

### 第三章 健康指导

#### 练习(一)

##### 单选题

1. 下列哪项不属于健康管理师对个体或群体的生活方式指导?

- A.营养指导
- B.身体活动指导
- C.控烟指导
- D.控酒指导

2. 营养指导的基本原则是( )

- A.食物多样化
- B.多吃蔬菜、水果、奶类、大豆
- C.适量吃优质蛋白质
- D.少盐少油

3. 奶类富含( ), 是优质蛋白质和B族维生素的良好来源。

- A.乳酸
- B.钙
- C.氨基酸
- D.胆固醇

4. 下列食物中, 含有不饱和脂肪酸的有?

- A.瘦肉
- B.蛋黄
- C.鱼类
- D.动物内脏

5. 成人每天食盐不超过( ), 每天烹调油( )。

- A.3g; 25~30g
- B.5g; 26~30g
- C.6g; 25~30g
- D.8g; 26~30g

6. 成人如饮酒, 男性一天饮用酒的酒精量不超

过( )g, 女性不超过( )g。

- A.20; 10
- B.25; 15
- C.30; 20
- D.35; 25

7. 中国营养学会建议健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量是不超过( )。

- A.3g
- B.5g
- C.6g
- D.8g

8. 对于成年人来说, 轻体力劳动者每天能量摄入量男性为( )kcal, 女性为( )kcal。

- A.1800; 1350
- B.2250; 1800
- C.2500; 2050
- D.3000; 2550

9. 下列哪项不属于运动强度的测量?

- A.肌肉
- B.心率
- C.代谢当量
- D.自我感知运动强度

10. 一名26岁的体操运动员, 身高175cm, 体重70kg, 他的最大心率( ), 中等强度的心率( )?

- A.175; 105~131
- B.194; 105~131
- C.175; 116~145
- D.194; 116~145

11. 某人的代谢当量为3.5METs时, 则此时他

- 的活动强度是？  
A.静态行为活动  
B.低强度活动  
C.中等强度活动  
D.高强度活动
12. 肌肉力量和耐力的测量：传统上用可重复（ ）次以下的负荷测试力量，用可重复（ ）次以上的负荷测试耐力。  
A.2: 10  
B.3: 12  
C.5: 15  
D.8: 20
13. 下列关于肌肉耐力测试，说法正确的是：  
A.给定速度、重复抗阻力动作的频率。  
B.给定次数、重复抗阻力动作的频率。  
C.给定频率、重复抗阻力动作的次数。  
D.给定频率、重复抗阻力动作的速度。
14. 常见日常体力活动水平的测量方法有：能量消耗、行为观察、机械和电子装置监测、问卷调查、（ ）、职业分类、参与的运动项目等。  
A.直接观察  
B.直接调查  
C.间接观察  
D.间接调查
15. 体重75Kg，每小时4km的速度快走30分钟，则他的能量消耗为：  
A.113  
B.175  
C.153  
D.128
16. 对于普通成人，推荐每周至少完成大肌肉群参与的（ ）分钟中等强度有氧活动，或每周累计至少（ ）分钟高强度有氧活动，或中等和高强度两种活动相当量的组合。  
A.100; 50  
B.130; 75
- C.150; 75  
D.180; 80
17. 运动进度取决于个体的体质、健康情况、（ ）和运动训练目标。  
A.努力  
B.体力  
C.反应  
D.年龄
18. 运动疲劳（ ）和适应是机体运动反应的三个关键环节。  
A.感受  
B.体质  
C.健康  
D.恢复
19. 常见的运动伤害是（ ），主要为关节周围的软组织和肌肉组织损伤。  
A.内伤  
B.外伤  
C.骨科伤  
D.肌肉伤
20. 成瘾行为，指成瘾后表现出的一系列（ ）行为表现。  
A.心理  
B.感受  
C.生理  
D.心情
21. 成瘾行为的特征不包括（ ）。  
A.生理性依赖  
B.心理性依赖  
C.情感性依赖  
D.社会性依赖
22. 控烟策略分为立法、（ ）及信息传播和组织全国范围的控烟项目三大类。  
A.行为  
B.心理
- C.教育  
D.健康
23. 我国居民每人每天摄入奶或相当量的奶制品（ ）  
A.300  
B.500  
C.800  
D.1000

