



## 2020 年健康管理师《基础知识》最后冲刺题：第一套

一、单选题(以下每道试题有五个备选答案,请从中选择一个最佳答案)

1. 按照我国对保健食品的注册审评制度,下列选项中不符合要求的是( )。

- A. 必须经过审查确认并取得保健食品批准证书
- B. 必须经过人群功能试验,保证有稳定的保健作用
- C. 必须符合食品卫生要求,不产生任何危害
- D. 必须保证其配方及用量具有科学依据,有明确的功效成分
- E. 必须保证标签、说明书含有具体的疗效作用

2. 某健康管理公司的管理师王某,在参加健康教育活动前精心选择了自己的着装,从人际传播技巧的角度看,王某运用的技巧是( )。

- A. 反馈技巧
- B. 观察技巧
- C. 语言技巧
- D. 动态体语
- E. 静态体语

3. 风险管理的正确步骤是( )。

- A. 选择风险管理方法、评估风险、识别风险、实施与反馈





- B. 识别风险、评估风险、选择风险管理方法、实施与反馈
- C. 选择风险管理方法、识别风险、评估风险、实施与反馈
- D. 评估风险、识别风险、选择风险管理方法、实施与反馈
- E. 识别风险、选择风险管理方法、评估风险、实施与反馈
4. 信息按其重要性程度可分为( )。
- A. 战略信息
- B. 有用信息
- C. 反馈信息
- D. 声音信息
- E. 管理信息
5. 中国居民平衡膳食宝塔建议每天应摄入奶制品和豆类制品的量分别是( )。
- A. 100g 50g
- B. 300g 30g
- C. 50g 100g
- D. 50g 150g
- E. 100g 150g
6. 关于发病指标和患病指标的表述, 下列哪项是正确的( )。





- A. 发病率的分子中不包括不会发病的人
- B. 发病率增高，则患病率一定会增加
- C. 发病率和患病率的分子都是新旧病例数
- D. 病死率为 100%，则死亡率也为 100%
- E. 发病率与患病率都是率的形式
7. 健康管理师在听对方陈述时，使用点头、微笑、伸大拇指等体语肯定对方的行为，体现的是（ ）。
- A. 提问技巧
- B. 反馈技巧
- C. 倾听技巧
- D. 观察技巧
- E. 说话技巧
8. 通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后 1 周、（ ）和 3 个月，并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间
- A. 2 周
- B. 3 周
- C. 1 个月
- D. 2 个月





E. 3 个月

9. 与一般应用科学相比, 临床医学的显著特点是( )。

A. 临床医学通常是在医学研究的基础上发生发展的

B. 须严格按诊断标准, 诊断和治疗疾病

C. 临床医学研究和服务的对象是人

D. 只能依靠动物实验代替临尿实验

E. 医学与高科技的结合日趋密切

10. 下列属于第三十四届世界卫生大会对《阿拉木图宣言》扩展内容的是( )。

A. 对当前主要卫生问题及其预防和控制方法的健康教育

B. 改善食品供应和合理营养

C. 预防和控制地方病

D. 预防和控制非传染病

E. 中西医并重

1. 答案: E

解析: 保健食品要求: 1. 经必要的动物和人群功能试验, 证明其具有明确、稳定的保健作用; 2. 各种原料及其产品必须符合食品卫生要求, 对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害; 3. 配方的组成及用量必须具有科学依据, 具有明确的功效成分。如在现有技术条件下不能明确功能成分, 应确定与保健功能有关的主要原料名称; 4. 标签、说明书及广告不得宣传疗效作用。





2. 答案: E

解析: 静态体语包括服饰整洁, 仪表端庄。

3. 答案: B

解析: 风险管理是一个组织或个人用以降低风险负面影响(消极结果)的决策过程。就专业的风险管控而言, 一般包括目标设定、风险识别、风险评价、识别和评价可选方案、选择方案、实施方案和监督管理等环节。

