

上海市青少年健康知识网上竞答——家长版

一、 单选题

1. 家庭餐具常用的消毒方法是哪一种? A
 - A. 煮沸、漂白粉
 - B. 紫外线
 - C. 用水冲洗
2. 艾滋病病毒主要侵犯人体: C
 - A. 循环系统
 - B. 神经系统
 - C. 免疫系统
3. 含有天然毒素的食物必须经过一定的加工处理后才能食用,否则极易引起食物中毒。一定要烧熟煮透后才能食用的食物是()。 C
 - A. 山药
 - B. 花生
 - C. 四季豆
 - D. 红薯
4. 用冰箱保存保藏食品不正确的做法是()。 C
 - A. 冰箱内的生熟食必须分开放置
 - B. 准备放入冰箱的生熟食要清洗干净
 - C. 冰箱内的食物都可以存放较长时间,因为冰箱温度低,所以不必担心食物变质
 - D. 存放在冰箱内的熟食在食用前要再次加热
5. 下列有关野生蘑菇的描述哪个是正确的? C
 - A. 吃野生蘑菇的时候最好和大蒜同煮,可以去毒
 - B. 只要充分掌握识别毒蘑菇的技巧就不会中毒
 - C. 野生蘑菇无法从外观、气味等方面辨别是否有毒
 - D. 野生蘑菇中毒也没事,多休息就好了
6. 膳食中长期摄入过量铝会引起以下哪种不良后果? D
 - A. 营养不良
 - B. 甲状腺肿大
 - C. 肠胃疾病
 - D. 影响儿童智力发育
7. 长期使用铝制品作为食品容器会引发下列哪种疾病? A
 - A. 老年痴呆症
 - B. 甲状腺肿大
 - C. 肠胃疾病
 - D. 癌症
8. 熟食在室温下存放不可超过()小时? A
 - A. 2小时
 - B. 4小时

- C. 8 小时
D. 12 小时
9. 关于月饼, 以下说法正确的是? D
A. 传统月饼属于高油、高糖、高热量食品, “三高”人群不能食用
B. 可以空腹食用月饼
C. “无糖”月饼中不含蔗糖, 糖尿病人可以多食
D. 不宜将月饼当作主食
10. 关于家庭存放食物, 以下行为错误的是? D
A. 熟食要冷藏, 再次食用前要彻底加热
B. 放入冰箱的食品之间要留有空隙, 不宜太满
C. 冰箱内熟食加盖后存放上层, 生食存放在下层
D. 新鲜的蔬菜、水果可与生肉、鱼等存放在一起
11. 关于小龙虾, 以下说法错误的是? B
A. 购买小龙虾时要挑选背部红亮干净的
B. 野生小龙虾比养殖小龙虾更安全
C. 不要食用小龙虾的头部
D. 小龙虾的消化道——虾线是重金属污染和病菌污染较为严重的地方
12. 正确使用冰箱是确保食品安全的重要措施, 下列关于使用冰箱的说法, 错误的是? C
A. 不要将冰箱塞满, 将冰箱塞得过满会导致冰箱内温度不均
B. 冰箱不是保险箱, 不要食用在冰箱里放置较久的食品
C. 直接从冰箱中取出的熟食, 不需要加热可以直接食用
D. 至少每 3 个月对整个冰箱进行清洁消毒
13. 用微波炉加热食品时一定要选用合适的餐具盛放食品, 以下餐具可用于微波炉加热的是? C
A. 带金边的陶瓷餐具
B. 密胺餐具
C. 底部三角形中数字为 5 (聚丙烯) 的塑料制品餐具
D. 底部三角形中数字为 6 (聚苯乙烯) 的塑料制品餐具
14. 铜器与 () 不宜长久接触, 否则会产生铜绿。用含有铜绿的铜器盛放食品或烹炒菜肴易中毒。 D
A. 酱油
B. 花椒面
C. 味精
D. 醋
15. 糖果会吸收空气中的水分后返潮溶化、表面发粘和浑浊, 因此保存糖果应尽量使其隔绝空气, 并保存在 () 环境条件较为合适。 A
A. 温度低于 20℃, 湿度低于 70%
B. 温度低于 20℃, 湿度高于 70%
C. 温度高于 20℃, 湿度高于 70%
16. 关于去除果蔬农药残留的方法, 以下哪种做法是错误的? C
A. 淡盐水浸泡洗涤

