



Thư viện câu hỏi "Trò Chơi Con Mực phiên bản AIA"

STT	Topic	Câu hỏi	Câu trả lời	Giải thích đáp án & dẫn nguồn
1	Sức khỏe tổng quát	Tại sao một số người có "mắt mỗi bên một màu"? A. Ánh sáng mặt trời B. Không đủ vitamin C. Chấn thương	Đáp án: C. Chấn thương	Chúng ta đều biết rằng người châu Á có mắt màu đen, còn người phương Tây lại có mắt mắt nâu, xanh hay vàng... Thế nhưng, vẫn có một số người có tới hai màu mắt. Đây chính là hiện tượng "loạn sắc tố mắt" (heterochromia iridis hay heterochromia iridium). Loạn sắc tố là kết quả của thừa hoặc thiếu đáng kể melanin do di truyền hay chấn thương. Loạn sắc tố ở mắt gồm có hai loại. Đối với loạn sắc tố toàn bộ, một trong hai mống mắt có màu khác biệt với mống mắt còn lại. Đối với loạn sắc tố từng phần hay loạn sắc tố một phần, một phần của mống mắt mang màu sắc khác so với phần còn lại của mống mắt đó. https://rarediseases.info.nih.gov/diseases/8590/heterochromia-iridis
2	Sức khỏe tổng quát	Tóc của phụ nữ mang thai có xu hướng? A. Tóc ít rụng hơn B. Khô và giòn hơn C. Rụng nhiều hơn	Đáp án: A. Tóc ít rụng hơn	Bạn có thể thấy tóc mình dày dặn hơn khi mang thai. Nhưng bạn không thực sự mọc nhiều tóc hơn (và bản thân các sợi tóc cũng không dày hơn) - bạn chỉ rụng tóc chậm hơn bình thường. https://www.babycenter.com/pregnancy/your-body/hair-and-nail-changes-during-pregnancy_1456563
3	Sức khỏe tổng quát	Tư thế nằm nào gây ít áp lực nhất cho xương sống của bạn? A. Nằm ngửa B. Nằm nghiêng C. Nằm úp	Đáp án: A. Nằm ngửa	Tư thế nằm ít gây áp lực nhất lên xương sống là nằm ngửa. https://www.youtube.com/watch?v=T_eQJnZRRk
4	Sức khỏe tổng quát	Nếu bạn thuận tay phải thì chức năng não trái sẽ có ưu thế gì? A. Ngôn ngữ B. Nhận dạng khuôn mặt C. Cảm thụ âm nhạc	Đáp án: A. Ngôn ngữ	Các vùng chịu trách nhiệm về ngôn ngữ có xu hướng nằm ở bán cầu não chiếm ưu thế và ngược lại với khả năng thuận tay. Ví dụ, nếu bạn thuận tay trái, các vùng chức năng ngôn ngữ của bạn có nhiều khả năng nằm ở não phải. Ngược lại, nếu bạn thuận tay phải thì các chức năng nói của bạn có nhiều khả năng nằm ở bên não trái. https://www.medicinenet.com/left_brain_vs_right_brain/article.htm
5	Sức khỏe tổng quát	Chiều dài trung bình của lưỡi người trưởng thành là? A. 2 inch B. 3 inch C. 4 inch	Đáp án: B. 3 inch (7.62 cm)	Nghiên cứu của Khoa Răng Hàm Mặt (Đại học Edinburgh) cho thấy chiều dài lưỡi trung bình của người trưởng thành là 3.3 inch (8.5 cm) đối với nam và 3.1 inch (7.9 cm) đối với nữ. https://www.healthline.com/health/how-long-is-the-human-tongue
6	Sức khỏe tổng quát	Con người trưởng thành có bao nhiêu chiếc răng cửa? A. 4 B. 8 C. 12	Đáp án: B. 8	Người trưởng thành có tổng cộng 32 răng (8 răng cửa, 4 răng nanh, 8 răng hàm và 12 răng hàm). Số lượng răng cửa không thay đổi trong suốt cuộc đời. Trong 32 chiếc răng này sẽ có 8 chiếc răng cửa (4 ở trên, 4 ở dưới), 4 chiếc răng nanh (2 ở trên, 2 ở dưới), 8 răng cối nhỏ và 12 răng cối lớn. 12 răng cối lớn còn được gọi là răng nhai hay răng cắn này đã bao gồm cả 4 cái răng khôn sẽ mọc sau ở độ tuổi 18 - 30 tuổi. https://soundviewfamilydental.com/blog/how-many-teeth-do-adults-have/ https://www.healthline.com/health/mouth-breathing#diagnosis
7	Sức khỏe tổng quát	Trong tổng số 206 chiếc xương của con người, xương tay và chân chiếm bao nhiêu chiếc? A. 96 B. 106 C. 116	Đáp án: B. 106	Theo thống kê của chuyên gia thì số xương trong bàn chân người có 26 cái, bàn tay là 27 cái vậy một người bình thường sẽ có 106 chiếc xương chỉ ở phần bàn tay, bàn chân. https://crazyhealthfacts.com/interesting-fun-facts/physical-health/
8	Sức khỏe tổng quát	Xương dài nhất trong cơ thể người? A. Xương sống B. Xương đòn C. Xương đùi	Đáp án: C. Xương đùi	Phần xương này kéo dài từ hông đến đầu gối để chịu trọng lượng và sự ổn định của dáng đi. Nó có thể chống lại một lực lên tới 1.800-2.500 lbs, do đó, trở thành xương chắc nhất, nặng nhất và dài nhất trong cơ thể. https://facts.net/longest-bones-human-body/
9	Sức khỏe tổng quát	Quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng từ thức ăn diễn ra ở đâu? A. Ruột non B. Ruột già C. Dạ dày	Đáp án: A. Ruột non	Phần chính của quá trình tiêu hóa diễn ra ở ruột non, dưới sự hỗ trợ bài tiết của mật, dịch tụy và dịch ruột. Ruột già chủ yếu đóng vai trò là nơi lên men các chất khó tiêu hóa bởi vi khuẩn đường ruột và hấp thụ nước từ quá trình tiêu hóa trước khi bài tiết. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544242/
10	Sức khỏe tổng quát	Theo Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ, răng con người được chia làm mấy nhóm? A. 5 B. 4 C. 3	Đáp án: B. 4	Theo Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ, răng con người được chia làm 4 nhóm khác nhau, gồm: Nhóm răng cửa (các răng số 1 và số 2), nhóm răng nanh (răng số 3), nhóm răng hàm nhỏ (răng số 4 và số 5) và cuối cùng là nhóm răng hàm lớn (răng số 6, 7 và 8). Link: https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/rang-nguoi-co-bao-nhieu-loai-va-bao-nhieu-chiec/
11	Sức khỏe tổng quát	Đầu là các nhà khoa học đạt Giải Nobel Y học năm 2021? A. Harvey J.Alter, Michael Houghton và Charles M.Rice B. David Julius và Ardem Patapoutian C. William Kaelin, Gregg Semenza và Peter Ratcliffe	Đáp án: B. David Julius và Ardem Patapoutian	Chiều 4/10 (theo giờ Hà Nội), Giải Nobel Y học năm 2021 đã được trao cho hai nhà sinh học người Mỹ David Julius và Ardem Patapoutian để tôn vinh những phát hiện của họ về cơ chế thụ cảm nhiệt độ và xúc giác. https://baotintuc.vn/the-gioi/giai-nobel-y-hoc-nam-2021-vinh-danh-hai-nha-khoa-hoc-nguoi-my-david-julius-va-ardem-patapoutian-20211004160932174.htm
12	Sức khỏe tổng quát	Tại sao chàng trai cần lùi bước về sau để thấy có gái rõ hơn? A. Chàng trai bị cận thị B. Chàng trai bị viễn thị C. Chàng trai bị loạn thị	Đáp án: B. Chàng trai bị viễn thị	Viễn thị là một tật khúc xạ mà người bệnh có thể nhìn thấy những vật ở xa rất tốt, nhưng lại gặp khó khăn khi tập trung vào những vật ở gần. Link: https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/vien-thi-ki-nao-can-mo/
13	Sức khỏe tổng quát	Với trẻ sơ sinh, tổng lượng nước chiếm khoảng bao nhiêu % cơ thể? A. 60 - 70% B. 70 - 85% C. 75 - 80%	Đáp án: C. 75 - 80%	Đối với trẻ sơ sinh, tổng lượng nước chiếm khoảng 75 - 80% cơ thể. Từ 1 tuổi cho đến tuổi trung niên, tổng lượng nước chiếm khoảng 60% trọng lượng cơ thể đối với nam giới và 55% trọng lượng cơ thể đối với nữ giới. Sau tuổi trung niên, tổng lượng nước chỉ còn chiếm khoảng 50% trọng lượng cơ thể. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nuoc-phan-bo-trong-co-nhu-nao/
14	Sức khỏe tổng quát	Mắt người cảm nhận màu sắc nhờ có tế bào hình nón. A. Tế bào hình que B. Tế bào hình nón C. Tế bào hình cầu	Đáp án: B. Tế bào hình nón	Mắt người cảm nhận màu sắc nhờ có tế bào hình nón. Tế bào này có 3 loại, cảm nhận ba loại sắc tố cơ bản là đỏ, xanh lục, xanh lam. Mỗi loại tế bào có thể phân biệt được 100 màu sắc khác nhau. Do đó, hầu hết các nhà khoa học đều cho rằng con người có khả năng phân biệt khoảng 1 triệu màu sắc khác nhau. Tuy nhiên, có thể chính xác chưa được xác định do cảm nhận về màu sắc là một yếu tố chủ quan, thay đổi từ người này sang người khác. Link: https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/la-mat-mat-nguoi-nhin-thay-moi-thu/
15	Sức khỏe tổng quát	Trẻ sơ sinh có bao nhiêu chiếc xương? A. 206 B. 208 C. 300	Đáp án: C. 300	Cơ thể trẻ sơ sinh có 300 chiếc xương khi mới sinh. Trong quá trình triển thành, có nhiều chiếc xương hợp nhất với nhau để tạo thành 206 chiếc xương mà người lớn có. Link: https://kidshealth.org/en/kids/bones.html#:~:text=A%20baby's%20body%20has%20about,are%20party%20made%20of%20cartilage.