4. 答案: A

解析: 信息按重要性程度可分为战略信息、战术信息和作业信息。

5. 答案: B

解析: 奶类和豆类食物合居膳食宝塔第四层, 每天应吃相当于鲜奶 300g 的奶类及奶制品和相当于干豆 25-35g 的大豆及制品。

6. 答案: A

解析: (A 选项)发病率的分母为同期暴露人口数, 那些不具有发病危险的人口不在分母之中, (B 选项)患病率跟发病率成正向关系, 但是患病率还跟病程有关(C 选项)发病率计算公式的分子是新发病例数, 而患病率分子是新发病例数加上已患病例数(D 选项)病死率的分母是某病的病例数, 而死亡率的分母是该人群同年的平均人口数(E 选项)发病率是一种动态指标, 是一种真正的率, 而患病率实际上只是一种比例。

7. 答案: B

解析: 在人际交流中反馈形式有语言反馈、体语反馈和书面反馈。体语反馈是用动作、表情等“身体语言”给予反馈。书面反馈是利用书面上的文字或符号作出反应。在不宜用语言和体语进行反馈的情况下, 可以用文字或符号来传递反馈信息。

8. 答案: C





解析：由于戒断症状在戒烟后的头 3 个星期，尤其是第 1 周最为严重，并在随后的几个月仍可能再现。因此，通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后 1 周、1 个月和 3 个月，并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间。

9. 答案：C

解析：临床医学的主要特征：1. 临床医学研究和服务的对象是人；2. 临床工作具有探索性；3. 临床医学启动医学研究；4. 临床医学检验医学成果。

10. 答案：D

解析：1981 第三十四届世界卫生大会又增加了“使用一切可能的方法，通过影响生活方式、控制自然和社会心理环境，来预防和控制非传染疾病，促进精神卫生”一项内容。

二、多选题(以下每道试题有五个备选答案，其中正确答案为两个或者两个以上)

1. 健康信息的问卷主要包括( )。

A. 既往史，家族史

B. 态度和知识方面的信息

C. 生活方式

D. 职业特点

E. 对象的社会网络

2. 以下属于健康管理服务特性的有( )。

A. 无形性

B. 不可分割性







- C. 不稳定性
- D. 客户的参与程度
- E. 易逝性
3. 发病率的准确性受很多因素的影响, 如( )。
- A. 报告制度不健全
- B. 漏报
- C. 诊断水平不高
- D. 年龄构成
- E. 性别构成
4. 身体活动干预应该收集的信息有( )。
- A. 运动史
- B. 运动技能
- C. 体质
- D. 生活习惯
- E. 兴趣爱好
5. 高血压运动干预的注意事项包括哪些( )。
- A. 运动中血压上限建议设定在 220/105mmHg





- B. 抗阻力训练时避免憋气
- C. 温热天气和运动中出汗多时, 应注意身体水合状态的监测和水的补充
- D. 耐力运动作为治疗方案的一部分时, 应减用药剂量
- E. 运动时停止服用降压药
6. 腔镜手术广泛用于哪些专业疾病的诊断与治疗( )。
- A. 神经外科
- B. 血管外科
- C. 肿瘤外科
- D. 胃肠外科
- E. 肝胆外科
7. 人与人沟通传播器官包括( )。
- A. 眼
- B. 鼻
- C. 耳
- D. 嘴
- E. 眉
8. 以下哪些是无氧运动的正确叙述( )。







- A. 指以无氧代谢为主要供能途径的运动形式
- B. 一般为肌肉的强力收缩活动
- C. 100 米短跑几乎全部为无氧代谢供能
- D. 是抬重物、俯卧撑、抗阻力肌肉力量训练的主要形式
- E. 无氧运动也可以发生在 5000 米长距离跑步等有氧运动末期