- B. 小苏打浸泡洗涤
C. 切碎后冲洗
D. 40°C温水浸泡洗涤
17. 以下对二手烟的表述，正确的是？ C
- A. 二手烟对其他非吸烟者没有健康危害
B. 空气流通的情况下，二手烟对其他非吸烟者没有健康危害
C. 二手烟暴露没有安全水平，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害
18. 吸烟者在戒烟过程中若出现不适症状(戒断症状)，应当_____？ B
- A. 说明吸烟者在戒烟过程中身体健康出现问题，应当停止戒烟
B. 不适症状是戒烟后表现出的正常现象，应继续戒烟，并可向戒烟门诊、戒烟热线等寻求专业指导和帮助
19. 烟草燃烧时烟雾中一般不含有以下哪种有害物质 B
- A. 尼古丁
B. 福尔马林
C. 烟焦油
D. 一氧化碳
20. 成功戒烟之后，身体状况会有所变化，下列不正确的是哪一项？ D
- A. 心肺功能得以改善
B. 胃溃疡的发作机率降低
C. 呼吸道疾病减少
D. 血液的氧合作用无法恢复正常
21. 下列说法中，正确的是 C
- A. 睡眠要有规律，正常人的睡姿应取左侧卧位。
B. 剧烈活动后口干舌燥时，只要大量饮用白开水就可以了。
C. 人体缺铁会引起缺铁性贫血。
D. 人体缺钙会引起贫血。
22. 健康的四大基石是什么？ B
- A. 丰富营养，多量运动，限烟限酒，心理平衡
B. 合理营养，适量运动，戒烟限酒，心理平衡
C. 营养适量，合理运动，戒烟戒酒，心理平衡
23. 关于预防中暑，下列哪项是错误的？ D
- A. 不要在炎热的天气做过于剧烈的运动
B. 大量出汗时要及时补充淡盐水
C. 烈日下运动时适量增加休息次数
D. 穿深颜色的服装在烈日下运动
24. 相对于其他金属，不锈钢容器更加坚固、耐腐蚀。关于不锈钢容器的使用，下列做法正确的是？ B
- A. 可以用来煎熬中药
B. 不能长时间盛放盐、酱油、醋、菜汤等
C. 用强碱性的化学药剂洗涤和浸泡
D. 可以在火上空烧
25. 食用谷类须粗细搭配，合适的比例大约为： B
- A. 1: 1

- B. 1: 2
C. 1: 3
D. 1: 4
26. 运动中会出现口渴、饥饿、头晕等症状,此时为维持血糖水平和体液平衡,喝() 最好? B
- A. 可乐
B. 白开水
C. 牛奶
D. 豆浆
27. 根据,《中国居民膳食指南(2016)》推荐标准,每人每天添加糖摄入量不超过() g A
- A. 50
B. 60
C. 70
D. 80
28. 以下关于触电急救,正确的是 C
- A. 立即心肺复苏
B. 立即检查伤者意识
C. 立即切断电源
D. 立即将伤者送往医院
29. 被宠物咬伤后应该 D
- A. 立即仔细、彻底地清洗伤口
B. 用手用力地挤压伤口,将污染的血液和毒素挤出
C. 尽快注射狂犬疫苗
D. 以上都是
30. 以下对眼睛没有危害的是 B
- A. 紫外线强烈的地方活动
B. 多吃菠菜
C. 吸烟
31. 以下哪项不是红眼病的症状 D
- A. 眼睛刺痒,疼痛
B. 有分泌物
C. 流泪怕光
D. 视力下降
32. 红眼病多发生于() 季节,可反复感染。 B
- A. 春季
B. 夏季
C. 秋季
D. 冬季
33. 用以下哪种镜片可以矫正近视眼 B
- A. 凸透镜
B. 凹透镜
C. 平光镜
D. 三棱镜