16	Sức khỏe tổng quát	Bulimia là tên gọi của hội chứng liên quan tới ? A. Hít thở B. Ăn uống C. Giấc ngủ	Đáp án: B. Ăn uống	Bulimia (cuồng ăn uống) là căn bệnh có nguồn gốc tâm lý có khả năng đe dọa tính mạng con người. Những người mắc chứng rối loạn này có xu hướng ăn say sưa và sau đó bù đắp bằng cách tập thể dục hoặc thanh lọc quá mức. Họ thường cố gắng nôn hay sử dụng thuốc nhuận tràng để đào thải lượng thức ăn đã ăn. https://en.wikipedia.org/wiki/Bulimia_nervosa
17	Sức khỏe tổng quát	Bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể không thể sản xuất đủ loại hormone nào? A. Insulin B. Adrenaline C. Estrogen	Đáp án: A. Insulin	Bệnh tiểu đường (đái tháo đường) là nhóm bệnh lý nội khoa, do rối loạn chuyển hóa insulin trong cơ thể, dẫn đến lượng đường trong máu cao. Dự tính đến năm 2030, cả thế giới sẽ có hơn 500 triệu người mắc đái tháo đường và chiếm đến 80% gánh nặng y tế ở các nước thu nhập trung bình - thấp. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes

18	Sức khỏe tổng quát	Giác quan nhanh nhất của con người là: A. Thị giác B. Khứu giác C. Thính giác	Đáp án: C. Thính giác	Bạn đã bao giờ nghe nói rằng não của bạn có thể nhận ra một âm thanh chỉ trong 0.05 giây? Đó là nhanh hơn 10 lần so với một cái chớp mắt (0.5 giây). Vì vậy, nếu bạn muốn thu hút sự chú ý của ai đó, tốt hơn là bạn nên la hét khắp phòng thay vì chỉ vẫy tay chào. https://www.vmwstudios.org/podcasts/radiolab/articles/257870-ears-dont-lie
19	Sức khỏe tổng quát	Nội tạng lớn nhất trong cơ thể người là? A. Tim B. Gan C. Thận	Đáp án: B. Gan	Gan là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể người. Gan người trưởng thành thường nặng 1.4 – 1.6 kilôgam, mềm, có màu đỏ sẫm. Gan là một cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể và đồng thời là tuyến tiêu hóa lớn nhất trong cơ thể. https://www.healthline.com/health/largest-organs-in-the-body#tnext-largest
20	Sức khỏe tổng quát	Trọng lượng trung bình của não người là bao nhiêu? A. 1000 – 1200 gram B. 1200 – 1400 gram C. 1400 – 1600 gram	Đáp án: B. 1200 – 1400 gram	Kích thước não khác nhau tùy thuộc nhiều vào tuổi tác, giới tính và khối lượng cơ thể tổng thể. Tuy nhiên, các nghiên cứu ở Hoa Kỳ đã chỉ ra rằng não bộ trưởng thành nặng trung bình khoảng từ 1200 - 1400 gram. Cụ thể, trọng lượng não trung bình của nam giới trưởng thành là 1336 gram, phụ nữ trưởng thành 1198 gram. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8072950/
21	Sức khỏe tổng quát	Cơ thể người bình thường có bao nhiêu cặp xương sườn? A. 6 B. 12 C. 24	Đáp án: B. 12	Hầu hết mỗi người trưởng thành sẽ có 24 xương sườn (12 cặp). Tuy nhiên, cứ khoảng 500 người thì có một người có thêm một cái xương sườn phụ, được gọi là xương sườn cổ. Chiết xương này mọc ở phần cổ trên xương đòn, thường không thành hình hoàn chỉnh và đôi khi chỉ là một sợi mô rất mỏng. https://www.healthline.com/health/bone-health/how-many-ribs-do-men-have#takeaway
22	Sức khỏe tổng quát	Tính đến năm 2021, căn bệnh không lây nhiễm nào phổ biến nhất trên thế giới? A. Bệnh tim mạch B. Bệnh ung thư C. Bệnh tiểu đường	Đáp án: A. Bệnh tim mạch	Bệnh không lây nhiễm, còn được gọi là bệnh mãn tính, không lây từ người sang người, tiến triển trong thời gian dài và chậm. Theo thống kê của WHO (4/2021), các bệnh không lây nhiễm giết chết 41 triệu người mỗi năm, tương đương 71% tổng số ca tử vong trên toàn cầu. Các bệnh tim mạch chiếm hầu hết các ca tử vong (tương đương 17,9 triệu người hàng năm), tiếp theo là ung thư (9,3 triệu), bệnh hô hấp (4,1 triệu) và tiểu đường (1,5 triệu). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases
23	Sức khỏe tổng quát	Bộ phận nào trên cơ thể có làn da mỏng nhất? A. Mi mắt B. Mi mắt C. Đầu ngón tay	Đáp án: B. Mi mắt	Làn da là một trong nhiều điều kỳ diệu của cơ thể con người. Nó thực hiện nhiều nhiệm vụ thiết yếu, chẳng hạn như bảo vệ các mô sâu hơn khỏi bị hư hại, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể, giữ nước và chất lỏng cơ thể bên trong cơ thể, đồng thời ngăn vi khuẩn và các chất không mong muốn khác ra khỏi cơ thể. Da mỏng nhất trên cơ thể là da bao phủ mi mắt, dày khoảng 0,5 mm. Đây là lý do quan trọng khiến da trên và xung quanh mí mắt trở nên nhăn nheo trước phần còn lại của cơ thể. http://www.actforlibraries.org/the-thickest-and-thinnest-skin-on-the-body/
24	Sức khỏe tổng quát	Con người có bao nhiêu quả thận? A. 1 B. 2 C. 3	Đáp án: B. 2	Con người có hai quả thận. Thận có hình dạng như hạt đậu và kích thước cỡ bằng nắm tay, nằm ở hai bên cột sống, gần thắt lưng. Các quả thận đóng vai trò là bộ lọc máu tự nhiên trong cơ thể, và các chất thải theo niệu quản được dẫn đến bàng quang để thải ra ngoài. https://www.kidney.org/kidneydisease/howkidneyswork
25	Sức khỏe tổng quát	Loại cơ nào chăm chỉ nhất? A. Cơ móng B. Cơ hàm C. Cơ tim	Đáp án: C. Cơ tim	Cơ tim là cơ bắp làm việc chăm chỉ nhất trong cơ thể con người. Nó bơm khoảng 71g máu ở mỗi nhịp đập. Hàng ngày trái tim của chúng ta bơm ít nhất 2.500 gallon (tương đương khoảng 9.450 lít) máu. Trái tim có khả năng đập hơn 3 tỷ lần trong cuộc đời của một người. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/co-bao-nao-manh-nhat-trong-co-con-nguoi/?link_type=related_posts
26	Sức khỏe tổng quát	Tế bào nào dài nhất trong cơ thể người? A. Bạch Cầu B. Thần kinh C. Tế bào gốc	Đáp án: B. Thần kinh	Tế bào thần kinh có thể dài tới 1m. Ước tính có khoảng 100 tỷ neuron trong não con người. Neuron là những tế bào dài nhất trong cơ thể người, có độ biệt hóa cao nên mất đi trung thể và khả năng phân chia, tuy nhiên neuron có khả năng tái sinh lại phần cuối của sợi trục trong những trường hợp bị thương tổn. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/te-bao-nao-dai-nhat-trong-co-nguoi/?link_type=related_posts
27	Sức khỏe tổng quát	Có bao nhiêu loại nhóm máu trong hệ nhóm máu ABO? A. 3 B. 4 C. 5	Đáp án: B. 4	Trong khoảng 30 hệ nhóm máu khác nhau được xác định thì hệ nhóm máu ABO và Rh D là hai hệ chính và rất quan trọng vì có tính sinh miễn dịch cực mạnh. Hệ nhóm máu ABO chia thành 4 loại nhóm máu: A, B, AB và O Link: https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cach-phan-loai-nhom-mau/
28	Sức khỏe thể chất	Môn thể thao giúp tăng trưởng chiều cao hiệu quả nhất? A. Đấm cờ B. Tập võ C. Bóng rổ	Đáp án: C. Bóng rổ	Bóng rổ là một trong những môn thể thao giúp bạn tăng chiều cao hiệu quả nhất. Khi chơi bóng rổ bạn sẽ phải thực hiện các động tác bật nhảy và vươn người lên thường xuyên với những động tác ném bóng. Việc này sẽ giúp cho các khớp xương của bạn được giãn ra một cách tối đa, các hormone tăng trưởng sẽ được sinh ra nhiều hơn... Điều đó giúp cho người chơi bóng rổ tăng chiều cao nhanh hơn. Và nếu bạn chơi bóng ngoài trời còn giúp cho bạn hấp thu ánh nắng ban ngày để tổng hợp vitamin D rất có ích cho sự phát triển xương của bạn. https://meta.vn/hotro/tap-luyen-mon-the-thao-nao-giup-tang-chieu-cao-684
29	Sức khỏe thể chất	Nơi có 50% người dân đạp xe đi làm hoặc đi học? A. Copenhagen B. London C. Tokyo	Đáp án: A. Copenhagen	Dưới 1% người Mỹ đạp xe đi làm, trong khi 50% người dân Copenhagen đạp xe đi làm hoặc đi học. https://www.thegoodbody.com/health-facts/
30	Sức khỏe thể chất	Từ năm 2000 đến năm 2015, tuổi thọ trung bình toàn cầu đã tăng thêm bao nhiêu năm? A. 7 năm B. 5 năm C. 3 năm	Đáp án: B. 5 năm	Từ năm 2000 đến năm 2015, tuổi thọ trung bình toàn cầu đã tăng thêm 5 năm. https://www.thegoodbody.com/health-facts/#:~:text=1.%20Laughing%20is%20good%20for%20the%20heart%20and,being%20an%20optimist%20can%20help%20you%20live%20longer.
31	Sức khỏe thể chất	Dựa vào đâu để chọn thời gian tập thể dục phù hợp? A. Căn năng B. Chế độ ăn C. Đồng hồ sinh học	Đáp án: C. Đồng hồ sinh học	Chính đồng hồ sinh học của cơ thể sẽ quyết định bạn là “cú đêm” hay ưa dậy sớm. Những nhịp sinh học này tác động đến các chức năng của cơ thể như chỉ số huyết áp, nhiệt độ cơ thể, mức độ hormone hay nhịp tim, tất cả đều đóng vai trò quan trọng trong việc xác định cơ thể bạn có sẵn sàng tập thể dục hay không. Sự đồng bộ đồng hồ sinh học của cơ thể để biết khi nào nên tập thể dục, đi bộ hoặc đến phòng tập gym là ý tưởng hay, tuy nhiên bạn sẽ phải cân nhắc những yếu tố bên ngoài như lịch trình công việc, gia đình, thời gian rảnh rỗi nữa. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/song-khoe/tap-duc-vao-thoi-gian-nao-trong-ngay-la-tot-nhat/?link_type=related_posts
32	Sức khỏe thể chất	Loại cá nào tốt cho mắt? A. Cá hồi B. Cá diêu hồng C. Cá rô phi	Đáp án: A. Cá hồi	Ăn cá hồi thường xuyên có thể giúp bảo vệ võng mạc khỏi bị hư hại và ngăn ngừa suy giảm thị lực. Cá hồi rất giàu axit béo omega-3, giúp ngăn ngừa bệnh khô mắt. Các axit béo omega-3 cũng giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác. Để hấp thụ tối đa lượng axit omega-3 nên ăn một tuần hai bữa cá hồi. Ngoài cá hồi, các loại cá nước lạnh giúp duy trì sức khỏe mắt là cá mòi, cá trích, cá thu và cá ngừ. https://www.matsaigon.com/thuc-pham-tot-cho-mat/
33	Sức khỏe thể chất	Nên ngủ trưa bao lâu là lý tưởng nhất? A. 20 phút B. 45 phút C. 30 phút	Đáp án: A. 20 phút	Tổ chức Giác ngủ Quốc gia của Mỹ khuyên nên ngủ trưa trong 20 phút, giấc ngủ ngắn này sẽ cho cảm giác sảng khoái nhất khi thức dậy. Tổ chức này còn cảnh báo rằng ngủ trưa lâu hơn có thể khiến cơ thể cảm thấy chóng mặt uể oải, vì phải thức dậy từ một giấc ngủ sâu hơn, theo Medical News Today. https://thanhnien.vn/suc-khoe/thoi-gian-ngu-trua-bao-lau-la-tot-nhat-142314.html
34	Sức khỏe thể chất	Khi bị nấc cụt nên làm gì để hết nấc? A. Bịt mũi B. Vuốt ngực C. Lè lưỡi	Đáp án: C. Lè lưỡi	Hoạt động lè lưỡi sẽ kích thích vùng hầu họng, giảm cơn co thắt gây ra nấc cụt đồng thời phân tán sự chú ý của cơ thể. Khi không có ai xung quanh có thể nhìn thấy mình thì bạn có thể lè lưỡi hết cỡ trong 5 giây rồi thu về. Lặp lại động tác khoảng 5 – 6 lần để cơn nấc cụt mau chấm dứt. https://hellobaci.com/ho-va-benh-duong-ho-hap/cac-van-de-ho-hap-khac/cach-chua-nac/
35	Sức khỏe thể chất	Đâu là quốc gia, lãnh thổ có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới? A. Hồng Kông B. Italy C. Singapore	Đáp án: A. Hồng Kông	Vị trí số 1 thuộc về Hồng Kông, tiếp đến là Nhật Bản và Macao. Người dân Hồng Kông có tuổi thọ trung bình của cả nam và nữ là 85,29 năm. Trong đó nữ là 88,17 năm và nam là 82,38 năm. https://top-10.vn/the-gioi/top-10-quoc-gia-lanh-tho-co-tuoi-tho-trung-binh-cao-nhat-the-gioi/
36	Sức khỏe thể chất	Cơ quan nội tạng nào lớn nhất trong cơ thể? A. Phổi B. Tim C. Gan	Đáp án: C. Gan	Gan là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể, nếu không tính da. Gan người trưởng thành nặng khoảng 1,3 kg và chứa khoảng 13% lượng máu. Cơ quan này có hình nón và màu nâu đỏ đậm, nằm dưới cơ hoành và trên dạ dày. Cùng tìm hiểu gan có vai trò gì trong cơ thể. https://www.vinmec.com/vi/tieu-hoa-gan-mat/thong-tin-suc-khoe/tai-sao-gan-la-co-quan-tuyet-voi-nhat-trong-co/

37	Sức khỏe thể chất	Ngón tay nào có móng mọc nhanh nhất? A. Ngón cái B. Ngón út C. Ngón giữa	Đáp án: C. Ngón giữa	Nghiên cứu của Đại học Bắc Carilona đã chỉ ra rằng ngón giữa có tốc độ mọc móng nhanh nhất. Trong khi đó, ngón út là chậm nhất với 3.08mm mỗi tháng. https://dantri.com.vn/suc-khoe/toc-do-moc-cua-mong-tay-ngay-cang-nhanh-1253110536.htm
