费的时间，

是想了解其（ ）。

A.娱乐性身体活动

B.工作时的身体活动C.交通时的身体活动

D.动态习惯

E.静态习惯

6.若想了解该女士腰围，测量时受试者应该（ ）。

A.直立，两脚分开 30～40cm

B.坐着，两脚分开 20～30cm

C.躺着，两脚分开 20～30cm

D.直立，两脚分开 20～30cm

E.坐着，两脚分开 30～40cm

**【第三题】**

某健康体检机构于 2017 年对某单位 100 名职工进行健康，体检，该单位负责人想获得

本单位职工的主要健康问题及主要行为危险因素，根据体检结果，该单位 100 名职工的 BMI

结果见下表：

7.健康体检机构提供的健康调查表内容不包括（ ）。

A.高血压管理随访表

B.健康体检表

C.饮酒情况

D.家族史

E.吸烟情况

8.使用 BMI 结果，根据我国成人体重判定标准，该单位职工肥胖者所占比例是（ ）。

A.34%

B.22%

C.21%

D.43%

E.65%

9.BMI 计算公式为（ ）。

A.体重（G）/[身高（m)]

B.体重（kg）/[身高（cm)2]

C.体重（kg）/[身高（cm)]

D.体重（G）/[身高（m)2]

E.体重（kg）/[身高（m)]2

10.为了保证身高测量的准确性，测量时对受检者要求正确的是（ ）。

A.两脚尖、脑门儿贴进量尺

B.被穿平跟鞋、直立

C.立在称台中央，保持身体平稳

D.两脚后跟、两肩及臀部贴近量尺

E.两脚后跟，后背贴近量尺

**【第四题】**

李某，男，50 岁，行政管理人员，身高 175cm，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。

11.李某将来可能患的主要慢性病不包括（ ）。

A.脂代谢异常

B.哮喘

C.肥胖

D.高血压病

E.糖尿病

12.有关对李某健康管理的主要策略，错误的是（ ）。

A.限酒、消除被动吸烟

B.定期检测血压、血糖

C.改善睡眠

D.加强锻炼

E.服药预防高血压

13.李先生的 BMI 值为（ ）。

A.0.54

B.54.3

C.31.0

D.22.8

E.0.4

14.根据 BMI 值的计算结果，李先生的体重属于（ ）。

A.消瘦

B.正常

C.超重

D.偏胖E.肥胖

15.李先生的危险因素不包括（ ）。

A.过量饮酒

B.主动吸烟

C.体力活动过少

D.家族遗传史

E.精神压力大

**【第五题】**

某男，46 岁，办公室职员。吸烟史 20 年，平均每日 10 支，经常过量饮酒。某健康管

理师欲为其建立健康档案。

16.如果该客户仅仅要求体检，且其既往健康状况良好，需要选择的健康信息表格类型是（ ）。

A.健康体检表、行为危险因素表

B.行为危险因素、疾病随访表

C.行为危险因素表

D.健康体检表、疾病随访表

E.健康体检表

17.如果该客户没有慢性病，且同意接受健康管理，则可以选择的健康信息表格有（ ）。

A.行为危险因素表

B.健康体检表、行为危险因素表

C.健康体检表、疾病随访表

D.行为危险因素、疾病随访表

E.健康体检表

18.如果在体检过程中，发现该客户存在高血压、糖尿病等慢性病，并同意接受健康管理，

则需要选择填写的健康信息表格是（ ）。

A.健康体检表、行为危险因素表、疾病随访表

B.健康体检表、疾病随访表

C.行为危险因素表

D.行为危险因素表、疾病随访表

E.健康体检表

19.该客户的生活方式信息记录表不需要重点关注的内容是（ ）。

A.药物过敏史

B.身体活动

C.饮酒情况

D.烟草使用

E.膳食情况