34. 以下能预防近视的措施是 C
- A. 近距离使用手机、平板电脑等电子产品
 - B. 看电视
 - C. 眼保健操
 - D. 近距离阅读和写作
35. 眼科症状可大致分为哪一些 D
- A. 视觉障碍
 - B. 感觉异常
 - C. 外观异常
 - D. 以上都是
36. 龋是口腔中最常见的疾病，肉眼能观察到的早期病变为： B
- A. 釉质表面出现白色斑点
 - B. 黑褐色斑
 - C. 病变区粗糙
37. 18岁以后在第二恒磨牙后又长一个大磨牙，有时还引起牙龈红肿，张口受限，吞咽痛，这是什么牙？ A
- A. 智齿
 - B. 磨牙
 - C. 多生牙
38. 为什么要窝沟封闭 C
- A. 窝沟封闭，细菌不能进入
 - B. 窝沟封闭，食物残渣不能进入
 - C. 窝沟封闭，预防窝沟龋
39. 牙齿的感觉来自于 B
- A. 牙釉质
 - B. 牙本质
 - C. 牙骨质
40. 下列哪种因素是牙周病的危险因素？ C
- A. 吃甜食
 - B. 冠周炎
 - C. 吸烟
 - D. 吃冷饮
41. 当智齿萌生时，要注意 B
- A. 随意挑选口腔医院立即拔除智齿
 - B. 刷牙时尽量刷到智齿位置，减少食物残留
 - C. 多用手指拨动智齿让它松动
42. 恒牙从什么时候开始替换乳牙，什么时候全部替换完成 B
- A. 1岁，6岁
 - B. 6岁，12岁
 - C. 3岁，13岁
43. 蛀牙早期症状是： A
- A. 一般没有感觉，只有在医生检查时才可发现
 - B. 遇酸、甜、冷、热等刺激时会疼痛不适
 - C. 由冷、热刺激引起的疼痛十分明显

44. 健牙刷应该是： C
- A. 刷毛软，刷头大
 - B. 刷毛硬，刷头小
 - C. 刷毛软，顶端圆
45. 青少年真正的独立是指 A
- A. 逐渐摆脱依赖，勇于为自己的行为负责
 - B. 对父母的关心置之不理
 - C. 做事不考虑长辈的意见
 - D. 一个人专心做自己的事情
46. 防治痤疮暗疮的主要措施有 D
- A. 保持皮肤清洁
 - B. 多吃蔬菜，少吃刺激性食物
 - C. 及时治疗
 - D. 以上都对
47. 青春期是成人与孩子的过渡阶段，心理和情感，情绪的不稳定主要是由什么造成的？ A
- A. 激素
 - B. 环境
 - C. 社会影响
48. 对于青春期生理发生的变化和性意识的萌动，正确的心理是 C
- A. 这都是很羞耻的事
 - B. 我们不宜向他人谈论自己的这些变化
 - C. 这是青春期正常的变化，我们要坦然以对，积极地解决生活中的新问题
 - D. 青少年不应该对异性有好感
49. 青春期发育异常不包括 D
- A. 性早熟
 - B. 性延迟与抑制
 - C. 性分化异常
 - D. 遗精
50. 狂犬病的临床表现是 A
- A. 高度兴奋、恐惧不安、恐水、畏风等
 - B. 高热、头痛、肌肉及关节疼痛、皮疹等
 - C. 腹泻、恶心、呕吐、发热等
51. 对传染病病人和疑似病人应当采取 C
- A. 就地隔离
 - B. 就地观察、就地治疗
 - C. 就地隔离、就地观察、就地治疗
52. 甲肝主要通过什么途径传播？ A
- A. 粪一口途径
 - B. 血液
 - C. 性接触
 - D. 呼吸道吸入
53. 关于流行性感冒下列哪项是错误的？ D