38	Sức khỏe thể chất	Diện tích bề mặt phổi là bao nhiêu? A. 50-70m ² B. 30-50m ² C. 10-30m ²	Đáp án: A. 50-70m ²	Ước tính tổng diện tích bề mặt của phổi thay đổi từ 50 đến 75 mét vuông (540 đến 810 sq ft); mặc dù điều này thường được trích dẫn trong sách giáo khoa và các phương tiện truyền thông là "kích thước của một sân tennis" nhưng nó thực sự nhỏ hơn một nửa diện tích của một tòa án đơn. https://en.wikipedia.org/wiki/Lung#:~:text=Estimates%20of%20the%20total%20surface,size%20of%20a%20singles%20court.%20
39	Sức khỏe thể chất	Vai trò của axit dạ dày đối với hệ tiêu hóa là gì? A. Thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn, B. Kích thích ruột non và tụy sản xuất ra các enzyme tiêu hóa C. Cả A & B đúng	Đáp án: C. Cả A&B đều đúng	Axit dạ dày đóng vai trò quan trọng đối với hệ tiêu hóa. Đó là: Thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn và làm rỗng dạ dày; Kích thích ruột non và tụy sản xuất ra các enzyme tiêu hóa để phá vỡ chất béo, protein,...; Tiêu diệt các vi khuẩn có hại từ bên ngoài đi vào dạ dày, tránh gây ảnh hưởng xấu tới hệ tiêu hóa; Có vai trò quan trọng đối với việc đóng - mở các van tâm vị và môn vị. https://www.vinmec.com/vi/tieu-hoa-gan-mat/thong-tin-suc-khoe/thua-axit-da-day-va-nhung-dieu-can-biet/
40	Sức khỏe thể chất	Lực sĩ Julius Bjornsson đã nâng bao nhiêu kg để trở thành người khỏe nhất thế giới? A. 101kg B. 301kg C. 501kg	Đáp án: C. 501kg	Theo Independent, lực sĩ Julius Bjornsson vừa phá vỡ kỷ lục nâng tạ Deadlift thế giới với mức tạ 501kg. Trước đó, kỉ lục nâng 500kg được thiết lập năm 2016 bởi lực sĩ Eddie Hall. https://thethao247.vn/341-nang-501kg-nguoi-dan-ong-khoe-nhat-hanh-tinh-pha-ki-luc-the-gioi-d204534.html
41	Sức khỏe thể chất	Răng nào của người chỉ có 1 chân? A. Răng cửa B. Răng hàm C. Răng cối nhỏ	Đáp án: A. Răng cửa	Răng có cấu trúc như xương cứng được cắm chặt vào các ổ răng của hàm. Hai hàm răng lần lượt xuất hiện trong cả cuộc đời. Mỗi răng gồm hai phần: thân răng, đó là phần có thể nhìn thấy bên trong miệng và chân răng là phần được cắm bên trong xương hàm. Chân răng thường dài hơn thân răng. Răng cửa chỉ có một chân, trong khi các răng mọc xa về phía sau có hai hoặc ba chân. https://vi.wikipedia.org/wiki/R%C4%83ng_ng%C6%B0%E1%BB%9D
42	Sức khỏe thể chất	Có mấy loại tuyến mồ hôi chính? A. 1 B. 2 C. 3	Đáp án: B. 2	Có hai loại tuyến mồ hôi chính khác nhau về cấu tạo, chức năng, sản phẩm bài tiết, cơ chế bài tiết, giải phẫu và phân bố giữa các loài. https://en.wikipedia.org/wiki/Sweat_gland
43	Sức khỏe thể chất	Dấu hiệu nào xuất hiện ở con trai khi dậy thì? A. Vỡ giọng B. Tóc dài mượt C. Lốp mỡ dưới da nhiều	Đáp án: A. Vỡ giọng	Vỡ giọng: Giọng nói của nam giới dần trở nên trầm hơn do sự giải phóng của hormone testosterone. Chúng tác động làm thanh quản lớn hơn và dây thanh âm dài ra. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/cac-giai-doan-day-thi-duoc-giai-thich-bang-hinh-anh/?link_type=related_posts
44	Sức khỏe thể chất	Theo bạn, cách tính Chỉ số khối cơ thể (BMI) đúng là: A. BMI = Cân nặng (kg) / [Chiều cao (m) x Chiều cao (m)] B. BMI = Cân nặng (kg) / [Chiều cao (cm) x Chiều cao (cm)] C. BMI = [Chiều cao (m) x Chiều cao (m)] / Cân nặng (kg)	Đáp án: A. BMI = Cân nặng (kg) / [Chiều cao (m) x Chiều cao (m)]	Chỉ số BMI còn được gọi là chỉ số khối lượng cơ thể (Body Mass Index). Dựa vào chỉ số BMI của một người có thể biết được người đó béo, gầy hay có cân nặng lý tưởng. Chỉ số này được đề ra lần đầu tiên vào năm 1832 bởi một nhà khoa học người Bỉ. Công thức tính chỉ số BMI tương đối đơn giản, chỉ dựa vào 2 chỉ số là chiều cao và cân nặng: BMI = Cân nặng/ [(Chiều cao)²] Trong đó, chiều cao tính bằng m và cân nặng tính bằng kg. Chỉ số BMI không áp dụng cho phụ nữ có thai, vận động viên, người tập thể hình vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cach-do-va-tinh-chi-so-bmi-theo-huong-dan-cua-vien-dinh-duong-quoc-gia/
45	Sức khỏe thể chất	Thói quen nào sau đây gây rụng tóc ở nữ giới? A. Gội đầu hàng ngày B. Massage da đầu nhẹ nhàng khi gội C. Sử dụng tinh dầu bạc hà	Đáp án: A. Gội đầu hàng ngày	Việc gội đầu sai cách cũng khiến tóc rụng nhiều hơn. Gội đầu quá nhiều lần, đối với nữ giới nên 2 ngày gội 1 lần, gội thường xuyên dễ gây hư tổn da đầu. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/lam-dep/toc-rung-nhiều-moi-lan-goi-nguyen-nhan-va-cach-khac-phuc/?link_type=related_posts
46	Sức khỏe thể chất	Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là gì? A. Ăn 16 tiếng, nhịn 8 tiếng B. Ăn nhiều trong 16 tiếng, ăn vặt 8 tiếng còn lại C. Nhịn ăn 16 tiếng, chỉ ăn trong 8 tiếng	Đáp án: C. Nhịn ăn 16 tiếng, chỉ ăn trong 8 tiếng	Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là chế độ ăn kiêng dễ thực hiện và an toàn. Đầu tiên, bạn cần xác định khung thời gian 8 giờ ăn uống và 16 giờ kiêng ăn. Bạn có thể thử nghiệm trên nhiều khung giờ khác nhau để lựa chọn khung thời gian phù hợp nhất với lịch trình công việc và nghỉ ngơi của bản thân. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/nhin-gian-doan-16-8-la-gi/?link_type=related_posts
47	Sức khỏe thể chất	Chế độ ăn chay lacto-ovo là gì? A. Được ăn trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa B. Được ăn hải sản và mật ong C. Chỉ ăn thực vật và thực phẩm có nguồn gốc thực vật từ sữa	Đáp án: A. Được ăn trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa	"Lacto" đề cập đến sữa và các sản phẩm từ sữa. Còn "Ovo" đề cập đến trứng. Do đó, như tên gọi cho thấy, chế độ ăn chay lacto-ovo là chế độ ăn dựa trên thực vật không bao gồm thịt đỏ, thịt trắng và cá / hải sản nhưng bao gồm sữa, các sản phẩm từ sữa và trứng. Do những lợi ích sức khỏe ẩn tượng của chúng, ngày nay, chế độ ăn chay lacto-ovo được lựa chọn thay vì chế độ ăn dựa trên thịt bao gồm thịt đỏ và thịt đã qua chế biến có chứa nhiều chất béo bão hòa. https://addon.life/vi/2020/07/26/lacto-ovo-vegetarian-diet
48	Sức khỏe thể chất	Tẩy giun thời gian nào trong ngày để đạt hiệu quả tốt nhất? A.Trước ăn 2 tiếng B. Cùng với bữa ăn C. Sau ăn 2 tiếng	Đáp án: B. Cùng với bữa ăn	Meibendazole được dùng tốt nhất trong bữa ăn, đặc biệt là những bữa ăn béo (ví dụ: bữa ăn bao gồm sữa nguyên chất hoặc kem: https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/mebendazole-oral-route/proper-use/drg-20064631
49	Sức khỏe tinh thần	Trong cà phê, trà có chất gì giúp đầu óc tỉnh táo và tập trung? A. Protein B. Cocain C. Caffeine	Đáp án: C. Caffeine	Caffeine là một chất kích thích được tiêu thụ phổ biến nhất trên thế giới. Nước ngọt, trà đều chứa caffeine, nhưng cà phê là nguồn lớn nhất. Hàm lượng caffeine trong một cốc cafe có thể dao động từ 30 - 300 mg, nhưng trung bình nằm vào khoảng 90 - 100 mg. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/cafetot-hay-khong-tot/
50	Sức khỏe tinh thần	Đầu là Ngày Sức khỏe tâm thần (Mental Health) thế giới? A. 16/7 B. 7/4 C. 10/10	Đáp án: C. 10/10	Ngày 10/10 hàng năm được WHO công nhận là ngày Sức khỏe tâm thần thế giới (Mental Health). Ngày này được đặt ra để nâng cao nhận thức của toàn xã hội về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần và kêu gọi đầu tư vào các dịch vụ phòng ngừa và điều trị các bệnh tâm thần. https://phunuvietham.vn/huong-ung-ngay-10-10-ngay-suc-khoe-tam-than-the-gioi-hieu-them-ve-cach-de-luon-co-mot-tinh-than-tot-41202010107591877.htm
51	Sức khỏe tinh thần	Một cách cải thiện sức khỏe tinh thần A. Ngủ muộn B. Ngồi thiền C. Uống nhiều cà phê	Đáp án: B. Ngồi thiền	Trong nhiều nghiên cứu khoa học, ngồi thiền đã được chứng minh có tác dụng làm giảm căng thẳng. Thực tế, việc ngồi thiền thường xuyên và đúng cách làm cho các khu vực não có liên quan đến phản ứng căng thẳng co lại. Chính vì thế, tinh thần của bạn cũng có xu hướng "bình thản" hơn khi đối mặt với những tác nhân gây căng thẳng hoặc áp lực trong cuộc sống. https://hellobacsi.com/tam-ly-tam-than/quan-ly-cang-thang/7-cach-tang-suc-de-khang-chao-suc-khoe-tinh-than/
52	Sức khỏe tinh thần	Hormones hạnh phúc có mấy loại? A. 1 B. 3 C. 4	Đáp án: C. 4	Các hormone hạnh phúc do cơ thể sản xuất bao gồm dopamine giúp cảm thấy dễ chịu, serotonin làm giảm buồn phiền chán nản, oxytocin là hormone tình yêu và endorphin giúp chúng ta vui vẻ cũng như giảm đau về thể chất. Có một chế độ ăn uống, tập luyện đúng cách và thư giãn sẽ giúp tăng cường các hormone hạnh phúc. https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/song-khoe/hormones-hanh-phuc-la-gi-va-lam-nao-de-tang-cuong/?link_type=related_posts
53	Sức khỏe tinh thần	Hormones căng thẳng có mấy loại? A. 3 B. 4 C. 5	Đáp án: B. 4	Căng thẳng có thể dẫn đến thay đổi nồng độ trong huyết thanh của nhiều loại hormone bao gồm glucocorticoid, catecholamine, hormone tăng trưởng và prolactin. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079864/
54	Sức khỏe tinh thần	Stress là gì? A. Trạng thái thần kinh căng thẳng B. Trạng thái môi cơ C. Trạng thái ngủ ngày	Đáp án: A. Trạng thái thần kinh căng thẳng	Căng thẳng 'có thể được định nghĩa là bất kỳ tình huống nào có xu hướng làm xáo trộn trạng thái cân bằng giữa một cơ thể sống và môi trường của nó. Trong cuộc sống hàng ngày có rất nhiều tình huống căng thẳng như căng thẳng áp lực công việc, thi cử, căng thẳng tâm lý xã hội và căng thẳng thể chất do chấn thương, phẫu thuật và các bệnh lý rối loạn khác nhau.

55	Sức khỏe tinh thần	<p>Ài không là chuyên gia tâm lý?</p> <p>A. Hoàng Khắc Hiếu B. Tô Nhi A C. Bùi Văn Nam Sơn</p>	<p>Đáp án: C. Bùi Văn Nam Sơn</p>	<p>Hoàng Khắc Hiếu và Tô Nhi A là hai tiến sĩ, chuyên gia tâm lý sống tại TP.HCM. Trong khi Bùi Văn Nam Sơn là một dịch giả và là người hiệu đính nhiều tác phẩm triết học, khoa học xã hội đã được xuất bản tại Việt Nam.</p> <p>https://docosan.com/blog/tam-ly/chuyen-gia-tam-ly-gioi-tai-tohcm/ https://vi.wikipedia.org/wiki/B%C3%89%91_V%C4%83n_Nam_S%C6%A1n</p>
56	Sức khỏe tinh thần	<p>Các con vật nào có khả năng hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân suy tim?</p> <p>A. Voi & ngựa B. Chó & Mèo C. Chuột bạch và Gà</p>	<p>Đáp án: B. Chó & Mèo</p>	<p>Nhiều nghiên cứu đã khám phá mối quan hệ giữa quyền sở hữu vật nuôi (chủ yếu là chó hoặc mèo) và CVD, với nhiều tác dụng có lợi báo cáo, bao gồm tăng hoạt động thể chất, cấu hình lipid thuận lợi, giảm huyết áp toàn thân, cải thiện giai điệu tự chủ, giảm phản ứng đồng cảm với căng thẳng và cải thiện sống sót sau hội chứng mạch vành cấp tính.</p> <p>https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0b013e31829201e1</p>
57	Sức khỏe tinh thần	<p>Thói quen nào không tốt cho não bộ?</p> <p>A. Uống nhiều rượu bia B. Hút thuốc lá C. Ăn nhiều đồ béo</p>	<p>Đáp án: A. Uống nhiều rượu bia</p>	<p>Thí nghiệm của Đại học Rutgers đã sử dụng chuột để mô phỏng tác hại của rượu với trí nhớ. Những con chuột thường xuyên có nồng độ cồn trong máu là 0,08% thì việc sản xuất các tế bào thần kinh ở vùng Hippocampus giảm 40%. Tương tự ở người, hành vi sử dụng đồ uống có cồn thường xuyên có thể ảnh hưởng xấu đến việc học tập và trí nhớ.</p> <p>https://www.quangduc.vn/8-thoi-quen-xau-co-hai-cho-nao-thinh-luc-kem-cung-la-nguyen-nhan/ https://songmoi.vn/10-trai-cay-la-than-duoc-cho-bo-nao-22884.html</p>
