

中国公民健康素养66条 部分测试题及答案

第一部分 健康理念和基本知识

一、判断题：

- 1.这种说法您是否赞同：保健食品不能代替药品治病。
①完全赞同； ②部分赞同； ③不赞同； ④不知道
- 2.这种说法您是否赞同：人类的疾病主要是自身原因引起的，与环境污染没有关系。
①完全赞同； ②部分赞同； ③不赞同； ④不知道
- 3.这种说法您是否赞同：适量献血对健康无害。
①完全赞同； ②部分赞同； ③不赞同； ④不知道
- 4.这种说法您是否赞同：打针比吃药好得快，生病了就应该尽量打针。
①完全赞同； ②部分赞同； ③不赞同； ④不知道
5. 这种说法您是否赞同：用人单位应该为员工提供职业危害防护培训。
①完全赞同； ②部分赞同； ③不赞同； ④不知道
- 6.您认为下列这些途径是否能传播艾滋病病毒？请在你认为正确的选项上打“√”：
①与艾滋病病毒感染者一起吃饭 能 不能（√） 不清楚
②与艾滋病病毒感染者握手； 能 不能（√） 不清楚
③与艾滋病病毒感染者共用劳动工具； 能 不能（√） 不清楚
④与艾滋病病毒感染者共用刮胡刀； 能（√） 不能 不清楚
⑤输入被艾滋病病毒感染的血液和血液制品； 能（√） 不能 不清楚
⑥蚊虫叮咬； 能 不能（√） 不清楚
⑦和艾滋病病毒感染者过性生活； 能（√） 不能 不清楚
⑧与艾滋病病毒感染者共用注射器； 能（√） 不能 不清楚
⑨感染艾滋病毒的母亲通过生产或母乳喂养传给婴儿； 能（√） 不能 不清楚
⑩与艾滋病病毒感染者一起游泳。 能 不能（√） 不清楚
- 7.这种说法您是否赞同：出现异常肿块，异常出血，体重的快速减轻是癌症的早期症状。
①完全赞同；②部分赞同；③不赞同；④不知道
- 8.这种说法您是否赞同：每个人一生的各个阶段中都会遇到心理卫生问题。
①完全赞同；②部分赞同；③不赞同；④不知道
- 9.这种说法您是否赞同：心理健康与人际关系有很大的关系。

- ①完全赞同；②部分赞同；③不赞同；④不知道
10. 这种说法您是否赞同：心理问题不算病，无需去看医生。
①完全赞同；②部分赞同；③不赞同；④不知道

二、单项选择题：（以下您只需要选择1个答案）

1. 成年人每天至少应该保证多长时间的睡眠？
①5~6小时；②7~8小时；③9~10小时；④ 说不清
2. 适量献血是指每人每次献血多少毫升？
①小于200毫升； ②200~400毫升；③大于400毫升； ④ 不知道
3. 您认为以下哪组数据属于正常血压值（高压/低压）范围？
①140/95毫米汞柱； ②120/80毫米汞柱； ③150/100毫米汞柱； ④都不对
4. 您认为以下哪组数据属于腋下正常体温值范围？
① 35℃ ~36℃ ； ② 36℃ ~37℃ ；③37℃ ~38℃； ④都不对
5. 成年人的正常脉搏次数是：
①30~50次/分钟； ②60~100次/分钟； ③100~120次/分钟； ④都不对
- 6.国家专门用来保护从事有毒有害工作的劳动者权利的法律以下哪个？
①劳动法； ②环境保护法； ③职业病防治法； ④不知道
- 7.您认为预防一些传染病（如：麻疹、乙肝等）最有效、最经济的措施是：
①加强营养； ②锻炼身体； ③母乳喂养； ④接种疫苗； ⑤注意个人卫生；
- 8.按国家规定给孩子打预防针能够预防哪类疾病？
①传染病； ②慢性病； ③营养不良；④不知道
- 9.如果有咳嗽、咳痰两周以上或咯血、低热、乏力、盗汗等症状时，应该怎么办？
①注意休息、增加营养； ②自己买些感冒药吃； ③对症治疗； ④及时到结核病防治机构就诊； ⑤不知道
10. 出现较大、较深的伤口，在去医院之前可以采用的急救止血方法是：
①简单包扎止血； ②指压止血； ③加压包扎止血； ④不知道。

三、多项选择题：（以下您可以选择多个答案，在选项的标号上打“√”）

- 1.您知道健康的生活方式包括哪些内容吗？
①√戒烟、限酒；②√平衡膳食；③√心胸开阔；④多吃保健品、营养品；⑤√控制体重；⑥多吃多睡；⑦√经常运动；⑧

- 不知道
- 2.您认为被动吸烟会引发下列哪些疾病？
①√肺癌；②√冠心病；③√慢性阻塞性肺病；④龋齿；⑤胃肠炎；⑥√白内障；⑦√阳痿；⑧√骨质疏松；⑨不知道
- 3.治疗肺结核病应该：
①√早发现、早治疗；②√全程规律服药；③√增加营养；④√多休息；⑤不知道
- 4.遇到有人呼吸、心跳骤停的情况，应立即采取哪些措施？
①√人工呼吸；②√胸外心脏按压；③吃速效救心丸；④掐人中；⑤不知道
5. 蚊子、苍蝇、老鼠和蟑螂都能传播哪些疾病，请在你认为正确的选项上打“√”：
5.1 疟疾
①√蚊子；②苍蝇；③老鼠；④蟑螂
5.2 乙脑
①√蚊子；②苍蝇；③老鼠；④蟑螂
5.3 艾滋病
①蚊子；②苍蝇；③老鼠；④蟑螂
5.4 乙肝
①蚊子；②√苍蝇；③老鼠；④蟑螂
5.5 鼠疫
①蚊子；②苍蝇；③√老鼠；④蟑螂
5.6 流行性出血热
①蚊子；②苍蝇；③√老鼠；④蟑螂
5.7 肠道传染病
①蚊子；②√苍蝇；③√老鼠；④√蟑螂