#### 多选题

1. 蔬菜中含有的（ ）能促进消化，促进吸收。  
A.维生素  
B.植物纤维  
C.有机酸  
D.芳香物质
2. 下列几个因素与运动损伤有关。  
A.个体的体质  
B.健康状况  
C.运动训练  
D.年龄  
E.性别
3. 下列（ ）与成瘾行为无关。  
A.感受  
B.体质  
C.运动训练  
D.恢复  
E.适应
4. 成瘾行为的特征包括（ ）。  
A.诱导  
B.形成  
C.巩固  
D.衰竭
5. 下列（ ）与吸烟成瘾有关。  
A.生理  
B.情感

- C.教育  
D.健康

23. 我国居民长期钙摄入不足，每天摄入（ ）g奶或相当量乳制品可以较好补充不足。

- A.300  
B.500  
C.800  
D.1000

多选题

1. 蔬菜中包含的哪些成分能够增强食欲、帮助消化，促进人体健康。

- A.维生素  
B.植物化合物  
C.有机酸  
D.芳香物质

2. 下列几个选项中，运动进度取决于（ ）。

- A.个体的体质  
B.健康情况  
C.运动训练目标  
D.年龄  
E.性别

3. 下列（ ）是机体运动反应的三个关键环节。

- A.感受  
B.体质  
C.运动疲劳  
D.恢复  
E.适应

4. 成瘾行为的形成过程分为以下（ ）。

- A.诱导阶段  
B.形成阶段  
C.巩固阶段  
D.衰竭阶段

5. 下列（ ）是成瘾行为的特征。

- A.生理性依赖  
B.情感性依赖

- C.心理性依赖  
D.社会性依赖  
E.戒断症状

6. 以下（ ）是成瘾行为的内、外影响因素。

- A.人格特征  
B.家庭影响  
C.社会环境因素  
D.社会心理因素  
E.传播媒介因素

7. 下列选项中，（ ）是控烟总策略的行动领域。

- A.发展个人技能  
B.加强健康教育及社区行动  
C.制定公共卫生政策  
D.调整卫生服务方向  
E.建立支持环境

练习（二）

单选题

1. 下列哪项属于健康教育按目标人群或场所分类（ ）

- A.社区健康教育；公共场所健康教育；学校健康教育；医院健康教育  
B.心理健康教育；安全健康教育；学校健康教育；医院健康教育  
C.心理健康教育；安全健康教育；生殖健康教育；医院健康教育  
D.心理健康教育；安全健康教育；生殖健康教育；营养健康教育