9. 关于相对危险度, 下列哪项是不正确的( )。

- A. 相对危险度的取值范围在  $0-\infty$  之间
- B. 相对危险度等于 1, 说明暴露与疾病无联系
- C. 相对危险度为 0.001 时, 比相对危险度为 1.1 时的联系强度更弱
- D. 相对危险度小于 1, 说明其间存在负联系
- E. 相对危险度大于 1, 说明其间可存在正联系

10. 基本卫生保健的意义包括( )。

- A. 充分享有健康权
- B. 促进社会经济发展
- C. 提高人人健康水平
- D. 提高精神文明水平
- E. 构建和谐社会





1. 答案: ABCD

解析: 健康信息的问卷调查主要用于了解研究对象的基本情况、人们生活行为方式、对某些事件的态度及其他辅助性情况。

2. 答案: ABCDE

解析: 健康管理服务特性: 1. 无形性 2. 不可分割性 3. 不稳定性 4. 易逝性 5. 客户的满意标准不同 6. 客户的参与程度。

3. 答案: ABCDE

解析: 发病率的准确性受很多因素的影响, 如报告制度不健全、漏报、诊断水平本高等, 在比较不同地区人群的发病率时, 应考虑年龄、性别构成不同, 即进行发病率的标准化。

4. 答案: ACE

解析: 身体活动干预应该收集的信息有运动史、体质、兴趣、运动禁忌证、运动环境和运动指导需求。

5. 答案: ABCD

解析: 高血压运动干预的注意事项: 1.  $\beta$  受体阻断剂影响运动中的心率反应, 应采用 RPE 等指标综合判断运动强度; 2.  $\alpha_2$  受体阻断剂、钙通道拮抗剂和血管舒张药物可诱发运动后低血压。因此运动后的放松过程需延长, 逐渐降低运动强度; 3. 利尿剂可诱发低钾, 使发生心律失常的风险增加, 应酌情适量补钾; 4. 运动中血压上限建议设定在 220/105mmHg; 5. 抗阻力训练时避免憋气, 特别是用力时的憋气; 6. 耐力运动作为治疗方案的一部分时, 酌情减用药剂量; 7. 湿热天气和运动中出汗多时, 应注意身体水合状态的监测和水的补充。

6. 答案: BCDE





解析: 腹腔镜手术是一种借助内镜进入人的体腔用肉眼直接观察进行手术或检查的方法, 近些年广泛用于胃肠外科、肝胆外科、血管外科、妇科、肿瘤外科、胸外科等各个专业疾病的诊断与治疗, 其最大优点是创伤小, 患者恢复快。

7. 答案: ACD

解析: 人际沟通技巧人与人的传播器官包括语言器官口、听觉器官耳、视觉器官眼。

8. 答案: ABCDE

解析: 无氧运动是指以无氧代谢为主要供能途径的运动形式, 一般为肌肉的强力收缩活动, 因此, 不能维持一个稳定的状态 100 米短跑等几乎全部为无氧代谢供能。无氧运动也可发生在例如 5000 米长距离跑步等有氧运动末期, 也是抬重物、俯卧撑、抗阻力肌肉力量训练的主要形式。

9. 答案: C

解析: 相对危险度(RR)是指暴露组发病率与非暴露组发病率之比, 它反映了暴露与疾病的关联强度。RR取值范围为  $0-\infty$  之间, 其数值意义:

1.  $RR0.9-1.0$  或  $1.0-1.1$ 。说明暴露因素与疾病无关联;

2.  $RR0.7-0.8$  或  $1.2-1.4$ ,

说明暴露因素与疾病有弱的关联;

3.  $0.4-0.6$  或  $1.5-2.9$ , 说明暴露因素与疾病有中的关联 4.  $RR0.1-0.3$  或  $3.0-9.9$ ,

说明暴露因素与疾病有强的关联; 5.  $RR$  小于  $0.1$  或大于  $10$ , 说明暴露因素与疾病关联很强。

10. 答案: ABCD





解析：基本卫生保健的意义有：1. 充分享有健康权；2. 促进社会经济发展；3. 提高人人健康水平；4. 提高精神文明水平。