**【第六题】**张先生，43 岁，汉族中层干部，身高 168cm，体重 75kg，血压 144/89mmHg，工作紧张，

生活缺乏规律，每天中午晚上在餐馆进餐，体力活动很少，有饮酒嗜好，每日 1～2 次，每

天约半斤酒，已有十年，每日吸烟 15 支，喜食动物内脏，最近明显乏力，经常失眠，无明

显消瘦，既往无重大病情史，其父母均患高血压病 20 年，其弟患高血压病 6 年。

20.对张先生进行健康管理应采用的信息表格不包括（ ）。

A.疾病管理随访表

B.生活方式信息记录表

C.健康体检信息记录表

D.病历表

E.体格测量记录表

21.为评价张先生的吸烟习惯，我们需要了解的内容不包括（ ）。

A.每日吸烟量

B.烟的品牌

C.吸烟年限

D.吸烟的种类

E.开始吸烟的年龄

F.平均每年吸烟的花费

22.体重监测是张先生健康管理的重要环节，在测量体重时需要注意的是（ ）。

A.记录应精确到小数点后 2 位

B.体重测量不受测量时间的影响

C.一般不能用电子秤做为测量工具

D.理想体重的简便计算方法：身高（cm)-110

E.测量误差不得超过 0.01kg

F.测量体重时需穿着薄衣服，赤足，全身放松

23.采集健康信息不需要考虑的是（ ）。

A.如果张先生有主要的慢性病如高血压，糖尿病还需要选用并管理随访表

B.药物过敏史

C.无论对张先生提供何种健康管理服务，均需要将所有的信息一次性采集完毕

D.家族史是指与自己有直系关系的人的患病情况

E.如果张先生同意接受后期的健康管理的，这需要采集行为危险因素的信息

F.如果张先生制作体检，则使用健康体检表

**【第七题】**

王先生，51 岁，工人，每天吸烟 10 支以上，工作劳动强度大，晚餐经常饮酒(平均每

日饮白酒 200～250mL)，血压 150/90mmHg，体重 80kg，身高 165cm。健康管理师收集信息对

其进行缺血性心血管疾病风险评估。

24.缺血性心血管疾病风险评估的危险度表示方法属于（ ）。

A.目标危险度

B.健康年龄

C.绝对危险度D.相对危险度

E.危险分数

25.进行缺血性心血管疾病风险评估还需要收集的信息是（ ）。

A.血糖和总胆固醇

B.血糖和高密度脂蛋白胆固醇

C.疾病家族史和总胆固醇

D.血糖和甘油三酯

E.总胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇

26.国家“十五”攻关成果缺血性心血管疾病风险评估采用的预测方法是（ ）。

A.多因素模型法

B.死亡危险性评估法

C.生理指标评估法

D.单因素加权法

E.生活方式评估法

**【第八题】**

蒋先生，48 岁，身高 175cm，体重 80kg，投资公司经理，工作紧张压力大，几乎每天

都长时间坐着看书，缺乏运动，吸烟，每天蔬菜水果摄入充足，父亲冠心病史，近期常常感

觉头晕，血压 155/90mmHg，血清总胆固醇 5.09mmol/L。甘油三酯 1.75mmol/L，空腹血糖

6.3mmol/L，现到健康管理中心咨询。

27.蒋先生的不可控危险因素是（ ）。

A.疾病家族史

B.血压

C.高胆固醇血症

D.体力活动过少

E.精神压力

28.蒋先生的生理指标中危险因素异常的是（ ）。

A.吸烟、肥胖、血压高

B.血压高、血脂高、血糖高

C.血压高、血脂高、缺乏运动

D.精神压力大、血压高、血脂高

E.肥胖、血压高、血脂高

29.假定蒋先生的冠心病的相对风险为 0，其含义正确的是（ ）。

A.发病风险是全人群平均危险度的 3 倍

B.发病风险是同年龄同性别人群平均危险度的 3 倍

C.同年龄同性别的 100 人中，将有 3 人发生改变

D.健康改善空间为一般人群的 3 倍

E.相同风险的 100 人中，将有 3 人发生该病30.蒋先生的风险等级是（ ）。

A.理想风险