2. 提问者把重要人物、团体或自己的观点加在问话里，有暗示或诱导对方做出答案的问题属于（ ）

- A.封闭型问题  
B.开放型问题  
C.倾向型问题  
D.试探型问题

3. “会心一笑”在非语言传播技巧中属于（ ）  
A.动态体语  
B.静态体语  
C.有情感声的类语言  
D.时空语言
4. 2007年5月18日，世界卫生组织（WHO）的报告强调（ ）是影响健康长寿的重要因素。  
A.遗传基因  
B.生活方式  
C.均衡饮食  
D.自然环境
5. 近十几年来，由于经济的迅速发展、物质的极大丰富，人们追求美食的欲望超过了传统的健康饮食理念，下列哪项不属于人们在饮食结构方面出现的不均衡问题？  
A.摄入能量多、脂肪（烹调油）多、盐多、微量营养素缺乏  
B.有些经济效益和福利好的单位提供免费的自助工作餐  
C.商业餐馆为了追求异于家庭饭菜的味道，“三多”的倾向严重  
D.零食以及各种垃圾食品的大量摄入
6. 健康教育计划设计原则包括目标原则、前瞻性原则、（ ）和参与性原则。  
A.清晰性原则  
B.预防性原则  
C.弹性原则  
D.准确性原则
7. 健康教育计划的具体目标需要包含具体的、（ ）和可测量的指标。  
A.整体的  
B.全面的  
C.量化的  
D.预期的
8. 针对群体的健康教育干预策略主要从提高目标人群的认知和技能、改善物质环境（如生
- 活条件、资源、服务等）和（ ）三大方面加以思考。  
A.改善社会环境  
B.改善家庭环境  
C.改善学习环境  
D.改善成长环境
9. 教育策略的核心是教育人们形成有益于健康的（ ）和技能。  
A.思想  
B.心理  
C.生理  
D.认知
10. 计划书的内容通常包括摘要、（ ）、总体目标和具体目标/方法、评价、经费预算以及参考资料等。  
A.思想  
B.绪论  
C.前言  
D.认知
11. 计划书的摘要部分，通常不超过（ ）。  
A.一页  
B.两页  
C.半页  
D.三页
12. 根据预期的健康教育效果，又可以将具体目标分为认知目标、（ ）和健康目标3类。  
A.整体目标  
B.干预目标  
C.预期目标  
D.行为目标
13. 传单设计制作简单，成本较低。传单主要由（ ）形成简单的信息，用于传播健康知识，倡导健康理念。  
A.数字  
B.文字  
C.图片
- D.数字，  
14. 计划书  
局评价3个  
A.设计  
B.效应  
C.行为  
D.预估
15. 宣传栏  
行一次更新  
A.1~2个  
B.1~3个  
C.1个月  
D.3个月
16. 传单主  
题（ ），偏  
A.健康知  
B.饮食平  
C.行为制  
D.生活方
17. 宣传栏  
要进行一次  
栏最好（  
A.1~2个  
B.1~3个  
C.1个月  
D.3个月

#### 多选题

- I. 成瘾行为  
A. 生理  
B. 心理  
C. 社会  
D. 戒断  
E. 暴力行
- II. 按照人  
A. 语言

- D.数字、图片
14. 计划书评价内容包括过程评价、( )和结局评价3个层次。  
A.设计评价  
B.效应评价  
C.行为评价  
D.预估评价
15. 宣传栏的使用要定期更换，一般( )要进行一次更新。  
A.1~2个月  
B.1~3个月  
C.1个月  
D.3个月
16. 传单主要由文字形成简单的信息，用于传播( )，倡导健康理念。  
A.健康知识  
B.饮食平衡  
C.行为规范  
D.生活方式
17. 宣传栏的使用要定期更换，一般1~3个月要进行一次更新。黑板报、没有玻璃橱窗的宣传栏最好( )就进行更换。  
A.1~2个月  
B.1~3个月  
C.1个月  
D.3个月
- 多选题**
1. 成瘾行为特征包括( )  
A.生理性依赖  
B.心理性依赖  
C.社会性依赖  
D.戒断症状  
E.暴力行为
2. 按照人际交流中的形式，反馈可以分为( )  
A.语言反馈
- B.体语反馈  
C.书面反馈  
D.网络反馈  
E.模糊性反馈
3. 下列选项中，控烟策略包括( )类。  
A.立法  
B.行为  
C.教育  
D.健康  
E.信息传播和组织全国范围的控烟项目
4. 健康教育计划设计原则包括( )。  
A.目标原则  
B.前瞻性原则  
C.弹性原则  
D.准确性原则  
E.参与性原则
5. 关于健康教育计划设计原则，不正确的是( )。  
A.预期性原则  
B.前瞻性原则  
C.弹性原则  
D.准确性原则  
E.目标原则
6. 下列几个选项的表述，正确的是( )。  
A.健康教育计划设计原则目标原则、前瞻性原则、弹性原则和准确性原则。  
B.健康教育计划的具体目标需要包含具体的、量化的、可测量的指标。  
C.教育策略的核心是教育人们形成有益于健康的知识和技能。  
D.环境策略的作用对象是物质环境、条件，其目的是使人们采纳健康行为的意愿得以实现。
7. 下列选项中，( )是计划书通常包括的内容。  
A.摘要