- A. 人群对流感病毒普遍易感
B. 持续高热、剧烈咳嗽、呼吸急促
C. 抗菌治疗无效
D. 流感患者愈后可获得终生免疫力
54. 传染病流行的强度取决于 D
A. 传染源的多少, 易感者的密度, 传播途径实现几率大小
B. 传染源的多少, 易感者的密度, 病原微生物致病力强弱
C. 易感者的密度, 传播途径实现几率大小, 病原微生物致病力强弱
D. 传染源的多少, 易感者的密度, 传播途径实现几率大小, 病原微生物致病力强弱。
55. 下列哪种方法是预防乙型肝炎最有效的手段? A
A. 接种乙肝疫苗
B. 服用药物
C. 隔离病人
D. 勤洗手
56. 以下哪条对水痘的描述不正确 B
A. 病人是唯一传染源
B. 和水痘患者共处一室一定会也得水痘
C. 潜伏期为 12-21 天, 平均 14 天
D. 传播途径是密切接触及空气飞沫传播
57. 结核病患病学生经过规范治疗、完成疗程后, 什么情况下可以复学 B
A. 不咳嗽、胸部无空洞
B. 经过 2 个月的规则治疗, 症状减轻或消失, 胸部 X 线病灶明显吸收, 连续 3 次痰涂片检查均阴性
C. 患者自述症状好转, 完成服药
D. 经过 3 个月规范治疗, 痰涂片为阴性
58. 如何知道自己可能感染了艾滋病病毒? D
A. 类似感冒但是不容易康复
B. 消瘦疲乏无力
C. 咳嗽, 失眠, 腹泻
D. HIV 抗体检测呈阳性
59. 结核病的治疗原则是什么 A
A. 早期、联合、规律、适量、全程
B. 及时、规律、适量、联合、短程
C. 早期、联合、足量、按时、全程
60. 遇肢体离断伤时, 现场处理好伤员后应将离断的肢体 A
A. 先装入塑料袋中再用敷料或布包裹, 然后将包裹好的断肢放入塑料袋中密封, 最后放入装有冰块的塑料袋中保存(摄氏 2-3 度的环境)
B. 用水冲洗干净后包好随伤员一起送医院
C. 放入冰块中保鲜
61. 肢体冻伤时应 B
A. 立即用雪搓
B. 将伤肢放入摄氏 37~40° C 的水中 20~30 分钟以达到复温的目的

- C. 用高温烘烤以尽快复温
62. 对于烧烫伤的伤病员现场处理方法 A
- A. 立即用冷的自来水（15~25° C）持续冲洗（或浸泡伤处）降温直至疼痛缓解
- B. 立即脱掉衣服、包扎伤口
- C. 用冰块直接冷敷
63. 学校 Z 是一所食堂集中供餐的中学。某日，学校里有 1 个班级的部分同学发生呕吐情况，次日多个班级陆续出现有同学呕吐的情况。请根据情况分析，这是一起什么公共卫生事件？ B
- A. 食物中毒
- B. 诺如病毒感染性腹泻
- C. 流感
64. 下面不属于可回收物的是 D
- A. 笔记本
- B. 复印纸
- C. 玩具
- D. 烟蒂
65. 下面属于湿垃圾的是 C
- A. 贝壳
- B. 骨头
- C. 蔬菜
- D. 塑料文具
66. 下面什么垃圾是可回收物？ A
- A. 饮料及牛奶等纸包装盒
- B. 废纸、骨头
- C. 废纸、树叶
- D. 陶器、花盆
67. 白色污染是指 B
- A. 所有白颜色的垃圾造成的污染
- B. 塑料废弃物造成的污染
- C. 一种白色化学气体造成的污染
- D. 白颜色塑料废弃物造成的污染
68. 充电电池是有害垃圾，它的回收方式是 C
- A. 放在干垃圾一起
- B. 放在可回收垃圾一起
- C. 放在有害垃圾一起
- D. 放在湿垃圾一起
69. 过期化妆品属于 C
- A. 可回收物
- B. 干垃圾
- C. 有害垃圾
- D. 湿垃圾
70. 过期食品属于 D
- A. 可回收物