58	Sức khỏe tinh thần	<p>Đâu là tên viết tắt của hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa?</p> <p>A. RLLC B. OCD C. SAD</p>	<p>Đáp án: C. SAD</p>	<p>Rối loạn cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder – SAD) là một loại trầm cảm theo mùa, xảy ra đồng thời tại một thời điểm hàng năm. Hầu hết những người bị rối loạn cảm xúc theo mùa đều bắt đầu các triệu chứng của bệnh vào mùa thu và tiếp tục trong những tháng mùa đông, hiện tượng này ít xảy ra hơn vào mùa xuân hoặc đầu hè.</p> <p>https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651</p>
59	Sức khỏe tinh thần	<p>Một trong những nguyên gây ra hội chứng rối loạn tăng động giảm chú ý ADHD ở trẻ?</p> <p>A. Do di truyền B. Do rối loạn giấc ngủ C. Do tiếp xúc nhiều với các thiết bị điện tử</p>	<p>Đáp án: A. Do di truyền</p>	<p>Rối loạn tăng động giảm chú ý là một bệnh lý rối loạn phát triển thần kinh có đặc trưng là sự không tập trung chú ý, hoặc sự hiếu động và bốc đồng quá mức so với độ tuổi của người bệnh. Các yếu tố di truyền được cho là nguyên nhân chính gây ra căn bệnh này (chiếm 75%).</p> <p>https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/causes/</p>
60	Sức khỏe tinh thần	<p>Theo nghiên cứu của Đại học California, con người dành 30% thời gian trong ngày để làm gì?</p> <p>A. Ngủ B. Thư giãn C. Mơ mộng</p>	<p>Đáp án: C. Mơ mộng</p>	<p>Theo nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học California, Mỹ, 30% thời gian trong ngày được con người sử dụng để mơ mộng và nếu không chịu bất cứ áp lực nào con số này sẽ tăng lên tới 70%. Một điều thú vị là những người có xu hướng sáng tạo hơn thường là những người hay tưởng tượng và mơ mộng.</p> <p>https://vnexpress.net/9-dieu-ve-ban-than-ma-chung-ta-khong-biet-4124678.html</p>
61	Sức khỏe tinh thần	<p>Theo nghiên cứu của Viện Hoàng gia Melbourne, cài chuông báo thức bằng loại âm thanh nào khiến cho chúng ta bớt uể oải khi thức dậy?</p> <p>A. Tiếng chim hót B. Tiếng nước chảy C. Tiếng âm nhạc</p>	<p>Đáp án: C. Tiếng âm nhạc</p>	<p>Hầu hết, mọi người thường sử dụng điện thoại để cài chuông báo thức vào mỗi buổi sáng với đa dạng âm thanh khác nhau như tiếng chuông mặc định trong điện thoại, giai điệu của các bài hát hoặc các âm thanh tự nhiên. Kết quả cho thấy những người dùng âm nhạc làm chuông báo thức có mức độ tỉnh táo cao hơn những người chọn âm thanh phát ra tiếng "bíp bíp".</p> <p>https://cafef.vn/giai-phap-cho-nguoi-ngu-nuonng-dat-bao-thuc-bang-giai-dieu-bai-hat-giup-ban-mau-tinh-tao-hot-ve-oi-hon-so-voi-tieng-chuong-mac-dinh-20200225232102297.chu</p>
62	Sức khỏe tinh thần	<p>Thực phẩm giúp người bệnh kiểm soát tâm trạng và giảm stress?</p> <p>A. Đồ ngọt B. Đồ chua C. Đồ cay</p>	<p>Đáp án: A. Đồ ngọt</p>	<p>Nhiều người có xu hướng ăn đồ ngọt khi cảm thấy mệt mỏi, stress, căng thẳng. Đây cũng là thông tin được công bố qua một nghiên cứu tại Đại học Cincinnati, Mỹ. Nghiên cứu này cho biết: đồ ngọt giúp người bệnh kiểm soát tâm trạng và giảm stress tốt hơn.</p> <p>http://hanoimoi.com.vn/tin-tuc/Suc-khoe/813243/met-moi-stress-giam-nhanh-chong-khi-ando-ngot</p>
63	Sức khỏe tinh thần	<p>Hiện tượng 'thấy trước tương lai' có tên là gì?</p> <p>A. Jamais Vu B. Deja Vu C. Mộng du</p>	<p>Đáp án: B. Deja Vu</p>	<p>IlDeja Vu à ảo giác, cảm thấy quen thuộc (như đã từng thấy, từng trải qua trong trí nhớ) trong một môi trường, khung cảnh mới, chưa từng biết trước đó hoặc không nhớ rõ lúc nào. Đây có thể là những trải nghiệm của một cảm giác chần chẫn rằng đã từng chứng kiến hay đã sống qua một hoàn cảnh đã xảy ra trước đây (một người cảm thấy sự kiện đang xảy ra này đã từng xảy ra trong quá khứ không lâu), mặc dù không thể biết chắc chắn các trường hợp linh cảm ấy đã xảy ra lúc nào.</p> <p>https://vi.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9ja_Vu</p>
64	Sức khỏe tinh thần	<p>Một liệu pháp trị liệu tâm lý?</p> <p>A. Thối miên B. Vật lý trị liệu C. Xạ trị</p>	<p>Đáp án: A. Thối miên</p>	<p>Liệu pháp thôi miên, một loại ý học tâm-thần, có nguồn gốc từ phương pháp điều trị tâm lý học phương Tây. Bệnh nhân được đưa vào trạng thái thư giãn và tập trung tập trung để giúp họ thay đổi hành vi của họ và do đó cải thiện sức khỏe. Họ bị lôi cuốn vào các hình ảnh được trình bày bởi người thôi miên và tương đối bị phân tâm từ những không phải là vô thức của môi trường xung quanh của họ và những trải nghiệm mà họ đang trải qua.</p> <p>https://www.msmanuals.com/vi/chuy%C3%AAn-gia/%C4%91%E1%BB%91-t%C6%B0%E1%BB%A3ng-%C4%91%E1%BA%B7c-b%E1%BB%87t-y-h%E1%BB%8Dc-b%E1%BB%95-sung-v%C3%A0o-thay-th%E1%BA%BF/ll%E1%BB%87u-ph%C3%A1p-th%C3%B4i-mi%C3%AA</p>
65	Sức khỏe tinh thần	<p>Màu sắc nào giúp giảm căng thẳng?</p> <p>A. Màu đỏ B. Màu trắng C. Màu xanh lá</p>	<p>Đáp án: C. Màu xanh lá</p>	<p>Do sự hấp thụ và phản xạ ánh sáng của màu xanh lam và xanh lá cây tương đối trung tính nên hệ thống thần kinh, võ não và võng mạc của con người cũng dễ thích ứng hơn, màu xanh của cỏ cây sẽ làm giảm bớt tác hại của sự phản chiếu tia tử ngoại vào mắt, giảm bớt sự kích thích đối với mắt. Vì vậy, khi bạn học tập và làm việc trong thời gian dài dẫn đến việc mắt bị căng mỏi, khó chịu thì hãy nên thư giãn bằng việc nhìn ra xa và nhìn vào những vật có màu xanh trung tính.</p> <p>https://meta.vn/hotro/vi-sao-nhin-cac-vat-mau-xanh-lai-co-loi-cho-mat-4550</p>
66	Sức khỏe tinh thần	<p>Hormone tinh yếu là loại nào dưới đây?</p> <p>A. Andrelanin B. Dopamin C. Oxytocin</p>	<p>Đáp án: C. Oxytocin</p>	<p>Oxytocin là một loại hormone có vai trò vô cùng quan trọng đối với cơ thể của cả nam giới và nữ giới. Loại hormone này thường được giải phóng khi quan hệ tình dục hoặc thực hiện các cử chỉ thân mật khác như ôm, hôn, và nắm tay của các cặp đôi. Đây cũng chính là lý do tại sao oxytocin được gọi là "hormone tình yêu".</p> <p>https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/san-phu-khoa-va-ho-tro-sinh-san/hoat-dong-ky-dieu-cua-hormone-tinh-yeu/?link_type=related_posts</p>
67	Sức khỏe tinh thần	<p>Phần nào của não bộ không lưu giữ ký ức?</p> <p>A. Hồi hải mã B. Vùng dưới đồi C. Hạch hạnh nhân</p>	<p>Đáp án: B. Vùng dưới đồi</p>	<p>Có ba vùng não liên quan đến trí nhớ rõ ràng : hồi hải mã, tần vỏ não và hạch hạnh nhân. Ký ức không chỉ được lưu trữ trong một phần của não. Các loại khác nhau được lưu trữ trên các vùng não khác nhau, được kết nối với nhau. Đối với những ký ức rõ ràng - về các sự kiện đã xảy ra với bạn (theo từng giai đoạn), cũng như các sự kiện và thông tin chung (ngữ nghĩa) - có ba khu vực quan trọng của não: hồi hải mã, tần vỏ não và hạch hạnh nhân. Ký ức tiềm ẩn , chẳng hạn như ký ức vận động, dựa vào hạch nền và tiểu não. Trí nhớ làm việc ngắn hạn chủ yếu dựa vào vỏ não trước trán. https://qbi.uq.edu.au/brain-basics/memory/where-are-memories-stored</p>
68	Tài chính	<p>Không kỳ hợp đồng lao động, số thuế thu nhập cá nhân người dân phải đóng là bao nhiêu?</p> <p>A. Không phải đóng thuế B. 5% thu nhập cá nhân C. 10% thu nhập cá nhân</p>	<p>Đáp án: C. 10% thu nhập cá nhân</p>	<p>Theo thông tư số 111 ban hành năm 2013 của Bộ Tài chính, các tổ chức, cá nhân trả tiền công, tiền thù lao, tiền chi khác cho cá nhân cư trú không ký hợp đồng lao có tổng mức trả thu nhập từ hai triệu (2.000.000) đồng/lần trở lên thì phải khấu trừ thuế theo mức 10% trên thu nhập trước khi trả cho cá nhân.</p> <p>https://thuvienphapluat.vn/tintuc/vn/thoi-su-phap-luat/chinh-sach-moi/33165/cach-tinh-thue-thu-nhap-ca-nhan-2021-tu-tien-luong-tien-cong</p>
69	Tài chính	<p>Trong 3 loại hàng hóa dưới đây, đâu là mặt hàng có thuế môi trường cao nhất tại Việt Nam?</p> <p>A. Nhiên liệu bay B. Xăng C. Túi nhựa xốp</p>	<p>Đáp án: C. Túi nhựa xốp</p>	<p>Theo Luật thuế BVMT năm 2010, túi nhựa xốp thuộc nhóm ""Túi ni lông thuộc diện chịu thuế"" phải đóng thuế môi trường là 50.000 đồng/kg. Trong khi thuế môi trường của nhiên liệu bay và xăng (năm 2021) lần lượt là 2.1000 đồng/lít và 4.000 đồng/lít.</p> <p>https://luathoangphi.vn/bieu-thue-bao-ve-moi-truong/ https://tapchitaichinh.vn/Chuyen-dong-tai-chinh/hoan-thien-hang-lang-phap-ly-ve-thue-bao-ve-moi-truong-doi-voi-tui-ni-long-333245.html http://baohinhphvu.vn/Kinh-te/Muc-thue-bao-ve-moi-truong-doi-voi-nhien-lieu-bay-tiep-tuc-giam-den-het-2021/420279.vpn</p>
70	Tài chính	<p>Thuế bảo vệ môi trường của xăng hiện nay là bao nhiêu?</p> <p>A. 400 đồng/lít B. 2.000 đồng/lít C. 4.000 đồng/lít</p>	<p>Đáp án: C. 4.000 đồng/lít</p>	<p>Theo Nghị quyết 579/2018/UBTVQH14 của Ủy ban thường vụ Quốc hội về biểu thuế bảo vệ môi trường, kể từ ngày 1/1/2019, thuế bảo vệ môi trường của xăng (trừ etanol) là 4.000 đồng/lít. Ngoài ra, xăng đang chịu các loại thuế khác như thuế nhập khẩu (10%), thuế tiêu thụ đặc biệt (10%) và thuế giá trị gia tăng (10%).</p> <p>https://thuvienphapluat.vn/tintuc/vn/thong-bao-van-ban-moi/email/21670/chinh-thuc-tang-kich-khung-thue-bvmt-doi-voi-xang-tu-01-01-2019 https://tuoitre.vn/xang-dang-cong-64-thue-phi-20200429083452075.htm</p>

71	Tài chính	Tại Việt Nam, người bao nhiêu tuổi được mở tài khoản tiết kiệm tại ngân hàng? A. Độ tuổi nào cũng được B. Từ đủ 15 tuổi trở lên C. Từ đủ 18 tuổi trở lên	Đáp án: A. Độ tuổi nào cũng được	Thông tư 48/2018/TT-NHNN của Ngân hàng Nhà nước, có hiệu lực ngày 05/07/2019, không giới hạn độ tuổi của người gửi tiết kiệm. Tuy nhiên, tùy thuộc vào độ tuổi, tình trạng phát triển về khả năng nhận thức của người gửi tiết kiệm mà mỗi đối tượng sẽ phải đáp ứng các điều kiện nhất định. Trong đó, công dân Việt Nam chưa đủ 15 tuổi hoặc bị hạn chế năng lực hành vi dân sự hoặc mất năng lực hành vi dân sự theo quy định của pháp luật sẽ thực hiện giao dịch tiền gửi tiết kiệm thông qua người đại diện theo pháp luật. https://m.vietnamnet.vn/vn/kinh-doanh/tai-chinh/tre-duoi-15-tuoi-duoc-gui-tien-tiet-kiem-tai-ngan-hang-546986.html https://nganhangphapluat.thukyluat.vn/tu-van-phap-luat/tien-te-ngan-hang/bao-nhieu-tuoi-thi-duoc-gui-tien-tiet-kiem-281837
72	Tài chính	Vào tối ngày 4.10, các ứng Facebook, Messenger, Instagram, WhatsApp đồng loạt gặp sự cố trên toàn cầu, tỉ phú Mark Zuckerberg tổn thất ước tính bao nhiêu? A. Hơn 10 tỉ USD B. Hơn 3 tỉ USD C. Hơn 6 tỉ USD	Đáp án: C. Hơn 6 tỉ USD	Theo Forbes, tổng tài sản ròng của tỉ phú Mark Zuckerberg đã bốc hơi hơn 6 tỉ USD chỉ trong vài giờ khi các ứng dụng Facebook, Messenger, Instagram, WhatsApp đồng loạt gặp sự cố trên toàn cầu từ tối 4.10. https://thanhnien.vn/ti-phu-mark-zuckerberg-mat-hon-6-ti-usd-sau-khi-facebook-instagram-whatsapp-bi-sap-post1387022.html
73	Tài chính	Phương pháp tiết kiệm nổi tiếng của người Nhật - Kakeibo (kah-keh-boh) được sáng chế vào năm nào? A. 1904 B. 1910 C. 1955	Đáp án: A. 1904	Kakeibo (kah-keh-boh) dịch sang là "sổ cái tài chính gia đình", được Hani Motoko – nữ nhà báo đầu tiên của Nhật Bản sáng chế ra vào năm 1904. https://cafevn/kakeibo-phuong-phap-tiet-kiem-suot-tram-nam-qua-cua-nguoi-nhat-giup-toi-thay-doi-hoan-toan-thoi-quen-chi-tieu-neu-muon-tai-chinh-doi-dao-trong-nam-moi-thi-ban-nen-thu-202001122432347.chn