B.目标风险

C.高风险

D.中风险

E.低风险

**【第九题】**

健康风险评估的主要作用就是将健康数据转变为健康信息。请从下列几个方面来描述健

康风险评估的作用。

31.通过阅读健康风险评估报告，能够帮助个体综合认识健康危险因素，原因是（ ）。

A.能了解医生的诊疗信息

B.能充分了解人群中存在的增加疾病发生或死亡概率的现患疾病

C.能充分了解人群中存在的增加疾病发生或死亡概率的诱发因素

D.能充分了解机体内外存在的增加疾病发生或死亡概率的诱发因素

E.能充分了解机体内外存在的增加疾病发生或死亡概率的现患疾病。

32.健康风险评估如何帮助人们修正不健康行为（ ）。

A.健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人了解当前健康状况，促使个人对疾

病的早诊断、早治疗的意识，改善自己的健康

B.健康风险评估与健康教育从不同的角度来促进个人的健康改善

C.健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人明确自己是否有可改变的危险因素

D.健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人明确自己是否患有特定的疾病

E.健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人认识自身的健康危险因素及其危害

与发展趋势，指出人们应该努力的方向，帮助人们有的放矢的修正不健康的行为

33.与健康风险评估帮助人们制订个体化的健康干预措施无关的是（ ）。

A.由于健康问题及其危险因素是多重的，健康干预的内容和手段也会是多方位的

B.健康风险评估能够明确个人或人群的主要健康问题

C.健康风险评估的结果不能作为诊疗依据

D.健康风险评估能够区分可改变和不可改变的危险因素

E.健康风险评估能够区分高风险人群和一般风险人群

34.健康风险评估的主要作用就是将健康数据转变为健康信息。请从下列几个方面来描述健

康风险评估的作用。健康风险评估如何用于干预措施的评价（ ）。

A.健康风险评估只能评价个体健康风险的变化，无法判断群体健康干预的效果

B.健康风险评估通过自身的信息系统，收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对群体的干

预措施的有效性进行实时的评价和修正

C.健康风险评估通过自身的信息系统，收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对干预措施

的有效性进行实时的评价和修正

D.健康风险评估只能评价群体健康风险的变化，无法判断个体健康干预的效果

E.健康风险评估只能评价风险的变化，无法判断干预的依从性35.健康风险分类能够帮助有效鉴别个人及人群的健康危险状态，从而达到的目的是（ ）。

A.通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到健康效果最大化

B.通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到资源利用最大化和健康效果最大化

C.能够有选择的仅对高危人群进行干预，达到健康效果最大化

D.能够有选择的仅对低危人群进行干预，达到资源利用最大化

E.通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到资源利用最大化

**【第十题】**

体力活动指导是健康教育的重要内容。

36.记录一日活动，计算能量消耗的指标是（ ）。

A.运动量

B.心率

C.脉搏

D.代谢当量

E.运动时间

37.体力活动干预所选择的内容不包括（ ）。