- B. 总体目标和具体目标  
C. 前言  
D. 评价、方法  
E. 经费预算以及参考资料
8. 计划书的内容，通常不包括（ ）。  
A. 摘要  
B. 绪论  
C. 前言  
D. 思想  
E. 方法、评价
9. 根据预期的健康教育效果，又可以将具体目标分为（ ）几类。  
A. 预期目标  
B. 认知目标  
C. 整体目标  
D. 行为目标  
E. 健康目标
10. 以下选项（ ）是现场研究应注意准则。  
A. 确定实验区和对照区的条件。确定资料收集的详细方法：包括调查表设计以及实验室检验方法、资料记录分析方法。  
B. 指出研究范围并描述地理、气候、及人群的社会和文化背景，确定研究方法、样本大小、如何选择样本。  
C. 教育方法：包括教育资源和宣传品的制作。  
D. 提出在计划实施中执行工作程序的每个步骤，说明每个步骤将在何时开始、何时完成。  
E. 计划和准备阶段：包括基线资料的调查、物资的购置、组织及后勤。
11. 以下选项中，计划书评价内容包括（ ）几个层次。  
A. 过程评价  
B. 效应评价  
C. 结局评价  
D. 预估评价  
E. 设计评价
12. 招贴画、海报的设计和制作要点包括（ ）。  
A. 信息简洁、突出。  
B. 字体大小合适，站在距离2m处能看清宣传栏的文字。  
C. 内容中最好有图示，字数不宜过多。  
D. 书写规范，字迹清晰，不写错别字、繁体字、异体字；尽量不要竖写，如果要竖写，应自右而左，标题居右。  
E. 一般用阿拉伯数字，尽量不要用英文、化学名称、学术用语。
13. 同伴教育者应具备（ ）品质和能力。  
A. 应为目标人群所接受和尊敬，并成为目标人群中的一员。  
B. 在与同伴交流时，思维敏捷、思路清晰，并且有感召力。  
C. 应持客观态度、公正立场。  
D. 具有与目标人群相似的社会背景，如年龄、性别、社会地位等。  
E. 充满自信，富有组织和领导才能。
4. 下列哪项属于健教分类（ ）  
A. 社区健康教育  
B. 心理健康教育  
C. 心理健康教育  
D. 心理健康教育
5. 社区刘某到你压略有下降，你（ ）  
A. 模糊性反馈  
B. 静态反馈  
C. 消极性反馈  
D. 积极性反馈
6. “大婶您好！您（ ）  
A. 社交性开场白  
B. 事实性开场白  
C. 激励性开场白  
D. 幽默性开场白
7. 健康指导的服务对象之间的（ ）  
A. 思想沟通  
B. 情感沟通  
C. 人际沟通  
D. 心理沟通
8. 宣传栏的（ ）要进行一次更新。  
A. 1~2个月  
B. 1~3个月  
C. 1个月

### 练习（三）

#### 单选题

1. 给对方以思考和判断的余地的问话属于（ ）。  
A. 封闭型问题  
B. 开放型问题  
C. 倾向型问题  
D. 试探型问题
2. “烟草，蔓延的瘟疫”在宣传技巧中属于（ ）。  
A. 美化法  
B. 丑化法  
C. 号召法  
D. 假借法
3. 用“心、眼”细心品味，全面观察，收集和捕捉交流中的各种信息属于（ ）。  
A. 观察技巧  
B. 说话技巧

