

关于开展《健康知识竞赛活动》的通知

各有关单位：

为推进全民健康生活方式行动，创建国家慢性病示范区，积极预防新冠肺炎等呼吸道传染病，建设“健康启东”和“文明启东”，开展以“三减三健”即“减盐、减糖、减油和健康体重、健康口腔、健康骨骼”为核心的专项行动，现在《启东日报》刊登竞赛试题50题，希望各单位职工踊跃参与竞赛。具体参赛规则如下：

一、答题方式

本次竞赛题型为单选题，备选答案为A、B、C、D四个，只有一个正确答案。答题时只需在答题卡上把正确答

案对应题号的“○”用钢笔或签字笔涂黑即可。空白答题卡复制有效，答案复印无效。

二、参赛方式

参赛者在答题卡上方准确填写姓名、单位、身份证号码、通讯地址、邮政编码和联系电话及个人信息（不能漏项），并将答题卡寄至：启东市疾病预防控制中心健康教育所；邮编：226200，联系电话：80798282。如集体组织的，可统一寄送。寄送答题卡时请在信封上注明“知识竞赛”字样。竞赛活动截止日期为2020年11月30日（以寄出邮戳为准）。

三、奖项设置

本次竞赛成绩应答准确率达80%以上的参赛者中抽奖，奖项设置为一等奖5名，奖品400元左右；二等奖10名，奖品200元左右；三等奖20名，奖品100元左右；鼓励奖50名，奖品50元左右。获奖名单将在《启东日报》公布。

四、奖项设置

1.答题卡复制大小与原样一致，否则无效。
2.答题者为本人所答，发现代答无效。
3.获奖者一律到启东市公共卫生大楼五楼健教科凭

本人身份证领取，奖品不邮寄。

五、抽奖活动

1.答题卡收集整理完成后，邀请启东市卫生健康委、启东市融媒体中心、启东市疾病预防控制中心、南城区街道办、北城区街道办代表参加抽奖并现场监督。

2.参与抽奖代表奖励1份小礼品。

启东市卫生健康委员会
启东市融媒体中心
启东市疾病预防控制中心
2020年11月18日

启东市健康知识理论竞赛试题

单选题（每题2分，共50题）

1.世界卫生组织推荐的健康四大基石是（）
A.躯体健康 心理健康 道德健康 合理膳食
B.躯体健康 心理健康 社会适应力 良好道德健康
C.合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡
D.合理膳食 充足睡眠 戒烟限酒 心理平衡

2.合理饮食建议成人每天吃多少新鲜蔬菜（）
A.50—100 克 B.100—150 克 C.300—500 克 D.800 克以上

3.体重指数（BMI）≥为肥胖（）
A.18.5 B.24 C.27 D.28

4.香烟的烟雾中引起人体成瘾的物质是（）
A.烟焦油 B.尼古丁 C.一氧化碳 D.二氧化碳

5.新冠肺炎流行时期，下列不是人群需要注意的（）
A.戴口罩 B.戴手套
C.勤洗手 D.排队结帐时间距离保持1米以上

6.乘坐公交时，做法错误的是（）
A.全程佩戴口罩 B.乘坐时尽量与他人保持一定距离

18.随地吐痰可传播什么疾病（）
A. 支气管炎 B. 肺结核 C. 咳嗽 D. 咽炎

19.“四害”会传播什么疾病（）
A. 苍蝇能传播肠道传染病 B. 蚊子能传播乙脑和疟疾

C. 蟑螂能传播肠道传染病 D. 以上都是

20.长期暴露于二手烟可以引起什么疾病（）
A. 成人心脏病 B. 成人肺癌
C. 儿童肺部疾病 D. 以上都是

21.素有“植物中的肉类”美称的是（）
A. 大豆 B. 土豆 C. 玉米 D. 大米

22.人体含量最多的且是我国人民最易缺乏的营养素是（）
A.钾 B.镁 C.铁 D.钙

23.《中国居民膳食指南（2016）》建议一般人群每日补充水量为（）
A. 1000～1200ml B. 1000～1400ml
C. 1500～1700ml D. 1800～2000ml

24.孩子出生后满几月时合理添加辅食（）
A. 三个月 B. 六个月 C. 九个月 D. 十二个月

25.维生素A最佳食物来源是（）
A. 动物肝脏 B. 蔬菜 C. 豆类 D. 大米

26.新冠肺炎病例的密切接触者管理期限（）
A. 7天 B. 10天 C. 14天 D. 21天

27.根据中国居民膳食指南，建议糖每天摄入量不超过（）

A.10克 B.20克 C.50克 D.60克

28.艾滋病主要侵犯人的什么系统（）
A.免疫系统 B.神经系统 C.消化系统 D.血液系统

29.下列哪些疾病不属于呼吸道感染（）
A.狂犬病 B.流感 C.麻疹 D.水痘

30.流感预防的根本措施为（）
A.冬季室内经常开窗通风
B.注意保暖，增加营养
C.平时锻炼，增强免疫力
D.每年流行前接种流感疫苗

31.预防冬春季呼吸道感染应采取措施有（）
A.保持良好的个人及环境卫生，注意空气流通
B.勤洗手，不接触鼻粘膜
C.出门戴口罩，咳嗽打喷嚏注意掩住口鼻
D.以上都是