- B. 干垃圾
C. 有害垃圾
D. 湿垃圾
71. 塑料在自然界可停留多久? A
- A. 100-200 年
B. 50 年
C. 10 年
D. 1 年
72. 上海市实行垃圾分类试点小区的垃圾分类专用垃圾桶颜色为? A
- A. 红、黑、绿、蓝
B. 红、橙、绿、蓝
C. 红、橙、绿、黄
D. 红、橙、黑、绿
73. 下列哪一项是可以分类回收, 循环再生的垃圾? C
- A. 回收废塑料
B. 回收剩饭
C. 回收废纸
D. 回收生物垃圾
74. 装修垃圾属于哪类垃圾? C
- A. 可回收垃圾
B. 不可回收垃圾
C. 不进入垃圾分类系统
D. 有害垃圾
75. 在处理过期药品时, 应该投放在哪一类垃圾桶中? D
- A. 干垃圾
B. 不可回收垃圾
C. 可回收垃圾
D. 有害垃圾
76. 在处理果皮、剩菜剩饭等厨余垃圾时, 应将这些易腐垃圾投放在哪类垃圾中? C
- A. 不可回收垃圾
B. 有害垃圾
C. 湿垃圾
D. 干垃圾
77. 打印墨盒属于哪类垃圾? C
- A. 可降解垃圾
B. 其他垃圾
C. 有害垃圾
D. 可回收垃圾

二、多选题

1. 以下哪些方法能预防食品腐败变质? ABCD

- A. 低温保藏
B. 高温灭菌
C. 脱水干燥
D. 盐渍
2. 以下哪些是妨碍青少年发育的饮食习惯? ABCD
A. 不定时定量进食
B. 吃高糖、高盐、高脂肪的食物
C. 偏食挑食
D. 长期吃快餐食品
3. 经营者的下列行为, 哪些属于欺诈消费者的行为? ABCD
A. 销售掺杂、掺假的食物
B. 销售以假充真、以次充好的食品
C. 采取虚假或者其他不正当手段使销售的食物份量不足的
D. 利用广播、电视、电影、报刊等大众传播媒介对食物作虚
假宣传的
4. 食物中毒病人一般具有相似的临床表现, 常常出现 () 等消化
道症状。 ABCD
A. 恶心
B. 呕吐
C. 腹痛
D. 腹泻
5. 长期过量吃盐容易导致以下哪些疾病? ABC
A. 高血压
B. 水肿
C. 肾脏疾病
D. 糖尿病
6. 关于如何吃好全麦面包, 以下说法正确的是? ABC
A. 早餐吃几片全麦面包, 搭配一杯牛奶、水果和蔬菜, 可以获得
较全面的营养
B. 2 岁以上的儿童可以尝试吃全麦面包, 但要控制好摄入量
C. 青少年处于生长发育阶段, 摄入过多的全麦面包会抑制食欲
D. 全麦面包吃了不会发胖, 可以毫无节制的吃
7. 下列行为正确是? BCD
A. 刚买的苹果直接连皮吃
B. 蔬菜在烹调前先用水浸泡 10 分钟左右
C. 至少每 3 个月对整个冰箱进行清洁消毒
D. 饮水机定期清洗
8. 吸烟者可前往指定的室外吸烟点吸烟。以下对室外吸烟点设立要
求的表述, 正确的是? BCDEF
A. 只要是室外区域, 都可以设立室外吸烟点
B. 必须远离人员聚集区域和行人必经的主要通道, 避免非吸烟
者受二手烟侵害

