



## 2020 年健康管理师《基础知识》最后冲刺题：第二套

### 一、单选题

1. 光疗法一般可分为四种疗法，其中不包括( )。

- A. 激光
- B. 红外线
- C. 紫外线
- D. 不可见光
- E. 可见光

2. 表示某现象发生的频率或强度用( )。

- A. 构成比
- B. 观察单位
- C. 指标
- D. 率
- E. 百分比

3. 不属于健康管理的基本策略的是生活方式管理( )。

- A. 生活方式管理
- B. 团体管理





C. 需求管理

D. 疾病管理

E. 灾难性病伤管理

4. 以下选项哪项不是导致老年人高血压、高血糖、血脂异常、超重肥胖等生物危险因子的直接原因( )。

A. 吸烟

B. 饮酒

C. 身体活动不足

D. 膳食不合理

E. 睡眠不足

5. 根据中国人体重指数(BMI)的标准, BMI 在 18.5-23.9 范围者为( )。

A. 轻度肥胖

B. 消瘦

C. 肥胖

D. 超重

E. 正常体重

6. 膳食中摄入过量油脂可导致高血压、动脉粥样硬化等疾病, 过多摄入的纳盐是导致以下哪种疾病的重要原因( )。





A. 冠心病

B. 高血压

C. 癌症

D. 心脏病

E. 脑梗死

7. 80%-90%的慢性阻塞性肺疾病由以下哪种行为引起( )。

A. 酗酒

B. 周围空气质量差

C. 肺功能受损

D. 长期吸烟

E. 咳嗽久治不愈

8. 疾病保险的主要产品是( )。

A. 生存保险

B. 长期照护保险

C. 重大疾病保险

D. 人寿保险

E. 护理保险





9. 男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 者患高血压的危险为腰围低于此界限者的( )。

- A. 1.5 倍
- B. 2.5 倍
- C. 3.5 倍
- D. 4.5 倍
- E. 5.5 倍

10. 触诊根据施压的轻重时分为( )。

- A. 重度触诊法和轻度触诊法
- B. 一般触诊法和特殊触诊法
- C. 浅部触诊法和深部触诊法
- D. 一级触诊法和二级触诊法
- E. 中级触诊法和高级触诊法

1. 答案: D

解析: 光疗法利用人工光源辐射能防治疾病, 分为红外线、可见光、紫外线和激光 4 种疗法。

2. 答案: D

解析: 率是表示在一定的条件下某现象实际发生的例数与可能发生该现象的总例数之比, 来说明单位时间内某现象发生的频率或强度。





3. 答案: B

解析: 健康管理的基本策略包括: 生活方式管理、需求管理、疾病管理、残疾管理、灾难性病伤管理和综合的人群健康管理。

4. 答案: E

解析: 不健康的生活方式和行为是导致老年人很多慢性病的重要危险因素。吸烟、饮酒、身体活动不足、膳食不合理等是导致高血压、高血糖、血脂异常、超重肥胖等生物危险因子的直接原因。

5. 答案: E

解析: 根据中国人体重指数(BMI)的标准:  $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$  为体重过低,  $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$  为正常体重范围,  $24 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 28 \text{ kg/m}^2$  为超重,  $BIM \leq 28 \text{ kg/m}^2$  为肥胖。

6. 答案: B

解析: 膳食中摄入过量油脂可导致高血压、动脉粥样硬化等疾病, 过多摄入的纳盐是导致高血压病的重要原因。

7. 答案: D

解析: 80%~90%的慢性阻塞性肺疾病由吸烟引起。吸烟为 COPD 重要发病因素。吸烟者肺功能的异常率较高, FEV 的年下降率较快, 吸烟者死于 COPD 的人数较非吸烟者为多。被动吸烟也可能导致呼吸道症状以及 COPD 的发生。

8. 答案: C

解析: 疾病保险的主要产品类型是重大疾病保险。

9. 答案: C





解析：男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{cm}$  患者高血压的危险为腰围低于此界限者的 3.5 倍。

10. 答案：C

解析：触诊可以进一步检查视诊发现的异常征象，也可以明确视诊所不能明确的体征。触诊根据施加的压力轻重，可分为浅部触诊法和深部触诊法

## 二、多选题

1. 以下哪些为描述离散趋势的指标( )。

- A. 标准差
- B. 极差
- C. 标准误差
- D. 方差
- E. 变异系数

2. 关于人际沟通技巧的表述正确的是( )。

- A. 是指在人际沟通活动中为有效达到预期目标而采用的方法
- B. 一般用说、听、看、问、答、表情、动作等方式来表达
- C. 包括语言的、非语言的、借助网络媒体的方式方法
- D. 人际沟通技巧都与人的“传播器官”有关
- E “传播器官”包括语言器官、听觉器官、视觉器官