A.灵活性练习

B.耐力运动

C.柔韧性练习

D.爆发力练习

E.肌肉力量

38.最常见的运动伤害是（ ）。

A.外伤

B.低血糖

C.脱水

D.心血管意外

E.骨折

39.关于体力活动干预的目的，下列说法错误的是（ ）。

A.改变不利于健康的久坐少动的生活方式

B.知道合理运动，避免运动伤害

C.降低减少缺乏运动和运动不足人群的比例

D.降低医疗费用，提高生命质量

E.治疗疾病

**【第十一题】**

王女士，55 岁，体重 65kg，身高 160cm。

40.在进行有氧运动进行体重控制时，王女士的最大心率不应该超过（ ）。

A.185 次

B.175 次C.195 次

D.165 次

E.150 次

41.如果王女士以每小时 4km 的速度快走 30min，代谢当量为 3kcal/（h.kg)，则它的能量消

耗为（ ）。

A.97.5kcal

B.75.5kcal

C.113kcal

D.85.5kcal

E.103kcal

42.为了帮助王女士控制体重，最适合发给他的传播资料是（ ）。

A.海报

B.横幅

C.DVD 录像

D.招贴画

E.控制体重知识的小册子

**【第十二题】**

某男士 45 岁，外企白领，身高 170cm，体重 92 公斤，烟龄 20 年，每天吸 1 包左右，

喜食甘厚味，血压，血脂，血糖等检测结果目前都正常。

43.按照身高体重情况，该男士体重属于（ ）。

A.正常

B.赢弱

C.超重

D.消瘦

E.肥胖

44.对该男子进行营养指导，最重要的应该是（ ）。

A.增加奶类和豆类摄入

B.补充蛋白

C.控制能量摄入

D.新鲜卫生

E.谷类为主

45.与该男士协商后定制“平均每周中等强度的运动量达到 180 分钟”，这个目标属于（ ）。

A.总目标

B.过程目标

C.认知目标

D.健康目标

E.行为目标46.该男士在开始锻炼后 2 周停止了，在这种情况下，健康管理师需要给予他（ ）。

A.积极性反馈

B.体语反馈

C.模糊性反馈

D.书面反馈

E.消极性反馈

47.该男士曾经尝试戒烟，但是都失败了，他认为吸烟可以提高工作效率，因为工作压力大，

所以离不开烟，这体现了成瘾行为（ ）。

A.文化因素

B.人格因素

C.社会心理因素

D.传播媒介因素

E.家庭因素

**【第十三题】**

范先生，45 岁。吸烟 20 年，目前吸 10 支/日，血压 130/80mmHg，空腹血糖 4.7mmol/L，

正常窦性心率心电图，胸部 X 光片检查，肝肾功能检查未见异常。目前自觉咳嗽咳痰增多，

寻求社区医生帮助。

48.对于该危险因素的干预原则不包括（ ）。

A.健康为中心

B.强调干预对象的健康责任和作用

C.个体为中心

D.综合干预

E.强调治疗为中心

49.目前世界卫生组织对于该类人群的干预模型不包括（ ）。

A.随访

B.询问

C.治疗

D.评估

E.建议

50.如果范先生现在开始停止吸烟，则（ ）。

A.3 天内心脏病的危险大大降低

B.一年内其癌症患病几率会下降

C.24 小时内肺活量增加

D.5 天后手脚温度趋于正常

E.1～9 个月内其咳嗽和呼吸困难症状会减轻

51.如果范先生在戒烟过程中出现了戒断症状，下列处理方法错误的是（ ）。

A.失眠：睡前阅读，下午 6 点以后不饮浓茶及咖啡

B.抑郁：去散步或者锻炼身体，停下来闭上眼睛深呼吸C.注意力难以集中：停下来休息，暂停做重要的事情，不要在同一个地方久坐

D.坐立不安：捏皮球，嚼无糖口香糖、糖果、胡萝卜或提亚，投入业余爱好中

E.简易四法：出去散散步、刷刷牙、勤做深呼吸、再来洗个澡

**【第十四题】**

某派出所干警 30 人，平均年龄 35 岁，全部为男性，吸烟者 28 人，人均日吸烟量 30