- C. 听话技巧  
D. 问话技巧
4. 下列哪项属于健康教育按教育目的或内容分类（ ）  
A. 社区健康教育；公共场所健康教育；学校健康教育；医院健康教育  
B. 心理健康教育：安全健康教育；学校健康教育；医院健康教育  
C. 心理健康教育：安全健康教育；生殖健康教育；医院健康教育  
D. 心理健康教育；安全健康教育；生殖健康教育；营养健康教育
5. 社区刘某到你的办公室找你，告诉你他的血压略有下降，你对他伸出了大拇指。这也属于（ ）  
A. 模糊性反馈  
B. 静态反馈  
C. 消极性反馈  
D. 积极性反馈
6. “大婶您好！您找我有什么事吗？”属于（ ）  
A. 社交性开场白  
B. 事实性开场白  
C. 激励性开场白  
D. 幽默性开场白
7. 健康指导的过程主要通过健康管理师与服务对象之间的（ ）来完成。  
A. 思想沟通  
B. 情感沟通  
C. 人际沟通  
D. 心理沟通
8. 宣传栏的使用要定期更换，一般1~3个月要进行一次更新。有橱窗的宣传栏可以持续（ ）。  
A. 1~2个月  
B. 1~3个月  
C. 1个月
- D.3个月
9. 健康指导的过程主要通过健康管理师与（ ）之间的人际沟通来完成。  
A. 服务对象  
B. 家庭对象  
C. 社会对象  
D. 群体对象
10. 人际沟通技巧是指在人际沟通活动中为有效地达到（ ）目的而采用的语言和非语言的方式方法。  
A. 整体  
B. 局部  
C. 总体  
D. 预期
11. 人际传播的基本技巧包括说话的技巧、提问的技巧、倾听技巧、观察技巧和（ ）。  
A. 评估技巧  
B. 反馈技巧  
C. 预测技巧  
D. 用语技巧
12. 在人际交流中有3种反馈形式：体语反馈、（ ）和书面反馈。  
A. 思想反馈  
B. 语言反馈  
C. 情绪反馈  
D. 图片反馈
13. 人际交流依据性质的不同，反馈也可分为3种：积极性反馈、消极性反馈和（ ）。  
A. 预期性反馈  
B. 准确性反馈  
C. 清晰性反馈  
D. 模糊性反馈。
14. 非语言传播技巧，运用类语言、（ ）和时空语言的传播技巧，即借助视、听、触觉等感官分享信息，增进交流效果的一些技巧。

- A.书面语言
- B.文字描述
- C.身体语言
- D.图片描述

#### 多选题

1. 下列关于招贴画、海报的设计和制作要点，表述错误的有（ ）。
  - A.内容中最好有图示，字数越多越好。
  - B.书写规范，字迹清晰，不写错别字、繁体字、异体字；尽量不要竖写，如果要竖写，应自左而右，标题居右。
  - C.信息简洁、突出。
  - D.字体大小合适，站在距离2m处能看清宣传栏的文字。
  - E.一般用阿拉伯数字，尽量不要用英文、化学名称、学术用语。
2. 下列选项中，（ ）是人际传播的基本技巧。
  - A.说话的技巧
  - B.提问的技巧
  - C.倾听技巧
  - D.观察技巧
  - E.反馈技巧
3. 非语言传播技巧，运用（ ）的传播技巧，即借助视、听、触觉等感官分享信息，增进交流效果的一些技巧。
  - A.动态体语
  - B.静态体语
  - C.时间语
  - D.空间语
  - E.类语言
4. 下列（ ）是人际交流中的反馈形式。
  - A.书面反馈
  - B.语言反馈
  - C.图片反馈
  - D.体语反馈
  - E.情绪反馈

5. 人际交流依据性质的不同，反馈可分为以下（ ）。
  - A.消极性反馈
  - B.准确性反馈
  - C.积极性反馈
  - D.模糊性反馈
  - E.预期性反馈

#### 单选题

1. （ ）是慢性病之首。
  - A.冠心病
  - B.脑卒中
  - C.肾衰竭
  - D.高血压
2. 原发性高血压的表现，占总人群的（ ）。
  - A.90%以上
  - B.90%
  - C.90%以下
  - D.80%以上
3. 继发性高血压的（ ）。
  - A.10%
  - B.5%
  - C.5%~10%
  - D.3%~5%
4. 世界卫生组织推荐每天的钠盐摄入量，氯离子需要（ ）。
  - A.6g以上
  - B.6g
  - C.5g以上
  - D.5g
5. 下列（ ）是原发性高血压的治疗药物。
  - A.继发性高血压
  - B.原发性高血压