- C. 需设置相应的吸烟点标识、引导标识，明确告知室外吸烟点的位置
- D. 在室外吸烟点区域内需设置吸烟危害健康的警示标识，向吸烟人警示吸烟有害健康
- E. 室外吸烟点需放置收集烟灰、烟蒂等的器具
- F. 室外吸烟点需符合消防安全要求
9. 为什么青少年不能吸烟? ABCD
- A. 正处于生长发育高峰阶段
- B. 应激性（抵抗力）较差
- C. 对各种有害物质比较敏感
- D. 吸烟对健康有害
10. 以下哪些措施可以预防碘缺乏? BCD
- A. 多吃新鲜蔬菜、水果
- B. 多吃海带、紫菜
- C. 食用碘盐
- D. 婴幼儿、孕妇服用碘油丸
11. 为达到相应的口味，一些食品在加工时也会添加很多糖，应减少这些食物的摄入频率，如： ABCD
- A. 饼干
- B. 冰激凌
- C. 巧克力
- D. 糖果
12. 为什么说多喝碳酸饮料不好? ABC
- A. 容易腐蚀牙齿
- B. 易导致骨质疏松
- C. 多饮易损伤脏器
13. 缓解压力的常用方法有 ABC
- A. 暂时忘却
- B. 交流沟通
- C. 社会支持
- D. 放任自由法
14. 以下可以起到明目作用的食物是 ABD
- A. 桑葚子
- B. 枸杞
- C. 三七
- D. 蓝莓
15. 富含胡萝卜素的食物能够保护视力，以下食物哪些是： ABC
- A. 胡萝卜
- B. 南瓜
- C. 番茄
- D. 莴笋
16. 以下不属于防范近视的活动的是 BC
- A. 打乒乓球
- B. 在阳光下看书

- C. 玩电脑
D. 户外跳绳
17. 斜视的危害包括 ABCD
 A. 产生学习和运动的障碍
 B. 影响骨骼发育
 C. 影响美观
 D. 影响心理健康
18. 以下哪些食物对视力是不利的 AD
 A. 碳酸饮料
 B. 富含淀粉食物
 C. 富含维生素食物
 D. 糖类
19. 智齿处理不当可能会造成什么危害 ABCD
 A. 邻牙的病变
 B. 不易清洁导致龋齿
 C. 冠周软组织红肿疼痛, 张口困难
 D. 发烧, 扁桃体肿大
20. 当智齿萌生导致疼痛时, 如何缓解 ABD
 A. 拿冰块冷敷红肿部位缓解疼痛
 B. 用盐水漱口消炎
 C. 按压按摩疼痛部位
 D. 食用清火消热的食物(梨、苦瓜、绿豆汤等)
21. 正确保管牙刷的方法是 ABC
 A. 刷牙后要用清水多次冲洗牙刷
 B. 牙刷置于通风处充分干燥
 C. 刷毛上的水分甩干
 D. 浸泡在开水中
22. 刷牙应注意的问题有哪些? ABCD
 A. 牙刷放置的起始部位与刷牙顺序
 B. 刷牙频数
 C. 刷牙范围与时间
 D. 睡前进食后补充刷牙
23. 下列关于青春期的时限说法正确的是 ABCD
 A. 个体差异很大
 B. 女孩一般从 10-12 岁开始
 C. 男孩一般从 12-14 岁开始
 D. 10-20 岁期间统称为青春期
24. 青少年怎样遵守性道德规范 ABCD
 A. 男女平等, 相互尊重, 相互理解;
 B. 自尊自爱, 举止高雅, 言行适度;
 C. 消除性无知、性愚昧、性神秘、树立科学和纯洁的性观念;
 D. 理智、情感与行为的高度统一
25. 怎样正确处理性侵害事件 ABCD
 A. 一旦遇到性侵害, 必须予以严厉制止, 必要时立即告诉老师或