74	Tài chính	Ai là người không phải nộp thuế VAT (thuế giá trị gia tăng)? A. Công ty sản xuất bao bì B. Người nhập khẩu nước hoa C. Nội trợ	Đáp án: C. Nội trợ	Căn cứ Điều 3 Thông tư 219/2013/TT-BTC, người nộp thuế giá trị gia tăng là tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh hàng hóa, dịch vụ chịu thuế giá trị gia tăng ở Việt Nam, không phân biệt ngành nghề, hình thức, tổ chức kinh doanh và tổ chức, cá nhân nhập khẩu hàng hóa, mua dịch vụ từ nước ngoài chịu thuế giá trị gia tăng. Mặc dù người tiêu dùng mới chính là người chi trả thuế giá trị gia tăng, nhưng người trực tiếp thực hiện nghĩa vụ đóng thuế với Nhà nước lại là đơn vị sản xuất, kinh doanh. https://luatvietnam.vn/thue-phi-le-phi/thue-gia-tri-gia-tang-la-gi-565-29875-article.html
75	Ẩm thực	Món mì nào được người Nhật xem là biểu tượng của sự may mắn? A. Mì gói B. Mì soba C. Mì udon	Đáp án: B. Mì soba	Mì Soba là được xem là biểu tượng cho sự may mắn, người Nhật ăn mì này vào cuối năm để tiễn năm cũ, đón một năm mới đầy may mắn và sức khỏe. Soba là món ăn truyền thống dùng cho cả bữa sáng và bữa trưa. Sợi mì soba dài và dai, có màu nâu sẫm và người Nhật quan niệm rằng ăn sợi mì càng dài thì càng may mắn. https://acecookvietnam.vn/kham-pha-cac-loai-mi-cua-nhat-ban/
76	Ẩm thực	Chiếc bánh pizza phổ biến nhất thế giới có tên là Margherita. Margherita là tên của: A. Một làng cổ ở Ý B. Một loài hoa ở Ý C. Một hoàng hậu nước Ý	Đáp án: C. Một hoàng hậu nước Ý	Pizza Margherita là một trong những loại bánh nổi tiếng nhất của Italy, được lấy cảm hứng từ chính cái tên quyền quý và duyên dáng của vương hậu Margherita Teresa Giovanni. 1889, Raffaele Esposito, đầu bếp của Brand Brandi, đã phát minh ra một món ăn gọi là "Pizza Margherita" để vinh danh Hoàng hậu Ý, Margherita xứ Savoie và ột xiêm xanh kết hợp cùng nước sốt chanh, đường và lá chanh. https://en.wikipedia.org/wiki/Pizza_Margherita
77	Ẩm thực	Đặc sản muối ớt xanh (hay còn gọi là muối dẻo) của Nha Trang được làm từ loại ớt nào? A. Ớt xiêm xanh B. Ớt chuông xanh C. Ớt hạt tiêu	Đáp án: A. Ớt xiêm xanh	Muối ớt xanh là một đặc sản vô cùng nổi tiếng của thành phố biển Nha Trang (Khánh Hòa). Nguyên liệu chính làm nên loại đồ chấm này là muối và ớt xiêm xanh kết hợp cùng nước cốt chanh, đường và lá chanh. https://dnhfoods.com.vn/vn/muoi-ot-chanh-nha-trang-dh-foods-muoi-cham-hai-san-tuyet-voi.html
78	Ẩm thực	Món khoai tây chiên bắt nguồn từ nước nào? A. Mỹ B. Bỉ C. Ý	Đáp án: B. Bỉ	Jo Gerrard, một nhà sử học người Bỉ cho rằng khoai tây đã được chiên từ những năm 1680 ở vùng thung lũng Meuse nằm ở giữa Dinant và Liège (Bỉ). Vùng này có truyền thống ăn thức ăn cùng với một đĩa cá rán nhỏ, tuy nhiên, vào mùa đông, sông đóng băng và họ không thể bắt được cá, vì vậy họ đã cắt những miếng khoai tây thành mảnh dài giống hình cá và chiên để ăn kèm với thức ăn. https://en.wikipedia.org/wiki/French_fries
79	Thể thao	Thang Long Warriors là tên của đội bóng chuyên nghiệp nào? A. Bóng bàn B. Bóng chuyền C. Bóng rổ	Đáp án: C. Bóng rổ	Thang Long Warriors (chiến binh Thăng Long) - đội bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam được thành lập năm 2017. Đây cũng chính là đội đã lên ngôi vô địch giải bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam VBA 2017. Thang Long Warriors hiện có trụ sở chính tại Hà Nội và cũng chính là câu lạc bộ sở hữu lượng fan đông đảo nhất nhì cả nước. https://vi.wikipedia.org/wiki/Thang_Long_Warriors
80	Thể thao	Cầu thủ bóng đá Việt Nam lọt top 15 cầu thủ xuất sắc nhất Châu Á năm 2018 do kênh Fox Sports bình chọn? A. Quang Hải B. Công Phượng C. Anh Đức	Đáp án: A. Quang Hải	Trong danh sách 24 cầu thủ xuất sắc nhất châu Á tranh giải thưởng "Best Footballer in Asia 2018" (BFA 2018), cầu thủ Nguyễn Quang Hải vinh dự được góp mặt sau khi gặt hái được những thành công lớn cùng đội tuyển Việt Nam trong năm 2018. Thi đấu thành công ở cả cấp câu lạc bộ và đội tuyển quốc gia, tiền vệ Quang Hải vinh dự được xếp thứ 15/24 cầu thủ xuất sắc nhất châu Á. https://en.wikipedia.org/wiki/Best_Footballer_in_Asia_2018
81	Thể thao	Ai là người ấn định chiến thắng cho đội tuyển Việt Nam kì AFF Cup 2008? A. Tiền đạo Lê Công Vinh B. Tiền đạo Nguyễn Văn Toàn C. Tiền đạo Nguyễn Hồng Sơn	Đáp án: A. Tiền đạo Lê Công Vinh	Năm 2008, người hâm mộ cả nước Việt Nam vỡ òa với bản thắng ghi vào phút bù giờ thứ 4 của tiền đạo Lê Công Vinh trong trận chung kết lượt về AFF Cup giữa đội tuyển Việt Nam và đội tuyển Thái Lan. Bản thắng vàng này đã giúp đội tuyển Việt Nam lần đầu giành chức vô địch một giải đấu tầm khu vực. https://en.wikipedia.org/wiki/2008_AFF_Championship https://globalsportarchive.com/competition/soccer/aff-suzuki-cup-2008/final/17329/
82	Thể thao	Theo bạn 'Bọ chét' là biệt danh của cầu thủ bóng đá nào? A. Ortega B. Di Maria C. L. Messi	Đáp án: C. L. Messi	Bọ chét là biệt danh của Messi, tên đầy đủ là Lionel Messi. Anh ấy là một cầu thủ bóng đá nổi tiếng người Argentina https://www.pressbistro.com/bo-chet-biet-danh-cau-thu-nao/
83	Covid	Nhiệt độ phù hợp nhất cho Covid -19 phát triển nhất từ: A. từ - 4 - 14°C B. từ 5 - 20°C C. từ 14 - 24°C	Đáp án: B. từ 5 - 20°C	source: Số tay sức khỏe Covid-19 – Đại học Y Dược TP.HCM -2021 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32479958/ (5-15oC)
84	Covid	Cách nào giúp an toàn sinh hoạt tại nhà khi có người thân là F0 hoặc nghi nhiễm: A. Nền ngủ và dùng khu vực vệ sinh riêng; đeo khẩu trang. B. Nền giữ khoảng cách tối thiểu từ 1-2m và không dùng chung đồ cá nhân C. Chỉ cần đeo khẩu trang, không cần giữ khoảng cách D. Cầu A&B đúng	Đáp án: D. Cầu A&B đúng	source: Số tay sức khỏe Covid-19 – Đại học Y Dược TP.HCM -2021 Tối thiểu thì nên là 1m hoặc 2 m không nên để 1-2. Nên chọn cầu A đúng thì hợp lý hơn
85	physical	Hít thở Bụng đúng cách là kỹ thuật hít thở bằng? A. cơ hoành B. cơ liên sườn C. cơ ngực D. Tất cả đều đúng	Đáp án: A. cơ hoành	source: Healthline.com & Yoga cổ điển
86	physical	Phương pháp hít thở bằng bụng mang lại lợi ích tối ưu là khi? A. khi thở ra bằng 1/2 thời gian khi hít vào B. khi thở ra bằng thời gian khi hít vào C. khi thở ra dài gấp đôi thời gian khi hít vào D. Cầu A&B đều đúng	Đáp án: C. khi thở ra dài gấp đôi thời gian khi hít vào	source: Healthline.com & Yoga cổ điển
87	physical	Kỹ thuật hít thở bằng bụng đúng là: A. Cơ xương đòn và ngực kết hợp B. Cơ liên sườn và cơ bụng C. Hít thở bằng mũi kết hợp Cơ hoành D. Tất cả đều đúng	Đáp án: C. Hít thở bằng mũi kết hợp Cơ hoành	source: Healthline.com & Yoga cổ điển
88	physical	Hít thở đúng cách bằng bụng giúp đem lại lợi ích như: A. Tăng cường hệ miễn dịch và hệ tiêu hóa B. Cải thiện hoạt động hệ tim mạch, giảm đau và tăng sức chịu đựng C. Kiểm soát cảm xúc, duy trì tinh thần tích cực & trạng thái vui vẻ D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	source: Healthline.com & Yoga cổ điển

89	Covid	Trong giai đoạn ảnh hưởng Covid-19, nên làm gì giúp an toàn về sinh sau khi mua thực phẩm bên ngoài về nhà: A. Rửa tay xà phòng, thay quần áo và bỏ khẩu trang vừa sử dụng B. Xịt sát khuẩn bề ngoài bao bì thực phẩm trước khi mở ra C. Thay bao bì mới hay túi hộp chuyển đựng trước khi cho vào tủ lạnh D. Tất cả A, B & C đều nên làm	Đáp án: D. Tất cả A, B & C đều nên làm	source: Sổ tay sức khỏe Covid-19 – Đại học Y Dược TP.HCM -2021
90	physical	Kỹ thuật hít thở luân phiên bằng mũi (Anuloma Viloma - Alternate Nostril Breathing) là chi: A. Dành cho mọi đối tượng và mọi thời điểm B. Dành cho bệnh nhân nhiễm Covid và lúc bị khó thở C. Dành cho người cao tuổi và tập vào buổi sáng D. Dành cho người tập yoga	Đáp án: A. Dành cho mọi đối tượng và mọi thời điểm	source: Healthline.com & Yoga cổ điển
91	Covid	Theo Bộ Y tế, Quy trình rửa tay đúng bao gồm bao nhiêu bước? A. 5 B. 6 C. 7 D. 8	Đáp án: B. 6	Bộ Y tế
92	Covid	Phát biểu nào sau đây là không đúng về rửa tay đúng cách? A. Rửa tay ít nhất trong 30 giây, mỗi thao tác lặp lại ít nhất 5 lần. B. Không dùng khăn lau tay chung cho nhiều lần rửa tay C. Nếu dùng dung dịch rửa tay nhanh chỉ cần thực hiện 4 bước rửa tay. D. Rửa sạch tay trước các bữa ăn các bữa ăn (dù ở nhà hay bất kỳ nơi nào)	Đáp án: C. Nếu dùng dung dịch rửa tay nhanh chỉ cần thực hiện 4 bước rửa tay.	Bộ Y tế
93	prevention	Khi chăm sóc da tại nhà, chúng ta nên? A. Uống đủ nước, ngủ đủ giấc B. Đeo khẩu trang liên tục ngay tại nhà C. Ăn nhiều carbohydrate (thức ăn giàu tinh bột) D. A, B, C đều đúng	Đáp án: A. Uống đủ nước, ngủ đủ giấc	Tham vấn từ Bác sĩ Da Liễu
94	prevention	Thời gian vàng để cấp cứu khi đột quỵ là: A. 30 phút đầu tính từ khi khởi phát B. 1-2h đầu tính từ khi khởi phát C. 3-6h đầu tính từ khi khởi phát D. 12h đầu tính từ khi khởi phát	Đáp án: C. 3-6h đầu tính từ khi khởi phát	chuyên trang thông tin Đột quỵ - Bộ Y tế (https://dotquy.kcb.vn)
95	prevention	Dấu hiệu cảnh báo người bị đột quỵ? A. B-E-F-A-S-T (BALANCE - EYES - FACE - ARMS - SPEECH - TIME) B. B-E-N-A-S-T (BALANCE - EYES - NOSE - ARMS - SPEECH - TIME) C. B-E-V-A-S-T (BALANCE - EYES - VOICE - ARMS - SPEECH - TIME) D. B-E-H-A-S-T (BALANCE - EYES - HEAD - ARMS - SPEECH - TIME)	Đáp án: A. B-E-F-A-S-T (BALANCE - EYES - FACE - ARMS - SPEECH - TIME)	chuyên trang thông tin Đột quỵ - Bộ Y tế (https://dotquy.kcb.vn)
96	prevention	Cần làm gì khi phát hiện ra người bị đột quỵ? A. Cho người bệnh uống nhiều nước và cạo gió B. Cho người bệnh uống ngay thuốc bổ não và châm cứu C. Theo dõi các chỉ số liên quan sau đó bấm huyết D. Gọi cấp cứu, đặt người bệnh nằm nghiêng sang 1 bên & đo huyết áp, theo dõi các chỉ số biểu hiện.	Đáp án: D. Gọi cấp cứu, đặt người bệnh nằm nghiêng sang 1 bên & đo huyết áp, theo dõi các chỉ số biểu hiện.	chuyên trang thông tin Đột quỵ - Bộ Y tế (https://dotquy.kcb.vn)
97	prevention	Tiểu chứng não không phải của rối loạn lo âu? A. Lo lắng, bồn chồn, căng thẳng, hoang loạn B. Bị đau tim, ngất xỉu, đột quỵ C. Rắc rối khi tập trung hoặc suy nghĩ D. Cảm giác không có sức lực hoặc mệt mỏi	Đáp án: B. Bị đau tim, ngất xỉu, đột quỵ	Chuyên gia tâm lý lâm sàng: ThS. Nguyễn T. Diệu Anh & ThS. Phạm T. Bích Phượng từ chương trình “Vượt qua lo âu, trầm cảm mùa Covid” của Healthy Mind
98	prevention	Những cách quản lý vượt qua lo âu, trầm cảm? A. Thay đổi nhận thức, góc nhìn, chấp nhận hiện tại, xem đó là bài học thứ thách. B. Chia sẻ với chuyên gia tâm lý hoặc người bạn tin tưởng khi có những suy nghĩ tiêu cực kéo dài. C. Duy trì lối sống lành mạnh, nói không với các chất kích thích D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	Sổ tay chẩn đoán sức khỏe tâm thần của Mỹ Chuyên gia tâm lý lâm sàng: ThS. Nguyễn T. Diệu Anh & ThS. Phạm T. Bích Phượng từ chương trình “Vượt qua lo âu, trầm cảm mùa Covid” của Healthy Mind
99	prevention	Ái có nguy cơ dễ mắc bệnh tim mạch nhất? A. Người có các bệnh nền như: Đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp,... B. Người từ 40 tuổi trở lên C. Người hay lo lắng, stress D. Tất cả đều đúng	Đáp án: A. Người có các bệnh nền như: Đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp,....	
