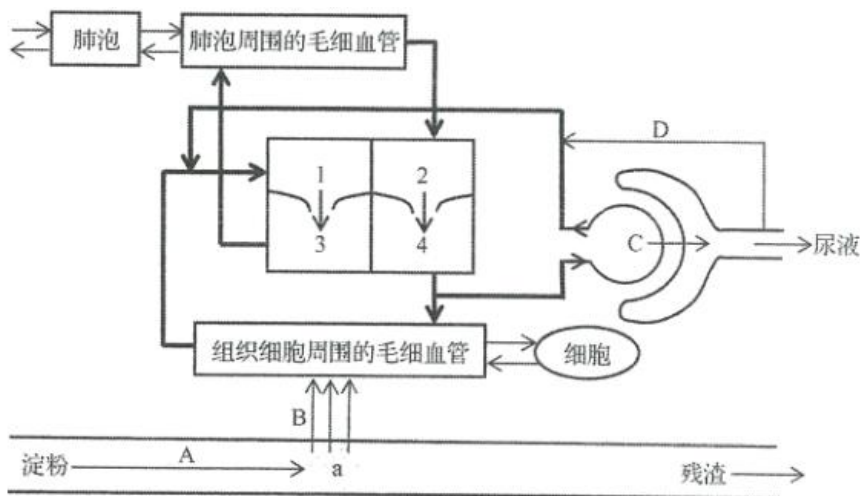


30. 世界卫生组织提出的心血管健康的四大基石为：合理膳食、适量运动、戒烟限酒心理平衡。下图是人体的部分生理活动示意图，1-4 表示心脏四腔，A~D 表示生理过程 a 表示某种物质。请据图分析回答下列问题：



- (1) “食物多样化，粗细搭配合理”是“合理膳食”的原则之一、谷类、薯类中的淀粉经过消化最终转变为 a，小肠内参与此过程的消化液有_____，a 经过[]_____过程进入循环系统。
- (2) 健康人血液中 a 的浓度保持相对稳定，与人体内_____（填写激素名称）的分泌有关；如果一次性摄入糖类物质过多，尿液中也会出现 a，从尿液的形成过程分析，原因是[]_____作用有一定限度。
- (3) “适量运动”可以增强心肺功能，促进血液循环，强身健体。人体运动系统由骨、骨连结和_____组成。跑步是常见的运动方式，跑步时，呼吸频率加快，氧气通过_____作用从肺泡进入血液，并通过血液循环到达下肢肌肉过程中，先后经过心脏的_____（用序号表示）
- (4) “戒烟限酒”可有效降低呼吸道及心血管疾病的发生率。吸烟者往往会出现“头晕眼花等现象，原因是吸烟时产生的“烟雾”中含有一氧化碳，该气体与血液中_____结合，影响血液运输氧的能力，导致组织细胞缺氧。
- (5) “心理平衡”是健康的“金钥匙”。读书、听音乐都有助于心理健康，参与这两项活动的视觉感受器和听觉感受器分别位于_____。