



## 2021 年健康管理师《基础知识》试题及答案第九套

### 一、单选题

1. 最大心率按照年龄估计, 公式为:

- A. 180-年龄
- B. 220-年龄
- C. 240-年龄
- D. 250-年龄

【答案】B。解析: 记忆题。

2. 1 代谢当量 (ME. Ts) 相当于每分钟每千克体重消耗多少毫升的氧气:

- A. 2. 5mL
- B. 2. 9mL
- C. 3. 0mL
- D. 3. 5mL

【答案】D。解析: 记忆题。

3. 对于有氧耐力运动, 如果想要达到锻炼心肺功能的目的, 推荐每周运动时间为累计多少分钟:

- A. 50~80 分钟
- B. 80~100 分钟





C. 100~130 分钟

D. 150~180 分钟

【答案】D。解析：记忆题。

4. 以下哪类高血压病人的运动计划应获得医生的批准

A. 所有高血压的病人，从事各种强度运动

B. 血压 $>180/110\text{mmHg}$ ，从事中等强度以下的运动

C. 血压  $160-180/100-110\text{mmHg}$  从事中等强度运动，或血压 $<160/100\text{mmHg}$ ，从事中等强度以上运动

D. 血压 $<160/100\text{mmHg}$  从事中等强度以下的运动

E. 血压 $<180/110\text{mmHg}$  从事中等强度以上的运动

【答案】C。解析：高血压病人如没有运动禁忌，运动能力也没有特殊限制，其目标活动量可参考一般健康人的推荐量。发生运动伤害风险较高的患者，则应根据个人健康和体质来确定。高血压病人的身体活动一般应达到中等强度， $50\% \sim 70\%$ 最大心率。病情较重者的医学监督中，血压上限为收缩压  $220\text{mmHg}$ ，舒张压  $105\text{mmHg}$ 。接近或超过上限，应当停止运动。

5. 影响成年人热能消耗的主要因素是：

A. 年龄、性别

B. 体力活动程度

C. 体重

D. 气候





【答案】B。解析：身体活动(physical activity, PA)指由于骨骼肌收缩引起机体能量消耗增加的所有活动。成年人热量消耗的主要因素为体力活动程度。

## 二、单选题

1. 健康危险因素干预的原则有：

- A. 与日常生活相结合
- B. 循序渐进，逐步改善
- C. 点滴做起，持之以恒
- D. 及时提醒，指导督促
- E. 定期随访，分析问题

【答案】ABCDE。解析：以上 5 点叙述均为健康危险因素干预的原则。

2. 以下关于健康危险因素的说法中错误的是：

- A. 健康危险因素是多种多样的
- B. 健康危险因素都是先天性的
- C. 健康危险因素都是后天而来的
- D. 各种健康危险因素之间是独立的
- E. 现代社会中对人类危害最大的健康危险因素是不良生活方式

【答案】BCD。解析：健康危险因素有先天的，比如遗传、家族史等，也有后天的，比如肥胖、吸烟、酗酒等，而且各危险因素之间有关联，并不完全独立。





3. 以下那些情况是可改变的健康危险因素:

- A. 高血压
- B. 家族史
- C. 年龄
- D. 运动不足
- E. 环境

【答案】AD。解析: 年龄、家族史不可改变, 环境相对来说也是固定不变的。

4. 以下那些情况是不可改变的健康危险因素:

- A. 高血脂
- B. 高血糖
- C. 基因检测阳性
- D. 老龄化
- E. 转氨酶升高

【答案】CD。解析: 基因检测是先天因素, 老龄化是不可逆转和改变的因素。

5. 临床预防服务的内容有:

- A. 健康管理方案制定
- B. 健康筛检





C. 化学预防

D. 健康咨询

E. 健康管理效果计划制订

【答案】BCD。解析：临床预防服务的内容通常有求医者的健康咨询(health counseling)、筛检(screening)、化学预防(chemoprophylaxis)和预防接种。

一、单选题

1. 测量运动强度最直接、简单、易行且准确的指标是：

A. 心率

B. 自觉运动强度

C. 最大摄氧量

D. 各种活动的代谢当量

【答案】A。解析：运动中的心率可以通过颈动脉或四肢动脉触摸直接测量，测量时间可以为 10 秒，非常的简便、直观。

2. 下列关于一个千步当量正确描述的是：

A. 一个千步当量等于 4km/h 中速步行 10 分钟的活动量

B. 一个千步当量等于 8km/h 跑步 10 分钟的活动量

C. 一个千步当量等于 16km/h 骑自行车 10 分钟的活动量

D. 一个千步当量等于洗盘子或熨衣服 10 分钟的活动量





【答案】A。解析：1 个千步当量相当于普通人中等速度(4 千步/1 小时)步行 10 分钟(约 1 千步)，即 3 梅脱 $\times$ 10 分钟=30MET $\cdot$ min 的身体活动量。并且千步当量可以根据体重转换为能量消耗，也就是说 60 公斤体重的人从事 1 千步当量的活动，约消耗能量 132 千焦(31.5 千卡)。