100	prevention	Các cách nào sau đây để giúp tim mạch khỏe hơn? A. Hãy ăn 5 phần trái cây và rau quả các loại mỗi ngày B. Tập thể dục ít nhất 10 phút/ ngày C. Ngủ đủ 7h- 8h/ ngày D. Hãy thực hiện tất cả các cách trên để có 1 trái tim khỏe mạnh	Đáp án: D. Hãy thực hiện tất cả các cách trên để có 1 trái tim khỏe mạnh	
101	nutrition	Các loại thực phẩm nào dùng thường xuyên sẽ hỗ trợ tốt cho sức khỏe tim mạch? A. Thịt gia cầm, thịt đỏ và hải sản B. Táo (đỏ và xanh), hạt hạnh nhân, khoai lang, nước ép rau củ, cà hời C. Trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa D. Cầu A&C đều đúng	Đáp án: B. Táo (đỏ và xanh), hạt hạnh nhân, khoai lang, nước ép rau củ, cà hời	Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
102	prevention	Vì sao việc tập thể dục hàng ngày rất tốt cho tim mạch? A. Giúp cải thiện khả năng vận chuyển, hấp thụ và sử dụng oxy của cơ thể B. Giảm huyết áp sẽ giảm nguy cơ đột quỵ C. Cải thiện tình trạng rối loạn lipid máu D. Tất cả A-B & C đều đúng	Đáp án: D. Tất cả A-B & C đều đúng	Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
103	prevention	Một trong những điểm khác biệt giữa sức khỏe trái tim NAM giới và NỮ giới? A. Nam giới có nguy cơ với hóa và khởi phát BỆNH MẠCH VÀNH sớm hơn Nữ giới B. Huyết áp nam giới thấp hơn nữ giới, đặc biệt khi tuổi tác tăng cao C. Tim nam giới đập nhanh hơn tim nữ giới D. Tất cả đều đúng	Đáp án: A. Nam giới có nguy cơ với hóa và khởi phát BỆNH MẠCH VÀNH sớm hơn Nữ giới	https://www.cdc.gov/heartdisease/women.htm Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
104	prevention	Những cách nào cần thiết để chăm sóc trái tim cho phải đẹp? A. Khám sức khỏe định kỳ hàng B. Có kế hoạch làm việc và nghỉ ngơi hợp lý (giảm stress) C. Tăng cường vận động 30 phút/ ngày D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
105	prevention	Cách giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch bằng lối sống ? A. Chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng nhưng không cần vận động B. Chế độ ăn nhiều đạm động vật và tập vận động cường độ mạnh C. Nói không với thuốc lá, chế độ ăn uống hợp lý và tập thể dục đều đặn D. Tùy theo đối tượng để áp dụng chế độ A hoặc B hoặc C	Đáp án: C. Nói không với thuốc lá, chế độ ăn uống hợp lý và tập thể dục đều đặn	Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy

106	prevention	Bệnh mạch vành có thể dẫn đến các biến chứng nào sau đây? A. Đột tử: ~ 30% - 50% từ vong trước khi đến bệnh viện. B. Nhồi máu cơ tim khi động mạch vành bị tắc C. A đúng B sai D. A, B đều đúng	Đáp án: D. A, B đều đúng	https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronary-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350613 https://www.worldlifeexpectancy.com/viet-nam-coronary-heart-disease Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
107	prevention	Dấu hiệu nào sau đây không phải là dấu hiệu của bệnh mạch vành? A. Đau ngực: thường xảy ra ở giữa hoặc bên trái, thường cảm thấy như ai đó đang đứng trên ngực. B. Đau đầu, chóng mặt, hạ đường huyết C. Đột ngột cơn đau ngực xảy ra mà không có bất kỳ dấu hiệu báo động nào. D. Khó thở khi gắng sức	Đáp án: B. Đau đầu, chóng mặt, hạ đường huyết	https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronary-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350613 https://www.worldlifeexpectancy.com/viet-nam-coronary-heart-disease Tham vấn chuyên môn: TS.BS. Bùi Quốc Thắng - Bác sĩ phẫu thuật tim mạch – BV Chợ Rẫy
108	mental	Để cải thiện năng suất khi làm việc tại nhà (Work from home), theo bạn cách nào sau đây hỗ trợ tốt nhất? A. Chọn không gian làm việc phù hợp (yên tĩnh, thông thoáng...) B. Hãy bắt đầu & kết thúc công việc cùng thời điểm vào mỗi ngày C. Đứng nghỉ ngơi giải lao, thư giãn giữa giờ & ăn uống đúng bữa D. Nên kết hợp tất cả A, B & C	Đáp án: D. Nên kết hợp tất cả A, B & C	https://www.healthcoachinginstitute.com/habit-change/10-tips-for-improving-productivity-when-working-from-home/ https://bluec.vn/lam-viec-o-nha-hieu-qua-loi-khuyen-tu-cac-chuyen-gia-tam-ly.html Chuyên gia Yoga Trị liệu & phục hồi
109	mental	Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế Giới (WMHD) là Ngày nào? A. Ngày 10/ 10 B. Ngày 10/ 11 C. Ngày 11/10 D. Ngày 11/11	Đáp án: A. Ngày 10/10	https://www.aia.com.my/en/what-matters/health-wellness/managing-your-mental-health-in-10-steps.html https://www.livewellcampaign.co.uk/livewell-articles/10-steps-to-mental-wellbeing-while-at-home/
110	mental	Ngủ đủ giấc (Thức - 8 tiếng / ngày) sẽ giúp bạn? A. Giảm nguy cơ nhiễm trùng & nhiễm khuẩn (gồm virus Corona) B. Tăng khả năng miễn dịch và trí nhớ tốt hơn. C. Tràn đầy năng lượng ngày mới, làm việc hiệu quả D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	https://itivate.com/top-10-ways-to-sleep-better-naturally/ https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#The-bottom-line
111	mental	Ngủ không đủ giấc (thường xuyên dưới 7 tiếng / ngày) làm tăng nguy cơ gì? A. Dễ bị Béo phì và khó kiểm soát cảm xúc B. Phát triển bệnh Tim mạch và bệnh Đái tháo đường type 2. C. Cả A & B đều đúng D. A đúng và B sai	Đáp án: C. Cả A & B đều đúng	https://itivate.com/top-10-ways-to-sleep-better-naturally/ https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#The-bottom-line
112	prevention	Các dấu hiệu cảnh báo bị ung thư vú sớm là? A. Đau tức ngực hoặc tuyến vú B. Vết loét bất thường, nổi u cục ở tuyến vú C. Thay đổi da vùng vú, vùng da quanh đầu núm vú D. Tất cả các dấu hiệu trên	Đáp án: D. Tất cả các dấu hiệu trên	https://www.cancer.org/latest-news/live-ways-to-reduce-your-breast-cancer-risk.html https://www.vinmec.com/vi/lung-buou-xa-tri/thong-tin-suc-khoe/10-loi-khuyen-giup-phong-tranh-ung-thu-vu-hieu-qua/?link_type=related_posts Tham vấn chính: Mạng lưới UNG thư Vú Việt Nam- BCNV
113	prevention	Để phòng tránh bệnh Ung thư vú, bạn nên thực hiện lối sống nào? A. Vận động hàng ngày và có thể được hút thuốc ít, uống rượu bia tối thiểu 2 ly/ ngày B. Không nên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, ánh sáng có chất gây ung thư C. Lối sống cân bằng (kết hợp: ăn uống lành mạnh + vận động thường xuyên để cân bằng BMI hợp lý và kiểm soát stress) D. B & C đúng	Đáp án: C. Lối sống cân bằng (kết hợp: ăn uống lành mạnh + vận động thường xuyên để cân bằng BMI hợp lý và kiểm soát stress)	https://www.cancer.org/latest-news/live-ways-to-reduce-your-breast-cancer-risk.html https://www.vinmec.com/vi/lung-buou-xa-tri/thong-tin-suc-khoe/10-loi-khuyen-giup-phong-tranh-ung-thu-vu-hieu-qua/?link_type=related_posts Tham vấn chính: Mạng lưới UNG thư Vú Việt Nam- BCNV
114	prevention	Các xét nghiệm tầm soát sức khỏe thiết yếu nào nữ giới cần lưu ý kiểm tra? A. Xét nghiệm tế bào cổ tử cung (Pap smear) và xét nghiệm HPV B. Xét nghiệm công thức máu C. Xét nghiệm chức năng tuyến giáp D. Tất cả các xét nghiệm trên	Đáp án: D. Tất cả các xét nghiệm trên	https://www.healthgrades.com/right-care/womens-health/top-10-checkups-and-screenings-for-women Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
115	mental	Dấu hiệu nào để nhận biết bạn đang bị căng thẳng? A. Cảm xúc: lo lắng, sợ hãi và dễ bị kích động ... và vụng về: ăn uống không kiểm soát B. Thể chất: mất ngủ, mệt mỏi,... và Tinh thần: Trí nhớ giảm sút, khó tập trung làm việc hay học tập C. A và C đều đúng D. A đúng và B sai	Đáp án: C. A và C đều đúng	https://www.psychom.net/foods-that-help-with-anxiety-and-stress/ https://www.womenshealthmag.com/health/g36890589/brain-healthy-foods/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
116	nutrition	Các thực phẩm giúp làm giảm căng thẳng, bảo vệ trí nhớ? A. Ngũ cốc nguyên hạt (yến mạch, diêm mạch,...) và các loại hạt chứa axit béo lành mạnh (như: hạnh nhân, điều, macca) B. Chocolate đen và trà xanh (có acid amin Theanine) C. Trái cây họ cam quýt và trái bơ D. Tất cả các thực phẩm trên	Đáp án: D. Tất cả các thực phẩm trên	https://www.psychom.net/foods-that-help-with-anxiety-and-stress/ https://www.womenshealthmag.com/health/g36890589/brain-healthy-foods/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
117	prevention	Dấu hiệu cho biết bạn đang bị suy giảm miễn dịch? A. Thường xuyên mệt mỏi, bị sốt và xuất hiện các dấu hiệu bất thường trên da B. Xuất hiện đau và sưng khớp, sưng ở các tuyến bài tiết (tuyến nước bọt, tuyến mang tai...) C. A, B đều đúng D. A,B đều sai	Đáp án: C. A, B đều đúng	https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101 https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-are-common-symptoms-of-autoimmune-disease https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/mar/5-ways-to-boost-your-immune-system/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
118	prevention	Thói quen làm cho hệ miễn dịch của bạn dễ suy yếu? A. Ăn nhiều chất tinh bột và thức ăn nhanh B. Thức khuya (quá 23h đêm) C. Hạn chế vận động tập thể dục, thể thao D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101 https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-are-common-symptoms-of-autoimmune-disease https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/mar/5-ways-to-boost-your-immune-system/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
119	prevention	Cách sinh hoạt đơn giản nào sau đây giúp tăng cường hệ miễn dịch? A. Chế độ ăn uống đủ chất dinh dưỡng, vitamin và ngủ đủ giấc (7-8 tiếng/ ngày) B. Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày và kiểm soát căng thẳng, tăng thời gian thư giãn tinh thần thoải mái C. A đúng và B sai D. A & B đều đúng	Đáp án: D. A & B đều đúng	https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101 https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-are-common-symptoms-of-autoimmune-disease https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/mar/5-ways-to-boost-your-immune-system/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
120	prevention	Dấu hiệu nào dưới đây khi gặp bạn cần đi khám ngay? A. Máu lẫn trong phân hoặc nước tiểu B. Sụt cân không rõ nguyên nhân C. Đau ngực hoặc cảm thấy khó chịu vùng ngực D. A, B, C đều đúng	Đáp án: D. A, B, C đều đúng	https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/symptoms-not-to-ignore/art-20045276 Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
121	prevention	Theo thống kê có hơn 53% các cơn đau tim xảy ra vào mùa đông, câu nào đúng nhất trong sinh hoạt để phòng ngừa nguy cơ xảy ra đột quỵ (nhất là ở người có bệnh lý tim mạch)? A. Giữ nhiệt độ cơ thể ấm (không để nhiễm lạnh nhưng cũng không để quá nóng) B. Tập vận động vừa phải, không gắng sức (nên tập sau ánh sáng và trước 8 h tối) C. Uống trà ấm và được hút thuốc lá, uống rượu để giúp làm ấm cơ thể D. Câu A& B đều đúng	Đáp án: D. Câu A& B đều đúng	https://www.yerowellhealth.com/precautions-people-with-heart-disease-3863189 https://www.fruitfulpulp.com/how-cold-weather-can-affect-blood-circulation-and-cardiovascular-health-the-chilling-facts/ https://patient.info/news-and-features/this-is-what-cold-weather-does-to-your-heart Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy

122	prevention	Có bao nhiêu loại đái tháo đường? A. 5 B. 4 C. 3 D. 2	Đáp án: B. 4	Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
123	prevention	Dấu hiệu của bệnh đái tháo đường là gì? A. Tăng đường trong máu (khát nước nhiều, đi tiểu nhiều lần, sụt cân,...) B. Nhiễm Ceton máu (Rối loạn nhịp thở, đau bụng, nôn ói, không tỉnh táo,...) C. A đúng, B sai D. Cả A, B đều đúng	Đáp án: D. Cả A, B đều đúng	http://daithaoduong.kcb.vn/cac-yeu-to-nguy-co/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