- 家长
- B. 遇事要冷静处理，尽可能识别和牢记犯罪分子的特征
- C. 争取时间，寻找逃脱办法
- D. 必要的时候可以对犯罪分子的性攻击进行反抗自卫，尽量在犯罪分子身上留下各种印记和痕迹
26. 下列属于男性的第二特征的是 ACD
- A. 喉结发育
- B. 视力改善
- C. 出现腋毛
- D. 出现胡须
27. 台风天气室外行走时，正确的避险原则是 ABC
- A. 尽量身体蜷缩，避开危险物，防止高空坠物
- B. 远离河边或海边
- C. 迅速到坚固的房屋避风
28. 遇踩踏事件时，应该如何避险？ ABC
- A. 不要在人群拥挤的地方停留。
- B. 被人群拥着前行时，要撑开手臂放在胸前，背向前弯，形成一定的空间，以保持呼吸道畅通。
- C. 万一被卷入拥挤的人群，要保持镇静，顺人流方向走。
29. 遇有中暑的伤员应迅速 ABC
- A. 立即将患者转移到阴凉、通风或温度较低的环境(如空调房等)
- B. 口服淡盐水或含盐清凉饮料
- C. 重者尽快送往医院救治
30. 在野外遇到泥石流时不应如何逃生 BC
- A. 避开由高处滚落的山石，立即向河谷两侧山坡跑
- B. 立即停留在低洼处或向河沟下游走
- C. 立即攀爬到树上躲避
31. 自愿咨询检测（简称 VCT）是艾滋病防治十分重要的工作，其主要的目的包括以下哪几项？ ABCD
- A. 促使更多的人了解自己的艾滋病感染情况
- B. 及时采取保护自己和他人的措施，预防艾滋病在社会的传播
- C. 使咨询和检测成为推动有高危行为的人改变高危行为的起点
- D. 为咨询者和艾滋病感染提供心理情感上的支持，消除心理压力，树立生活的信心
32. 下列哪些是预防食源性疾病和实现食品安全的措施。 ABCDE
- A. 吃新鲜卫生的食物
- B. 到大超市里买食物
- C. 不吃街边食品
- D. 吃自己在家做的饭菜
- E. 吃东西前要洗手
33. 以下是甲型流感的传播途径的是： BC
- A. 蚊虫叮咬传播
- B. 飞沫传播

- C. 体液传播
34. 感染甲型流感后的主要症状有哪些? ABCD
- A. 发热
 - B. 咳嗽
 - C. 咽痛
 - D. 流涕
35. 乙型流感的主要症状有以下哪些? ABD
- A. 发热
 - B. 全身酸痛
 - C. 呕吐
 - D. 食欲减退
36. 当同班同学 A 感染手足口病时, 正确的做法有哪些? ACD
- A. 及时告诉老师, 因为手足口病会传染
 - B. 正常与同学 A 交流, 因为手足口病只会通过粪口传播
 - C. 尽量与同学 A 保持距离, 因为手足口病会通过飞沫传染
 - D. 要勤洗手, 因为手足口病会通过被污染的手及物品传播
37. 下列属于感染水痘后的主要症状的是: ABCD
- A. 全身出现疱疹
 - B. 全身乏力
 - C. 低热
 - D. 畏寒
38. 以下正确预防水痘的方法是: ACD
- A. 及时注射水痘疫苗
 - B. 在水痘高发期少喝水
 - C. 不随意触碰水痘患者的生活用品
 - D. 饭前便后洗手
39. 班级同学在教室里突然呕吐, 正确的做法是什么? ABD
- A. 立即报告老师
 - B. 远离呕吐物
 - C. 主动清理呕吐物
 - D. 及时撤离教室
40. 垃圾分类的积极意义是 ABCD
- A. 减少垃圾侵占的土地
 - B. 有利于资源回收再利用
 - C. 提升市民的文明素质和城市的文明程度
 - D. 减少环境污染
41. 下列生活行为不利于环保的是 AD
- A. 使用一次性餐具
 - B. 用布袋子购物
 - C. 用消毒筷子就餐
 - D. 电器不用时保持待机状态
42. 什么是‘白色污染’的污染源? AB
- A. 塑料袋
 - B. 一次性发泡塑料餐具

- C. 纸
D. 卫生筷
43. 废旧电子产品再利用的过程中可能排放什么有害金属? ACD
A. 铅
B. 铁
C. 镉
D. 汞
44. 废旧衣物包括 ABCD
A. 废旧的皮鞋
B. 地毯
C. 毛巾
D. 床单
45. 玻璃包括 ABC
A. 玻璃瓶罐
B. 平板玻璃
C. 镜子
D. 液晶屏
46. 上海市生活垃圾的组分特点是 AB
A. 湿垃圾含量高
B. 塑料袋含量高
C. 废旧衣物含量高
D. 玻璃剪含量高
47. 有害垃圾指对人体健康或自然环境造成直接潜在危害的生活废弃物, 以下为有害垃圾的是 ABD
A. 废灯管
B. 废油漆
C. 过期食品
D. 废电池
48. 可回收物包括适宜回收、可循环利用的生活废弃物, 可回收物包括以下的 ACD
A. 废纸张
B. 花卉植物
C. 废塑料
D. 废玻璃制品
49. 公共场所应当设置哪两类收集容器? BC
E. 废灯管
F. 废油漆
G. 过期食品
H. 废电池