根，近期有位年仅 40 岁干警因急性心梗猝死。所以领导决心对全体干警进行健康管理，从

戒烟抓起。

52..干警吸烟干预的措施中不应包括（ ）。

A.拒绝吸一支烟

B.用电子烟代替烟草

C.普及吸烟危害健康的知识

D.劝阻他人吸烟

E.限制吸烟

53.部分干警选择采用自我戒烟法，戒烟计划的内容不包括（ ）。

A.告诉身边的人自己准备戒烟

B.将戒烟的好处告诉吸烟的朋友，鼓励他们一起戒烟

C.进行适当的身体锻炼

D.开始延迟 5～10 分钟吸第一支烟

E.扔掉所有烟草产品和吸烟用具

54.对该所的戒烟效果进行评价可以不包括（ ）。

A.复吸率

B.戒烟率

C.戒烟健康教育活动覆盖率

D.戒烟活动参与

E.药物辅助戒烟率

**【第十五题】**

刘女士，65 岁，退休干部，平日缺乏体育锻炼，口味偏咸，身高 155cm，体重 70kg，

确诊高血压，肾功能不良。

55.医生建议其增加运动，下列不适合刘女士身体活动的是（ ）。

A.举重

B.太极拳

C.步行

D.游泳

E.健身跑

56.除身体活动外，刘女士还需要改善饮食，尤其是减少钠盐的摄入，下列不属于减少钠盐

摄入措施的是（ ）。

A.少食或不食咸菜、火腿、香肠等加工食品

B.饮用含钾的烹调用盐C.尽可能减少烹调用盐，建议使用可定量的盐勺

D.减少味精酱油、调味品的用量

E.少喝或不喝菜汤、面汤

57.非药物治疗基础上，仍需进行药物治疗有效控制血压，下列有关刘女士降压药物治疗的

原则，描述错误的是（ ）。

A.优先选择长效制剂

B.按需吃药

C.个体化

D.小剂量开始

E.联合应用药物

58.经过一年的健康管理，刘女士的血压水平一年中累计有 8 个月的时间血压记录在

140/90mmHg 以下，则刘女士一年的血压干预效果评估判定为（ ）。

A.不良

B.优秀

C.极差

D.良好

E.尚可

**二、案例分析题（以下提供若干个案例，每个案例下设若干道试题，每道试题有多个备选**

**答案，其中正确答案为一个或几个）**

**【第一题】**

张先生，57 岁，公务员，高血压病史 15 年，服药依从性较差，吸烟，晚餐多为餐馆饮

食，口味重，喜食甜食，交通出行方式主要为开车，基本无休闲性体力活动，偶尔做家务劳

动，每天蔬菜水果摄入 250g，其父有高血压史，其母患糖尿病 20 年。现到健康管理中心进

行体检，寻求健康管理。

59.健康管理师对张先生进行健康风险评估，需要采集的主要信息是（ ）。

A.膳食情况

B.体重

C.糖尿病

D.体力活动情况

E.精神压力

F.吸烟情况

G.家族史

H.血压情况

60.确定张先生的高血压危险层级，除问卷信息和常规体检外，还应该考虑的体检项目是（ ）。

A.眼底检查

B.心脏彩超

C.肾功能

D.颈动脉超声

E.HbAlc

F.肿瘤标记物61.对张先生而言，降低疾病风险应该控制的因素是（ ）。

A.饮酒

B.吸烟

C.蔬菜水果摄入不足

D.高血压家族史

E.糖尿病家族史

F.高盐饮食

G.高糖饮食

H.体力活动不足

62.给张先生的健康促进和指导信息包括（ ）。

A.运动处方

B.危险因素重点提示

C.疾病风险评估报告

D.治疗情况报告

E.膳食处方

F.生活方式评估报告

G.疾病诊断报告

63.体格测量数据显示张先生的 BMI 值为 28.5，确诊为肥胖，对肥胖进行健康干预的措施包

括（ ）。

A.控制总能量摄入，一般成人每天摄入热能控制在 1000kcal

B.控制三大产能营养素的生热比，蛋白质约占总能量的 25%，脂肪不多于总能量的 10%

C.食物选择推荐以鱼肉、瘦肉、奶类提供蛋白质，少食肥甘厚味，增加蔬果、谷类的摄入，