3. 下列哪种运动方式最适合心血管病患者：

- A. 步行
- B. 爬山
- C. 跳绳
- D. 跳舞

【答案】A。解析：就强度而言，中等强度(3~5.9 梅脱)身体活动，如 4~7km/h 的快走和低于 7km/h 的慢跑，可以降低心血管病、糖尿病、结肠癌和乳腺癌等慢性病的风险和病死率。就活动时间而言，每天 30 分钟中等强度活动对心血管病、糖尿病和相关症预防作用证据充分，但延长活动时间可以获得更大的健康效益。

4. 世界卫生组织推荐的有益健康的身体活动是：

- A. 中等强度，10 分钟以上、一天一次
- B. 中等强度，30 分钟以上、一天一次
- C. 轻到中等强度，10 分钟以上、一天几次
- D. 中等强度，10 分钟以上、一天一次
- E. 轻到中等强度，30 分钟以上、一天几次





【答案】C。解析：世界卫生组织推荐建议成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好每天进行 30 分钟中等强度的身体运动。故选择 C 项。

5. 有助于体重的控制的运动是：

- A. 累计尽量多的能量消耗、关节柔韧性练习、身体平衡练习
- B. 累计尽量多的能量消耗、中等以上的有氧耐力运动、关节柔韧性练习
- C. 中等以上的有氧耐力运动、大肌肉群抗阻力训练、身体平衡练习
- D. 累计尽量多的能量消耗、中等以上的有氧耐力运动、大肌肉群抗阻力训练
- E. 大肌肉群抗阻力训练、关节柔韧性练习、身体平衡练习

【答案】D。解析：建议进行有节律的、大肌肉群参与的、所需技巧低的、至少是中等强度的有氧运动。每周至少 5 次。故选择 D 项。

二、多选题

1. 健康管理干预的模式包括：

- A. 医院管理式
- B. 自我管理式
- C. 家庭管理式
- D. 契约式
- E. 社区综合管理式

2. 按照新定义，健康管理的目标包括：





- A. 制定健康计划
  - B. 完善健康和福利
  - C. 预防疾病高危人患病
  - D. 增加临床效用效率
  - E. 消除和减少无效和不必要的医疗服务
3. 健康管理常用的服务流程包括:
- A. 健康体检
  - B. 健康评估
  - C. 个人健康管理咨询
  - D. 个人健康管理后续服务
  - E. 专项的健康及疾病管理服务
4. 健康促进涉及的主要活动领域是:
- A. 制定促进健康的公共政策
  - B. 创造支持性环境
  - C. 加强社区的行动
  - D. 发展个人技能
  - E. 调整卫生服务方向







5. 个人健康管理咨询内容可以包括:

- A. 解释个人健康信息及健康评估结果及其对健康的影响
- B. 制定个人健康管理计划
- C. 提供健康指导
- D. 制定随访跟踪计划
- E. 糖尿病管理计划

1. 【答案】BCDE。解析: A 是迷惑选项, 健康管理干预模式中并没有该叙述。

2. 【答案】BCDE。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)易化疾病的早期诊断。(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。A 选项为基本步骤。

3. 【答案】ABCDE。解析: 健康管理的常用服务流程由以下五个部分组成: (1)健康调查与健康体检健康调查是通过问卷或访谈。(2)健康评估。(3)个人健康咨询。(4)个人健康管理后续服务健康教育也是后续服务的重要措施, 在营养改善、生活方式改变与疾病控制方面有很好的效果。5. 专项的健康及疾病管理服务。

4. 【答案】ABCDE。解析: 健康促进涉及 5 个主要活动领域: 建立促进健康的公共政策、创造健康支持环境、增强社区的能力、发展个人技能、调整卫生服务方向。

5. 【答案】ABCD。解析: 个人健康咨询中, 完成上述步骤后, 个人可以得到不同层次的健康咨询服务。个人可以去健康管理服服务中心接受咨询, 也可以由健康管理师通过电话与个人进行沟通。内容可以包括以下几方面: 解释个人健康信息及健康评估结果及其对健康的影响, 制订个人健康管理计划, 提供健康指导, 制订随访跟踪计划等。