124	prevention	Yếu tố nào làm tăng nguy cơ bị bệnh đái tháo đường (tuýp 2) ? A. Tiền sử gia đình có người bị nhiễm đái tháo đường B. Thừa cân, vòng bụng to (Nam >90 cm, nữ >80 cm), lười vận động C. Tiền sử đái tháo đường thai kỳ D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	http://daithaoduong.kcb.vn/cac-yeu-to-nguy-co/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
125	prevention	Yếu tố nào không làm tăng nguy cơ bị bệnh đái tháo đường? A. Tuổi > 45 và Rối loạn lipid máu B. Đề kháng Insulin C. Hội chứng buồng trứng đa nang D. Tất cả đều sai	Đáp án: D. Tất cả đều sai	http://daithaoduong.kcb.vn/cac-yeu-to-nguy-co/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
126	prevention	Để phòng tránh bệnh đái tháo đường tuýp 2, chúng ta nên hạn chế điều gì sau đây ? A. Để cân nặng ở chỉ số BMI > 25 trở lên (BMI: chỉ số khối cơ thể), không cần quan tâm B. Thường xuyên ăn đường cát và chất tạo ngọt, bột tinh luyện và đồ ngọt đóng lon sẵn C. Bữa ăn 50% chất đạm động vật & 50% thực vật , kết hợp tập vận động thể dục ít nhất 5 lần/ tuần D. Cả A & B đều cần hạn chế	Đáp án: D. Cả A & B đều cần hạn chế	https://thuvienhoc.com/tai-lieu/benh-bep-phi-bo-y-te/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
127	prevention	Các bệnh đường hô hấp thường gặp vào mùa đông? A. Ung cảm lạnh thông thường, bệnh cúm. B. Bệnh cảm lạnh thông thường, viêm phế quản, viêm phổi. C. Viêm phế quản mạn tính, ho gà. D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	https://www.lung.org/blog/weather-and-your-lungs https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/winter-illness-guide https://moh.gov.vn/tin-lien-quan/-/asset_publisher/vjYyM7O9aWnX/content/6-benh-uong-ho-hap-thuong-gap-khi-thoi-tiet-chuyen-lanh https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cac-benh-ho-hap-thuong-gap-luc-giao-mua/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
128	prevention	Để phòng các bệnh đường hô hấp khi thay đổi thời tiết, bạn không nên? A. Uống nước đá lạnh hoặc đồ có thể bị nhiễm lạnh B. Tự sử dụng thuốc kháng sinh khi có các triệu chứng của bệnh C. A & B đúng D. Cả A sai, câu B đúng	Đáp án: C. A & B đúng	https://www.lung.org/blog/weather-and-your-lungs https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/winter-illness-guide https://moh.gov.vn/tin-lien-quan/-/asset_publisher/vjYyM7O9aWnX/content/6-benh-uong-ho-hap-thuong-gap-khi-thoi-tiet-chuyen-lanh https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cac-benh-ho-hap-thuong-gap-luc-giao-mua/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
129	prevention	Ái dễ bị trở nặng khi bị viêm phổi cấp? A. Trẻ em < 2 tuổi, người lớn > 65 tuổi B. Người có bệnh nền: bệnh phổi mãn tính, đái tháo đường, suy tim, suy thận tiềm ẩn ... C. Người có hệ thống miễn dịch suy yếu: đang hóa trị hoặc dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch D. A, B, C đều đúng	Đáp án: D. A, B, C đều đúng	https://youmed.vn/tin-tuc/viem-phoi-cap-tinh-cho-nen-coi-thuong/ https://vnvc.vn/benh-viem-phoi-nguyen-nhan-trieu-chung-dieu-tri-va-cach-phong-ngua/ https://genical.vn/nd/tin-y-te/viem-phoi-cap-tinh.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
130	prevention	Triệu chứng của bệnh viêm phổi cấp là? A. Đau ngực khi hít sâu đồ mờ hôi và ớn lạnh, mệt mỏi B. Sốt hoặc ho, có thể có đờm C. A, B đúng D. A đúng, B sai	Đáp án: C. A, B đúng	https://youmed.vn/tin-tuc/viem-phoi-cap-tinh-cho-nen-coi-thuong/ https://vnvc.vn/benh-viem-phoi-nguyen-nhan-trieu-chung-dieu-tri-va-cach-phong-ngua/ https://genical.vn/nd/tin-y-te/viem-phoi-cap-tinh.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
131	prevention	Cần làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh viêm phổi cấp? A. Cai bỏ thuốc lá B. Vaccine ngừa một số tác nhân gây viêm phổi C. Tăng cường hệ miễn dịch cơ thể (Rửa tay thường xuyên, ăn uống và tập luyện đều đặn) D. A, B, C đều đúng	Đáp án: D. A, B, C đều đúng	https://youmed.vn/tin-tuc/viem-phoi-cap-tinh-cho-nen-coi-thuong/ https://vnvc.vn/benh-viem-phoi-nguyen-nhan-trieu-chung-dieu-tri-va-cach-phong-ngua/ https://genical.vn/nd/tin-y-te/viem-phoi-cap-tinh.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
132	prevention	Bệnh thường được gọi tắt COPD là bệnh gì? A. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính B. Bệnh viêm phổi mạn tính C. Bệnh Hen suyễn D. Tất cả đều đúng	Đáp án: A. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính	https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd) Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
133	prevention	Các triệu chứng nào phát hiện bệnh COPD? A. Khó thở, nhiễm trùng đường hô hấp thường xuyên B. Thở khó khăn, tức ngực, mệt mỏi, sụt cân C. Ho mạn tính có nhiều đờm D. Tất cả đều đúng	Đáp án: D. Tất cả đều đúng	https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd/symptoms-causes/syc-20353679 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd) Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
134	prevention	Theo bạn biết, các bệnh lý thường gặp ở Thận là? A. Sỏi thận, Viêm cầu thận, nhiễm trùng đường tiết niệu B. Bệnh thận đa nang, bệnh thận mạn tính C. Cả 2 câu A&B đều đúng D. Cả A sai, câu B đúng	Đáp án: C. Cả 2 câu A&B đều đúng	Nguồn tổng hợp: https://www.healthline.com/health/kidney-disease#symptoms https://www.healthline.com/health/kidney-health https://www.healthline.com/health/kidney-health#stay-active https://www.healthline.com/health/kidney-disease#types-and-causes Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
135	prevention	Triệu chứng nào không phải của bệnh Gan nhiễm mỡ? A. Đau bụng vùng hạ sườn phải, mệt mỏi, tình thần hoang mang B. Cảm giác đầy hơi, chán ăn hoặc sụt cân, vàng da, vàng mắt C. Đau đầu, rối loạn nhịp thở D. Bụng bụng và phù chân	Đáp án: C. Đau đầu, rối loạn nhịp thở	https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15831-fatty-liver-disease https://www.healthline.com/health/fatty-liver https://www.webmd.com/hepatitis/fatty-liver-disease http://vasld.com.vn/index4?act=newsdetail&id=139 https://www.vinmec.com/vi/benh/gan-nhiem-mo-3147/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
136	prevention	Ai có nguy cơ dễ mắc bệnh Gan nhiễm mỡ? A. Người có huyết áp cao, tiểu đường hoặc cholesterol cao. B. Béo phì với mức độ mỡ bụng cao. C. Phụ nữ sau mãn kinh D. Cả 3 đối tượng A, B, C đều có nguy cơ	Đáp án: D. Cả 3 đối tượng A, B, C đều có nguy cơ	https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15831-fatty-liver-disease https://www.healthline.com/health/fatty-liver https://www.webmd.com/hepatitis/fatty-liver-disease http://vasld.com.vn/index4?act=newsdetail&id=139 https://www.vinmec.com/vi/benh/gan-nhiem-mo-3147/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
137	prevention	Khoảng 80% ung thư Gan thường gặp trên nền xơ gan do? A. Xơ gan do rượu B. Viêm gan siêu vi HBV, HCV C. Xơ gan do nhiễm sán. D. A, B, C đều đúng	Đáp án: D. A, B, C đều đúng	Nguồn tổng hợp: https://www.cdc.gov/cancer/liver/index.htm https://www.cancer.org/cancer/liver-cancer/causes-risks-prevention.html https://benhvienk.vn/nhung-dieu-can-biet-ve-ung-thu-gan-nd83800.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
138	prevention	Một trong những dấu hiệu nào cảnh báo giai đoạn sớm của bệnh ung thư gan ? A. Chán ăn, chướng bụng, vàng da, vàng mắt và nặng tức vùng hạ sườn phải B. Xuất hiện dấu sao mạch trên da, luôn có cảm giác ngứa C. Đi ngoài phân trắng/bạc màu, sụt cân không rõ nguyên nhân D. Tất cả đều đúng	Đáp án: A. Chán ăn, chướng bụng, vàng da, vàng mắt và nặng tức vùng hạ sườn phải	Nguồn tổng hợp: https://www.cdc.gov/cancer/liver/index.htm https://www.cancer.org/cancer/liver-cancer/causes-risks-prevention.html https://benhvienk.vn/nhung-dieu-can-biet-ve-ung-thu-gan-nd83800.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy

139	prevention	<p>Phát biểu nào sau đây là đúng để phòng ngừa ung thư Gan?</p> <p>A. Khám sức khỏe định kỳ hàng năm, đặc biệt là những bệnh nhân có yếu tố nguy cơ cao như xơ gan, viêm gan</p> <p>B. Tránh sử dụng thức ăn bị mốc, thực phẩm chứa lượng muối cao, dầu, mỡ biến chất, hạn chế rượu, bia, chất cồn..... để phòng bệnh ung thư gan.</p> <p>C. Tiêm vắc xin phòng bệnh viêm gan B, viêm gan C và điều trị viêm gan siêu vi B, C khi có triệu chứng</p> <p>D. Cả B & C đều đúng</p>	<p>Đáp án: D. Cả B & C đều đúng</p>	<p>Nguồn tổng hợp: https://www.cdc.gov/cancer/liver/index.htm https://www.cancer.org/cancer/liver-cancer/causes-risks-prevention.html https://benhvienk.vn/nhung-dieu-can-biet-ve-ung-thu-gan-nd83800.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
140	prevention	<p>Theo bạn, các bệnh Đường Tiêu Hóa thường gặp là?</p> <p>A. Trào ngược dạ dày thực quản, Hội chứng ruột kích thích</p> <p>B. Viêm họng hạt và viêm phế quản mạn tính</p> <p>C. Viêm dạ dày, viêm loét đại tràng, táo bón</p> <p>D. A & C đúng</p>	<p>Đáp án: D. A & C đúng</p>	<p>Nguồn tổng hợp: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7040-gastrointestinal-diseases https://www.healthline.com/health/digestive-health-maintenance#frequent-meals https://www.imaware.health/blog/most-common-gastrointestinal-conditions Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
141	prevention	<p>Lối sống như thế nào để phòng tránh bệnh đường tiêu hóa</p> <p>A. Sau khi ăn nên ngồi 1 chỗ để tránh xúc bụng, uống nhiều nước.</p> <p>B. Tăng cường ăn nhiều chất xơ và chia nhỏ các bữa ăn, tập vận động hàng ngày</p> <p>C. A sai, B đúng</p> <p>D. Cả 2 A&B đều đúng</p>	<p>Đáp án: C. A sai, B đúng</p>	<p>https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7040-gastrointestinal-diseases https://www.healthline.com/health/digestive-health-maintenance#frequent-meals Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
142	prevention	<p>Các triệu chứng nào khi mắc các bệnh Đường Tiêu Hóa mà bạn biết?</p> <p>A. Cảm giác khó chịu ở bụng: đầy hơi, đau hoặc co thắt</p> <p>B. Sụt cân không lý do; Buồn nôn và nôn, Ăn không ngon, Khó nuốt; Mệt mỏi</p> <p>C. Trào ngược axit (nóng rất ở ngực) & Tiêu chảy, táo bón, tiểu són</p> <p>D. Tất cả A, B, C</p>	<p>Đáp án: D. Tất cả A, B, C</p>	<p>https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7040-gastrointestinal-diseases https://www.healthline.com/health/digestive-health-maintenance#frequent-meals Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
143	prevention	<p>Lối sống như thế nào có nguy cơ bị ung thư Trực tràng?</p> <p>A. Hút thuốc lá, uống rượu thường xuyên, người có BMI cao (béo phì)</p> <p>B. Sử dụng quá nhiều thịt đỏ hoặc đồ ăn chế biến, ít ăn chất xơ trong trái cây và rau xanh.</p> <p>C. Người có tiền sử viêm loét đại tràng mạn tính và bệnh Crohn ảnh hưởng đến trực tràng.</p> <p>D. Tất cả A, B, C</p>	<p>Đáp án: D. Tất cả A, B, C</p>	<p>Nguồn tổng hợp: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669 https://www.cancer.gov/types/colorectal/patient/colon-treatment-pdq Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