32.下列哪种食物不是高油脂食物（）
A.核桃 B.花生 C.巧克力 D.大豆

33.出现下列哪些症状应警惕结核病的发生（）
A.咽喉痛、头痛 B.低热、乏力、盗汗（出虚汗）
C.高热 D.胸闷

34.新冠肺炎预防三措施为（）
A.控制传染源、切断传播途径、保护易感人群
B.勤洗手、戴口罩、不出门
C.发现病人、隔离病人、治疗病人
D.核酸检测、病毒采样、全面消毒

35.为防止室内空气污染，要做到（）

A.不在室内吸烟
B.经常湿式打扫
C.厨房内安装抽油烟机
D.以上都是

36.一氧化碳中毒时，中毒者的口唇颜色（）
A.樱桃红色 B.苍白色 C.青紫色 D.灰色

37.下列说法错误的是（）
A.尽量避免不必要的肌肉注射和静脉注射
B.注射时要做到一人一针一管
C.肌肉注射和静脉注射比口服给药安全性高、费用低

D.有些药物只能注射给药

38.控制结核传播最主要的措施是（）
A.注意环境卫生
B.及早发现病人、治愈传染源
C.预防用药 D.接种卡介苗

39.新生儿24小时内接种的疫苗是（）
A.百白破疫苗 B.水痘疫苗 C.乙肝疫苗 D.麻疹疫苗

40.健康生活方式“三减三健”中“三健”指（）
A.健康血液健康牙齿健康皮肤
B.健康骨骼健康口腔健康体重
C.健康口腔健康体重健康心脏
D.健康血液健康牙齿健康体重

41.健康生活方式“三减三健”中“三减”指（）
A.减盐减油减糖 B.戒烟减酒减肥
C.减辣减辛减苦 D.减肉减脂减鱼

42.口腔健康是指（）
A.牙齿清洁、无龋洞

B. 牙齿无痛感
C. 牙龈颜色正常、无出血现象
D.以上都是

43.关于狂犬病描述正确的是（）
A. 只有狗咬了才可能得狂犬病
B. 狂犬病一旦发病死亡率几乎100%
C. 只要以前注射过狂犬病疫苗以后就不怕狂犬病毒

D. 狂犬病毒对周围环境抵抗力非常强，对热和紫外线不敏感

44.流感疫苗最佳接种时间为每年的（）
A.1～3月 B.6～8月 C.9～11月 D.任何时间

45.产生温室效应的主要气体为（）
A. 二氧化碳 B. 氮氧化物
C. 二氧化硫 D. 一氧化碳

46.下列哪些行为是慢性病的危险因素（）
A.高油高盐饮食 B.慢跑
C.适量饮酒 D.登山

47.容易引起慢性阻塞性肺炎的主要因素（）
A.喝酒 B.大量运动 C.吸烟 D.过度饮食

48.高血压的诊断标准是血压高于多少?（）
A.140/90mmHg B.135/85 mmHg C.150/90 mmHg D.不知道

49.我国卫生工作方针是（）
A.预防为主 B.群策群力
C.因地制宜 D.发展三级保健网

50.肺结核传染的主要途径是（）
A.输血 B.公用碗筷 C.握手 D.空气传播

启东市健康知识理论竞赛答题卡

姓名 _____ 性别 _____ 年龄 _____ 职业 _____

身份证号码 _____

工作单位或住址 _____ 联系电话 _____

	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D
1	○	○	○	○	2	○	○	○	○	3	○	○	○	○	4	○	○	○	○	5	○	○	○	○
6	○	○	○	○	7	○	○	○	○	8	○	○	○	○	9	○	○	○	○	10	○	○	○	○
11	○	○	○	○	12	○	○	○	○	13	○	○	○	○	14	○	○	○	○	15	○	○	○	○
16	○	○	○	○	17	○	○	○	○	18	○	○	○	○	19	○	○	○	○	20	○	○	○	○
21	○	○	○	○	22	○	○	○	○	23	○	○	○	○	24	○	○	○	○	25	○	○	○	○
26	○	○	○	○	27	○	○	○	○	28	○	○	○	○	29	○	○	○	○	30	○	○	○	○
31	○	○	○	○	32	○	○	○	○	33	○	○	○	○	34	○	○	○	○	35	○	○	○	○
36	○	○	○	○	37	○	○	○	○	38	○	○	○	○	39	○	○	○	○	40	○	○	○	○
41	○	○	○	○	42	○	○	○	○	43	○	○	○	○	44	○	○	○	○	45	○	○	○	○
46	○	○	○	○	47	○	○	○	○	48	○	○	○	○	49	○	○	○	○	50	○	○	○	○

年利率最低

3.85%

10

档以上烟草零售商

烟商贷

（面向烟草零售商）

纯信用 免抵押 免担保

最高额度50万，

随借随还，

按实际用款天数计息。

经营贷

住房、商铺、厂房抵押

最高额度1000

万元

一次审批，5年有效。

仅需提供：营业执照，个人基础资料，账户流水等。咨询热线：68528644

启东市融媒体中心地址：启东市汇龙镇港西路463号 邮政编码：226200 联系电话：办公室 83128810、时政新闻部 80795123、经济新闻部 80795118、民生新闻部 80795112、文化新闻部 80795125、报纸编辑部 80795132、经营管理部 80795129