第二部分 健康生活方式和行为

一、判断题：

- 1.这种说法您是否赞同：不与外人共用毛巾、牙刷，但同家人可以。
①完全赞同；②部分赞同；③√不赞同；④不知道
- 2.以下关于镇静止痛药的几种说法您是否赞同，请在你认为正确的选项上打“√”：
安眠药可以自己根据身体情况服用。
①完全赞同；②部分赞同；③√不赞同；④不知道
- 安眠药不会上瘾。
①完全赞同；②部分赞同；③√不赞同；④不知道
- 止痛药会上瘾，不能随便吃。
①√完全赞同；②部分赞同；③不赞同；④不知道
- 3.这种说法您是否赞同：偶尔吸毒对健康没有危害。
①完全赞同；②部分赞同；③√不赞同；④不知道
- 4.这种说法您是否赞同：每年应该做1次健康体检。
①√完全赞同；②部分赞同；③不赞同；

- ④不知道

二、单项选择题（以下您只需要选择1个答案）：

- 1.您平时洗手的方式是：
①用水洗；②√用肥皂和流动水洗；③用消毒剂和水洗；④其他
- 2.您一般什么时候刷牙？
①早晨刷；②晚上刷；③√早晚都刷；④早中晚都刷；⑤很少刷
- 3.中国营养学会建议，成年男性一天白酒的饮用量不能超过：
①√50克（1两）；②100克（2两）；③150克（3两）；④200克（4两）；⑤自己的酒量；⑥不知道
- 4.消除室内空气污染最有效的方法是：
①√经常开窗通风；②喷洒消毒剂；③喷洒空气清新剂；④不知道
- 5.每天进食安排，下列食物由多到少的排序，哪个更合理：
①√谷类>蔬菜、水果>肉蛋奶类>油脂；②蔬菜、水果>谷类>肉蛋奶类>油脂；③肉蛋奶类>蔬菜、水果>谷类>油脂；④不知道
- 6.为了预防高血压，一般成年人每天食盐不能超过多少克？
①2克；②√6克；③9克；④12克；⑤不知道
- 7.超过标准体重范围多少，对于我国成年人来说属于超重？
①√10%；②15%；③20%；④25%；⑤不知道
- 8.以下关于抗生素的几种说法，您认为正确的是：
①感冒必须马上吃抗生素；②抗生素可以根据病情，自行服用；③√抗生素应在医生指导下使用；④抗生素既能杀灭细菌又能杀灭病毒；⑤不知道
- 9.蔬菜水果浸泡十分钟，主要是为了去除
①√农药；②泥土；③细菌；④不知道
- 10.妇女怀孕后至少要进行几次孕期检查？
①3次；②√5次；③7次；④不知道
- 11.人被犬、猫抓伤、咬伤后，应该
①立刻注射狂犬病疫苗；②√应立即用肥皂和水清洗伤口，并尽快注射狂犬病疫苗；③用水冲洗即可；④用民间土方进行伤口处理；⑤不知道
- 12.得血吸虫病是因为
①吃不干净食物；②喝生水；③√到有钉螺的地方下水或在水中游泳；④不知道
- 13.您通常吃哪种盐
①土盐；②√碘盐；③大粒盐；④含锌盐；⑤其他盐；⑥不知道。
- 14.您同意下列哪个说法
①开车可以不系安全带；②√骑摩托车必须戴头盔；③少喝点酒驾车没关系；④车流少的时候，超速没关系。

确保用气安全 六招须记心间

□本报记者 王 辉

冬季春季是燃气事故的易发期，市建委燃气管理办公室工作人员提醒：要确保用气安全，六招须记心间。

一是使用天然气时，要有人现场监护，谨防汤水沸腾溢出浇灭天然气火焰，导致天然气泄漏；二是天然气使用后，一定要关闭灶前阀和灶具阀门，不能只关其中一个阀门；

三是安装有天然气设施的房间窗户始终要保留一个通风口，避免天然气一旦泄漏在室内聚集，遇到明火时引起爆炸；另外，这些房间的室内门要经常关闭，防止泄漏的天然气飘入其他房间；四是睡觉或外出前，一定要检查天然气的灶具阀门和灶前阀门是否关闭完好；五是市民家里一旦发生天然气泄漏，要保持原有状态，不要在室内开关电器、接打手机，要打开家里的门窗，让天然

气飘到户外，关闭户内总阀门以切断气源，然后到户外拨打公司的抢险维修电话；六是燃气须安检，警惕被诈骗。公司对燃气用户提供每年一次的免费入户安全检查服务。检查中如发现户内管道及设施有漏气安全隐患，工作人员将及时采取措施处理。如发现其他安全隐患，提醒并协助用户进行更换、维修或整改。检查完毕后，工作人员填写检查记录，征询用户意见，并向用户发放安全使用

常识资料。用户需要安检的也可与公司预约。

近来，一些人冒充燃气公司员工入户“做安检”实施各种诈骗，市民要当心。漯河中裕燃气有限公司工作人员提醒：公司安检人员上门时须出示身份证明，并且佩戴有加盖“漯河中裕燃气有限公司”印章以及工作人员姓名、业务职责等工作证。用户不能确认其真实性时，可拨打公司热线电话3156777进行身份确认。