144	prevention	<p>Để Giảm Nguy Cơ Ung Thư Đại Trực Tràng, nên có lối sống nào sau đây ?</p> <p>A- Ăn nhiều chứa nhiều vitamin, khoáng chất, chất xơ và chất chống oxy hóa (như loại trái cây, rau xanh và ngũ cốc nguyên hạt) & giữ cân nặng hợp lý</p> <p>B - Chỉ cần hạn chế đồ uống có cồn như tránh rượu bia... nhưng vẫn có thể hút thuốc được</p> <p>C- Câu A đúng, B sai</p> <p>D - Cả A & B đều đúng</p>	<p>Đáp án: C. Câu A đúng, B sai</p>	<p>Nguồn tổng hợp: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669 https://www.cancer.gov/types/colorectal/patient/colon-treatment-pdq Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
145	nutrition	<p>Theo Hiệp hội Ung Thư Hoa Kỳ, các trường hợp Ung thư và tử vong do Ung thư có liên quan đến các yếu tố, theo bạn là gì?</p> <p>A - Dinh dưỡng kém, thừa cân, béo phì</p> <p>B - Lười vận động</p> <p>C - Uống nhiều Rượu bia</p> <p>D - Tất cả đều đúng</p>	<p>Đáp án: D - Tất cả đều đúng</p>	<p>https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm https://health.clevelandclinic.org/can-a-healthy-diet-prevent-cancer/ https://vfa.gov.vn/dinh-duong-hop-ly/dinh-duong-lanh-manh-ngua-ung-thu.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
146	nutrition	<p>Vai trò của chất béo rất quan trọng trong việc cung cấp năng lượng để hấp thụ vitamin, khoáng chất bảo vệ sức khỏe tim và não. Tuy nhiên, không phải tất các loại chất béo đều tốt, theo bạn câu nào dưới đây làm tăng vòng eo, tăng cân, cholesterol cao và gây ra một số vấn đề về sức khỏe?</p> <p>A- Chất béo bão hòa: có trong các loại như thịt đỏ, thịt heo, gà và trứng, sữa...</p> <p>B - Chất béo chuyển hóa (trans): có trong đồ ăn nhanh như gà chiên, pizza, ham-bu-ger và đồ đóng gói như: Snack khoai tây, bánh quy...</p> <p>C - Chất béo không bão hòa: có trong mỡ cá, các loại hạt, quả bơ, dầu ô liu, ...</p> <p>D - Câu A & B đều đúng</p>	<p>Đáp án: D - Câu A & B đều đúng</p>	<p>https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm https://health.clevelandclinic.org/can-a-healthy-diet-prevent-cancer/ https://vfa.gov.vn/dinh-duong-hop-ly/dinh-duong-lanh-manh-ngua-ung-thu.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
147	nutrition	<p>Bữa ăn thiếu tinh bột trong một thời gian dài, bạn sẽ phải đối diện với các vấn đề sức khỏe vì nó là nhiên liệu cung cấp năng lượng chính của não, cơ bắp... Vậy theo bạn, nên chọn loại tinh bột nào để có thực phẩm tốt cho bữa ăn dinh dưỡng hợp lý?</p> <p>A- Tinh bột tinh chế: gạo trắng qua chà xát, bột mì tinh luyện (như cơm trắng, sợi bún, mì , phở trắng, bánh mì trắng, sợi mì đóng gói tinh chế,...)</p> <p>B - Ngũ cốc nguyên hạt, chưa tinh chế : gạo lứt, lúa mạch lứt, yến mạch, diêm mạch, ngô, hạt kê (cơm / cháo lứt, bánh mì nâu lứt, ngô nguyên trái nướng/ luộc,...)</p> <p>C - A & B Đúng</p> <p>D - A & B sai</p>	<p>Đáp án: B- Ngũ cốc nguyên hạt, chưa tinh chế : gạo lứt, lúa mạch lứt, yến mạch, diêm mạch, ngô, hạt kê (cơm / cháo lứt, bánh mì nâu lứt, ngô nguyên trái nướng/ luộc,...)</p>	<p>https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm https://health.clevelandclinic.org/can-a-healthy-diet-prevent-cancer/ https://vfa.gov.vn/dinh-duong-hop-ly/dinh-duong-lanh-manh-ngua-ung-thu.html Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
148	nutrition	<p>Với một lối sống lành mạnh và chế độ ăn uống hợp lý, theo bạn ý nào đúng nhất ?</p> <p>A - Nên bổ sung cho bữa ăn: nhiều chất xơ, chất hỗ trợ tiêu hóa (tăng enzym), uống đủ nước....</p> <p>B - Hạn chế ăn thịt đỏ, thịt đã qua chế biến và thức ăn nhanh & hạn chế thức uống có cồn....</p> <p>C - Ăn chậm nhai kỹ, ăn uống đúng giờ, tập trung trong bữa ăn (như không xem điện thoại, tivi,...) & không nên ăn khuya.</p> <p>D - Tất cả A- B & C đều đúng</p>	<p>Đáp án: D - Tất cả A- B & C đều đúng</p>	<p>Tip 37: 12 CÁCH ĂN UỐNG GIÚP GIẢM NGUY CƠ ĐỐI LOAN TIÊU HÓA https://www.everydayhealth.com/digestive-health/tips-for-better-digestive-health/ https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion https://health.clevelandclinic.org/how-to-improve-your-digestive-track-naturally/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>
149	prevention	<p>Theo bạn vì sao nên hạn chế ăn quá khuya?</p> <p>A- Nên ăn bữa tối trước 3h - 4h trước khi đi ngủ để thức ăn có thời gian di chuyển từ dạ dày đến ruột non.</p> <p>B - Ăn khuya và đi ngủ ngay sau ăn, khi nằm xuống, các thức ăn trong dạ dày có thể trào lên và gây ra ợ nóng dẫn đến nguy cơ trào ngược dạ dày thực quản.</p> <p>C- Câu A & B đều đúng</p> <p>D - Câu A đúng, B Sai</p>	<p>Đáp án: C- Câu A & B đều đúng</p>	<p>Tip 37: 12 CÁCH ĂN UỐNG GIÚP GIẢM NGUY CƠ ĐỐI LOAN TIÊU HÓA https://www.everydayhealth.com/digestive-health/tips-for-better-digestive-health/ https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion https://health.clevelandclinic.org/how-to-improve-your-digestive-track-naturally/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy</p>

150	nutrition	Protein (chất Đạm) rất quan trọng trong bữa ăn, tuy nhiên nếu ăn nhiều protein động vật thường giàu chất béo và cholesterol xấu, dễ gây các chứng bệnh về tim mạch, béo phì ... vì vậy, cần tăng cường bổ sung cân bằng lượng protein thực vật có trong: A - Đậu các loại (như đậu xanh, đỏ, đen, trắng, đậu gà, đậu lăng, Hà-lan, đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành...) B - Các loại hạt (như: hạnh nhân, điều, mè, hướng dương, hạt chia...) C - Câu A đúng, B sai D - Câu A & B đều đúng	Đáp án: D - Câu A & B đều đúng	" Tip 38: 12 mẹo tránh tăng cân "không phanh" trong mùa Lễ Tết" https://youmed.vn/tin-tuc/100-12-nguoi-dam-thuc-vat-thay-the-dam-done-vat/ https://www.healthline.com/nutrition/tips-to-avoid-holiday-weight-gain https://www.webmd.com/diet/obesity/features/dont-gain-weight-during-the-holidays#1 Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
151	nutrition	Ăn uống lành mạnh và kiểm soát cân nặng, giảm nguy cơ béo phì, vì sao chuyên gia dinh dưỡng thường khuyến ăn đồ tươi và tránh ăn uống thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp, tinh chế công nghiệp ? (ví dụ như khoai tây chiên, thịt xông khói, thịt cá đóng hộp, các loại soup làm sẵn nước ngọt...) A - Chứa nhiều carbohydrate và chất béo (trans) không lành mạnh để tăng cholesterol xấu B - Chứa nhiều chất béo không lành mạnh làm tăng Cholesterol xấu. C - Chứa hàm lượng chất bảo quản và dễ bị phơi nhiễm với BPA (bisphenol-A) - một loại hóa chất có thể gây ra các vấn đề sức khỏe D - Cả A, B & C đều đúng	Đáp án: D. Tất cả A, B, C	" Tip 38: 12 mẹo tránh tăng cân "không phanh" trong mùa Lễ Tết" https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/do-hop-tot-hay-xau/ https://www.healthline.com/nutrition/tips-to-avoid-holiday-weight-gain https://www.webmd.com/diet/obesity/features/dont-gain-weight-during-the-holidays#1 Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
152	nutrition	Theo bạn, nhóm THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN (chất đạm) dưới đây nên bổ sung trong bữa ăn hàng ngày? A - Đạm động vật: Trứng, sữa, ức gà, tôm, cá hồi, ... B - Đạm thực vật: Nấm, Cải bó xôi, Bông cải xanh, Đậu đỏ, Đậu nành, Hạt óc chó... C - Câu A & B đều đúng D - Nên 50% nhóm của A & 50% nhóm ở B	Đáp án: D - Nên 50% nhóm của A & 50% nhóm ở B	https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2 https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories https://www.calculator.net/bmr-calculator.html https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-caloe-de-giam-can-toan/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
153	nutrition	Theo bạn, chỉ số BMR là A - Là năng lượng cần bên trong cơ thể hay là lượng calo giúp cơ thể đốt cháy khi bạn nghỉ ngơi B - Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản trong cơ thể con người; cho ta biết mức năng lượng (calo) tối thiểu mà cơ thể một người cần để duy trì ổn định các hoạt động bình thường. C - Chỉ số khối cơ thể, cũng gọi là chỉ số thể trọng, là một cách nhận định cơ thể của một người là gầy hay béo bằng một chỉ số. D - Tất cả A - B - C đều đúng	Đáp án: B - Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản trong cơ thể con người; cho ta biết mức năng lượng (calo) tối thiểu mà cơ thể một người cần để duy trì ổn định các hoạt động bình thường.	KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BẰNG CÁCH TÍNH CALO https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-caloe-de-giam-can-toan/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
154	physical	Theo các chuyên gia dinh dưỡng vận động, vì sao nên tập thể dục, thể thao liên tục ít nhất 30 phút/ lần/ ngày và 5 lần/ tuần? A- Hỗ trợ kiểm soát cân nặng & giảm cân, B - Hỗ trợ tăng thêm sức đề kháng và cân bằng sức khỏe tổng thể (cả thể chất và tinh thần). C - cả A & B Đúng D - A sai & B Đúng	Đáp án: C - cả A & B Đúng	KIỂM SOÁT CÂN NẶNG BẰNG CÁCH TÍNH CALO https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#weight-loss-tips https://www.healthline.com/nutrition/20-delicious-high-protein-foods#TOC_TITLE_HDR_2 https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/cut-down-on-your-calories https://www.calculator.net/bmr-calculator.html https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/cach-tinh-caloe-de-giam-can-toan/ Tham vấn chuyên môn: TS.BS Bùi Quốc Thắng – Phó TP. Nghiên cứu Khoa học-TT Đào tạo - BV Chợ Rẫy
155	Sức khỏe tổng quát	1. Virus SARS-COV-2 gây nên đại dịch COVID-19 nhìn dưới kính hiển vi có hình dạng giống vật gì? A. Nải chuối B. Vương miện C. Quả địa cầu	Đáp án: B. Vương miện	
156	Sức khỏe thể chất	2. Nên đi ngủ vào lúc mấy giờ là tốt nhất? A. Từ 21 giờ - 22 giờ B. Từ 22 giờ - 23 giờ C. Từ 23 giờ - 24 giờ*	Đáp án: A. Từ 21 giờ - 22 giờ	
157		3. Bạn có thể bị đau lưng do đâu? A. Ăn quá nhiều chocolate B. Bị mất nước C. Bị dị ứng lông động vật	Đáp án: B. Bị mất nước	
158	Sức khỏe tinh thần	4. Mùi hương của loài cây nào sau đây giúp cải thiện trí nhớ? A. Bạc hà B. Khuyết điệp C. Hương thảo	Đáp án: C. Hương thảo	
159		5. Đây là nhóm thực phẩm có hại cho sức khỏe tinh thần? A. Thức uống có cồn (bia, rượu,...) B. Trái cây và rau củ C. Cà phê chất béo	Đáp án: A. Thức uống có cồn	
160	Tài chính	6. Ngày doanh nhân Việt Nam là ngày nào? A. 13/5 B. 13/7 C. 13/10	Đáp án: C. 13/10	
161		7. Mức lương cơ sở năm 2021 là bao nhiêu? A. 1,39 triệu đồng/tháng B. 1,49 triệu đồng/tháng C. 1,6 triệu đồng/tháng	Đáp án: B. 1,49 triệu đồng	
162	Âm thực	8. Sòm Tam là món nộm nổi tiếng của quốc gia nào? A. Hàn Quốc B. Trung Quốc C. Thái Lan	Đáp án: C. Thái Lan	
163	Thể thao	9. Vận động viên giành huy chương vàng Olympic đầu tiên cho đội tuyển Việt Nam là ai? A. Nguyễn Tiến Minh B. Hoàng Xuân Vinh C. Nguyễn Thị Ánh Viên	Đáp án:B. Hoàng Xuân Vinh	
164		10. Sân vận động nào có sức chứa lớn nhất ở Việt Nam? A. Sân vận động Mỹ Đình B. Sân vận động Thống Nhất C. Sân vận động Cần Thơ	Đáp án: C. Sân vận động Cần Thơ	
165	Sức khỏe tổng quát	1. Bộ não thứ II" của con người nằm ở đâu? A. Hệ tuần hoàn B. Hệ tiêu hóa C. Hệ hô hấp	Đáp án:B. Hệ tiêu hóa	
166	Sức khỏe thể chất	2. Thực phẩm nào tốt cho cơ bắp? A. Thịt cừu B. Đậu gà C. Thịt dê	Đáp án:B. Đậu gà	
167	Sức khỏe tinh thần	3. Tuổi trung bình khởi phát bệnh Parkinson (rối loạn thoái hóa chậm tiến triển) là bao nhiêu? A. 22 tuổi B. 57 tuổi C. 81 tuổi	Đáp án:B. 57 tuổi	
168	Tài chính	4. Đồng tiền tệ nào rẻ nhất (yếu nhất) thế giới? A. Rial (Iran) B. VND (Việt Nam) C. Ariary (Cộng hòa Madagascar)	Đáp án:A. Rial (Iran)	
169	Thể thao	5.Đất nước nằm trong bảng xếp hạng ít dân nhất thế giới giành huy chương Đồng nội dung bắn đĩa tại Olympic Tokyo 2020? A. Bermuda B. San Marino C. Dominica	Đáp án:B. San Marino	