3. 以下关于健康风险评估的描述正确的是( )。

- A. 传统的健康风险评估一般以死亡为结果, 多用来估计死亡概率或死亡率
- B. 随着循证医学、流行病学和生物统计学的发展, 大量数据的积累, 使得更精确的健康风险评估成为可能
- C. 健康风险评估技术的研究主要转向发病或患病可能性的计算方法上
- D. 健康风险评估是针对个体的健康风险分级
- E. 死亡风险比患病风险更能帮助个人理解危险因素的作用

4. 下列对于基本卫生保健的含义理解正确的是( )。

- A. 必不可少、人人都能享有和充分参与的
- B. 技术切实可行、学术上可靠、人们乐于接受的
- C. 最初级的卫生保健组织, 是卫生系统的低级部分
- D. 各级政府组织参与卫生保健的有效形式
- E. 社会经济发展的重要组成部分

5. 下列关于危险度的说法正确的是( )。

- A. 其结果是一个概率值
- B. 计算发病率时健康结果就是疾病或者健康状况
- C. 前期暴露因素包括行为、临床测量和历史因素等
- D. 由于前期危险因素暴露而产生的结果称为健康结果





E. 为介于 0 和 1 之间的小数

6. 在做到平衡膳食的基础上, 高血压患者的饮食要特别强调( )。

A. 减少膳食脂肪摄入量

B. 限制钠摄入量

C. 增加蔬菜水果摄入量

D. 增加膳食纤维的摄入量

E. 减少饱和脂肪酸的摄入量

7. 心电图检查适用于( )。

A. 心脏疾病诊断

B. 抢救

C. 手术麻醉

D. 药物作用监测

E. 电解质紊乱监测

8. 红外线的治疗作用包括( )。

A. 抗炎

B. 镇痛

C. 改善局部血液循环







D. 促进局部渗出物的吸收

E. 促进新陈代谢

9. 健康管理的目标包括()。

A. 完善健康和福利

B. 减少健康危险因素

C. 预防疾病高危人群患病

D. 易患疾病的早期诊断

E. 消除或减少无效或不必要的医疗服务

10. 常用于反映抗阻力运动特征的指标是( )。

A. 心率

B. 血压

C. 代谢当量

D. 肌肉力量

E. 肌肉耐力

1. 答案: ABDE

解析: 描述一组计量资料离散趋势的常用指标有极差、四分位数间距、方差、标准差、标准误差和变异系数等, 其中方差和标准差最常用。





2. 答案: ABDE

解析: 人际沟通技巧是指在人际沟通活动中为有效地达到预期目的而采用的语言和非语言的方式方法在人际交流活动中, 人际沟通技巧都与人的“传播器官”有关, 包括语言器官(口)、听觉器官(耳)、视觉器官(眼)。用说、听、看、问、答、表情、动作等方式来传达信息是人际沟通的基本方式。每一种方式的运用都有一定的技巧, 它直接影响交流的效果。

3. 答案: ABC

解析: 健康风险评估可用于个人, 也可用于群体健康危险因素干预和健康管理, 选项 D 不正确。对于慢性疾病, 死亡风险并不能说明问题, 应该更加关注的是生活质量和患病风险, 选项 E 不正确。

4. 答案: ABDE

解析: 从卫生系统的角度看, 基本卫生保健为全体居民提供最基本的卫生保健服务, 是最基层的卫生保健组织, 是卫生系统的核心部分, 是卫生保健最基础的工作。

5. 答案: ACDE

解析: 危险度的计算与疾病的前期暴露因素, 即危险因素有关。疾病发生前期暴露的危险因素包括行为、临床测量和历史因素。健康结果一般是引起死亡的原因、疾病或健康状况。一个前期暴露因素与一种健康结果之间的关系可以有多种方法进行计算, 但最普遍的方法就是计算相对危险度。

6. 答案: ABCDE

解析: 在做到平衡膳食的基础上, 高血压患者的饮食要特别强调限制钠摄入量, 增加蔬菜水果和膳食纤维的摄入量, 减少膳食脂肪尤其是饱和脂肪酸的摄入量。

7. 答案: ABCDE





解析: 心电图除主要用于心脏疾病的诊断外, 也广泛用用于各种危重患者的抢救、手术麻醉、药物作用和电解质紊乱的监测、航天、登山运动的心电监测等。

8. 答案: ABCDE

解析: 红外线的治疗作用包括: 1. 改善局部血液循环; 2. 促进局部渗出物的吸收; 3. 降低肌张力, 增加胶原组织的延展性; 4. 促进新陈代谢 5. 抗炎等。可用于镇痛, 缓解肌肉痉挛及治疗慢性炎症等。

9. 答案: ABCDE

解析: 健康管理的目标包括 1. 完善健康和福利; 2. 减少健康危险因素; 3. 预防疾病高危人群患病; 4. 易患疾病的早期诊断; 5. 增加临床效用、效率; 6. 避免可预防的疾病相关并发症的发生; 7. 消除或减少无效或不必要的医疗服务; 8. 对疾病结局作出度量并提供持续的评估和改进。

10. 答案: DE

解析: 抗阻力运动的特征常用肌肉力量和肌肉耐力两个指标反映。