为避免饥饿可多吃高膳食纤维的食物

D.增加身体活动量，运动量应根据个人情况确定，遵循从小到大、从弱变强的原则

E.应以运动后 1 天自我感觉疲劳为度

F.应结合行为疗法，建立节食意识，每餐不过饱，尽量减少暴饮暴食的频度和程度

G.对于减肥，采用控制饮食热量和增加身体活动相结合的方法效果最好

**【第二题】**

一位 50 岁的男性，血压 150/90mmHg，体质指数 25kg/m2，血清总胆固醇 6.4mmo1/L，

吸烟，无糖尿病。请采用缺血性心血管疾病评估模型回答下列问题64.经查简易评估工具的计算表格，得出相应的健来分值为年龄 50 岁=3 分，SBP150mmHg=2

分，BMI25kg/m2=1 分，TC46mmol/L=1 分，吸烟=2 分，无糖尿病=0 分，请计算出该男子的总

风险分值（ ）。

A.12 分

B.7 分

C.10 分

D.8 分

E.9 分

F.11 分

65.经查表得出该男子风险分值对应的 10 年发生 ICVD 的发病概率为 3%，这表明（ ）。

A.该男子患缺血性心血管疾病的理想风险为 7.3%

B.该男子患缺血性心血管疾病的最高风险为 7.3%

C.该男子患缺血性心血管疾病的风险为一般人群的 7.3 倍

D.该男子患缺血性心血管疾病的绝对风险为 7.3%

E.该男子患缺血性心血管疾病的最低风险为 7.3%

F.该男于患缺血性心血管疾病的相对风险为 7.3%

66.平均风险是指同年龄所有人的平均发病风险。该男子同年龄人群的缺血性心血管疾病的

“平均风险”为 6%，这表明该男子的平均发病率是一般人的（ ）。

A.5.8 倍

B.4.8 倍

C.1.8 倍

D.3.8 倍

E.2.8 倍

F.6.8 倍67.该男子有哪些可改变的危险因素（ ）。

A.总胆固醇

B.年龄、性别

C.糖尿病

D.吸烟

E.体重指数

F.血压

68.如果该男子年龄不变 50 岁=3 分，可改变的危险因素降低为 SBP120mmHg=0 分，

BMI9kg/m2=0 分，TC5.0mmol/L=0 分，不吸烟=0 分，无糖尿病=0 分，重新计算出该男子的总

风险分值为（ ）。

A.7

B.4

C.5

D.3

E.6

F.8

69.经查表得出该男子新的风险分值对应的 10 年发生 ICVD 的发病概率为 1%，这表明（ ）。

A.该男子的理想风险也是人群的最低风险

B.该男子的绝对风险是理想风险的 6.6 倍

C.该男子的理想风险为 1.1%

D.该男子的患病风险很小

E.该男子的健康风险改善空间为 6.2%

F.该男子的绝对风险也是人群的最高风险

**【第三题】**

某社区拟对辖区内的 500 名 45～70 岁糖尿病患者进行健康教育。

70.健康传播模式的因素包括（ ）。

A.传播效果

B.媒介渠道

C.人际传播

D.受传者

E.信息与讯息

F.大众传播

G.传播者

71.针对糖尿病人的膳食指导内容最重要的是（ ）。

A.合理用药

B.戒烟限酒

C.定期接受个体化营养指导

D.严格控制主食E.多吃蔬菜和水果

F.适量运动

72.针对该社区可以开发的传播材料包括（ ）。

A.手机报

B.影像材料

C.健康网站

D.标语和横幅

E.室外宣传栏

F.招贴画和海报

73.对该社区糖尿病人进行健康教育需定制计划书，内容包括（ ）。

A.人际传播

B.评价

C.摘要

D.方法

E.前言

F.经费预算

G.总体目标和具体目标

74.在对居民进行跟踪随访时，应该掌握的技巧包括（ ）。

A.纠正技巧

B.提问技巧

C.非语言传播技巧

D.倾听技巧

E.反馈技巧

F.说话技巧

G.观察技巧

75.糖尿病人应该坚持适量运动，有氧和耐力运动量的测量指标包括（ ）。

A.代谢当量

B.主观用力程度分级

C.动力测试

D.心率

E.肌肉力量测试

F.日常体力活动水平测试

**【第四题】**

洪先生，男，48 岁，公交车司机，高血压病史 2.年，服药依从性不好。晚餐常常饮酒

（平均每日饮白酒 150～200mL），口味重，吸烟，工作一天后感觉疲劳，很少参加其他体力

活动，晚上经常熬夜打游戏，睡眠不足。其父有高血压史，其母患糖尿病 15 年。现到健康

管理中心寻求管理。

76.健康管理师对其进行健康风险评估的基本步骤包括（ ）。A.危险指导

B.危险分层

C.风险评估报告

D.疾病诊断

E.收集信息

F.危险度估算

77.健康管理师了解到洪先生的可控危险因素是（ ）。

A.吸烟

B.疾病家族史

C.体力活动不足

D.睡眠不足

E.高盐饮食

F.过量饮酒

78.健康管理师对洪先生进行糖尿病风险评估，还需要的检查是（ ）。

A.身高

B.血脂

C.颈动脉超声

D.血压

E.血糖

F.体重

G.血钙

79.对糖尿病风险进行危险度估算的方法有（ ）。

A.定性分析

B.决策分析

C.健康年龄法

D.方差分析

E.多因素模型法

F.单因素加权法

洪先生体检的部分信息如下：血压 145/90mmHg，空腹血糖 6.45mmol/L，总胆固醇 4.25mmol/L，

甘油三酯 1.65mmol/L，腰围 95cm，体重 85kg，身高 170cm。

80.上面危险因素值异常的是（ ）。

A.血压

B.血糖

C.BMI

D.总胆固醇

E.甘油三酯

F.腰围

G.体重81.洪先生可能发生的疾病是（ ）。

A.动脉粥样硬化

B.肺癌

C.脑卒中

D.脂肪肝

E.肾病

F.痛风

**【第五题】**

刘先生，33 岁，是合资企业的部门负责人，每天工作繁忙且压力大。一日三餐不规律，

早餐经常不吃，中晚餐应酬多，经常饮酒，每天抽烟一包。工作时间以静坐为主，平时身体

活动很少。最近体检发现：心电图异常，显示心肌缺血，血压偏高，B 超发现中度脂肪肝和

胆结石，生化检查发现转氨酶增高。作为健康管理师，请为刘先生解答以下题。

82.针对刘先生存在的健康问题，提出的指导建议可以包括（ ）。

A.限制饮酒

B.平衡膳食

C.辞职换个工作

D.增加运动

E.减轻心理压力

F.按时作息

G.实施戒烟计划

83.刘先生每天吸烟一包，他的这种成瘾行为可能的影响因素有（ ）。

A.工作压力大

B.大学时期的室友抽烟

C.公司里的同事吸烟

D.他的父亲抽烟

E.广告和电视影响

F.中晚餐应酬

G.因为是男性

**【第六题】**

患者，女，65 岁。高血压病史 10 年，居住于北京某城市社区，日常按时服药，但这一

年中，日常血压监测一般 140～159/90～99mHg。吸烟、不饮酒，BMI 指数 29.0，腰围 89cm，

身体活动少，伴有血脂异常，冠心病，7 天前受凉后出现发热，伴畏寒、咳嗽、咳黄痰。查

体温 T38.0°C，BP145/90mmHg，血常规：白细胞、中性粒细胞增高，尿常规未见异常。

84.对她进行饮食指导的内容应当包括（ ）。

A.限制总能量摄入

B.增加纤维素摄入

C.清淡饮食

D.增加蔬菜、水果摄入

E.脂肪供能比应维持在 35～40%

F.限制钠盐摄入85.高血压的干预策略是（ ）。

A.药物治疗

B.戒烟

C.减少盐的摄入量

D.管理体重

E.增加体力活动

F.健康生活方式调整

86.对她进行身体活动指导的内容包括（ ）。

A.循序渐进

B.每月减重 1～2kg 为宜

C.避免过度疲劳

D.每月减重 2～5kg 为宜

E.推荐增加强体力活动

F.每月减重 2～3kg 为宜

87.该患者自我管理包括（ ）。

A.对自己的压力能有效管理

B.适当运动

C.血压日常监测

D.低盐饮食

E.低脂饮食

F.按时服药

G.适当减重

88.该患者的健康管理目标包括（ ）。

A.HDL-C>1.3mmol/L

B.戒烟

C.空腹血糖<6.1mmol/L

D.平均每日步行 6000 步

E.血压<140/90mmHg

F.BMI<24

**【第七题】**

某中学邀请临近社区卫生服务中心的健康管理师谢某对在校学生做“如何预防肥胖”的

专题健康讲座，通过讲座，让学生们对肥胖这种平时容易忽视的亚健康疾病有了关注，对于

它的危害及其对策也有了所了解。

89.肥胖的干预原则包括（ ）。

A.同时防治与肥胖相关的疾病

B.坚持预防为主

C.采取综合措施防控肥胖

D.终生坚持E.积极改变生活方式

F.侧重药物治疗

G.控制膳食与增加运动相结合

H.不可急于求成

90.肥胖干预策略中，不适合中学生的是（ ）。

A.控制经常摄入煎炸食品

B.保证充足睡眠

C.控制水控制含糖饮料摄入

D.高强度运动减重

E.肥胖预防从儿童、青少年开始，长期坚持

**【第八题】**

男，63 岁，确诊高血压近 10 年，本次头晕来诊，测量血压 140/90mmHg。吸烟史 20 年，

目前 10 支/天，不饮酒。

91.如需对该患者进行干预，还需询问的信息不包括（ ）。

A.是否规律服药

B.家族病史

C.情绪和心理状态

D.体力活动习惯

E.饮食习惯

92.可建议该患者选择长期坚持的运动是（ ）。

A.太极拳

B.医疗体操

C.游泳

D.气功

E.钓鱼

93.已有检查说明目前该患者已患有冠心病，则目前患者属于（ ）。

A.高血压前期

B.高血压风险二级

C.高血压高危

D.高血压风险三级

E.高血压风险一级

**【第九题】**

王先生，55，汉族，文职人员，身高 175cm，体重 80kg，腰围 92cm，血压 155/88mmHg，

高血胆固醇 5.03mmol/L。工作压力大，经常加班，很少参加体育活动，经常饮酒（平均每

日饮白酒 30～40ml)，空腹血糖 6.4mmol/L，餐后 2 小时血糖 9.1mmol/L，父母有高血压病。

94.王先生的主要危险因素是（ ）。

A.糖耐量减低

B.肥胖

C.高血压D.冠心病

E.体力活动不足

F.高胆固醇

G.高血压家族史

95.进行缺血性心血管疾病风险评估的因素包括（ ）。

A.年龄

B.过量饮酒

C.糖尿病

D.BMI

E.收缩压

F.舒张压

G.总胆固醇

96.不属于健康风险评估的是（ ）。

A.体力活动情况评估

B.血压状况评估

C.疾病风险评估

D.吸烟情况评估

E.血胆固醇状况评估

F.血糖状况评估

G.膳食情况评估

97.需要考虑的疾病风险是（ ）。

A.糖尿病

B.COPD

C.脑卒中

D.肺癌

E.冠心病

F.肝病

98.王先生需要改善的危险因素有（ ）。

A.糖尿病

B.高血压

C.糖耐量减低

D.体力活动不足

E.高血压家族史

F.高胆固醇

G.肥胖

H.过量饮酒

99.健康管理师对王先生的危险因素的控制水平表述正确的是（ ）。

A.空腹血糖＜5.0mmol/LB.腰围＜90cm

C.餐后两小时血糖＜11.1mmol/L

D.血压＜150/90mmHg

E.18.5kg/m2≤BMI<24kg/m2

F.血胆固醇＜5.28mmol/L

100.个体健康危险因素评估结果为评估年龄高于实际年龄，表示（ ）。

A.被评估者存在的危险因素低于平均水平

B.被评估者存在的危险因素已经去除

C.被评估者存在的危险因素高于平均水平

D.被评估者不存在任何危险因素

E.被评估者存在的危险因素等于平均水平