三、 判断题

1. 含铁和维生素丰富的食物有蛋黄、肉类、豆类、动物肝脏、血、肾、海带、绿叶蔬菜、水果等。 ✓

2. 全麦面包因含有丰富的营养元素，最好即买即食。 ✓
3. 天然的食品添加剂比人工化学食品添加剂合成的安全。 ×
4. 河豚鱼身体浑圆，虽然长得很可爱，但是毒性很强，上海禁止吃河豚鱼。 ✓
5. 人可以耐受少量几种食品添加剂，如果多种食品添加剂一起摄入，就会超过人体耐受能力，产生危害。 ×
6. 野生的鱼在自然环境中自然成长，味道鲜美，更无需担心非法添加剂等人为食品安全风险，因此比人工养殖的鱼更安全。 ×
7. 有些食品虽然标注了“无蔗糖”，仍可能含有果糖、麦芽糖等成分，食用过量，同样会造成人体血糖升高。 ✓
8. 外出就餐时，餐桌上已被污染的剩菜，如生食蔬菜、凉拌菜、围边菜不宜打包。 ✓
9. 桶装水打开后，秋冬季最好在2周内喝完，春夏季最好在7-10天内喝完。 ✓
10. 夏季时，家中的砧板、刀具等可经常用沸水浇烫，除菌。 ✓
11. 女性吸烟会导致流产、死胎、早产、婴儿低出生体重。 ✓
12. 吸烟会引起青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。 ✓
13. 烟民无需前往戒烟门诊，可自行使用电子烟来戒烟。 ×
14. 吸入二手烟会引起乳腺癌。 ✓
15. 吸烟会影响男性和女性的生育功能，严重者可导致不孕不育。 ✓
16. 通常情况下，脉搏的搏动与心脏的跳动是一致的。 ✓
17. 跑步时应尽量采用鼻子呼吸，也可采用鼻吸气，口呼气的方式。呼吸要有节奏，两步一呼，两步一吸或三步一呼、三步一吸。 ✓
18. 可以注射疫苗来预防艾滋病。 ×
19. 青春发育期，是人一生中唯一的一次生长高峰。 ×
20. 生冻疮的部位要常用火烤或用热水烫，这样能促进血液循环。 ×
21. 青春初期造血功能的变化主要表现在血红蛋白及红血球的总数明显减少。 ×
22. 散瞳验光能区分真假近视。 ✓
23. 弱视是视力下降，戴了眼镜矫正也不能达到正常视力水平。 ✓
24. 儿童错颌畸形一定要等到12周岁换好牙才可以治疗。 ×
25. 错颌畸形是由遗传因素或不良习惯造成的。 ✓
26. 每个人都会长智齿。 ×
27. 当智齿严重影响日常生活时，一定要及时前往正规医院拔出智齿。 ✓
28. 牙齿意外损伤脱落后，脱落牙齿可以直接扔掉。 ×
29. 乳牙会逐渐脱落长出恒牙，所以乳牙蛀坏了没关系。 ×
30. 吸烟会影响口腔健康。 ✓
31. 精囊和卵巢中分泌的性激素使男性更有男人味，女性更有女人味。 ✓
32. 大多数男性比女性强壮，所以男性比女性更值得尊敬。 ×
33. 自慰行为对身体有伤害，所以不可以做。 ×
34. 女性青春期胸部发育的时候要穿戴钢圈的胸罩。 ×
35. 每个女孩来月经的时候都会痛经。 ×
36. 只有狗才携带犬病毒，其它动物都是安全的。 ×

37. 消灭蚊子的关键是清除住宅内外的积水，使蚊子的卵、孑孓、蛹无法存活。 ✓
38. 扁桃体经常发炎，会引起急性肾炎、风湿性关节炎。 ✓
39. 狂犬病是由狂犬病毒引起的人畜共患传染病，它的病死率极高。 ✓
40. 肝炎的唯一传染源是肝炎患者。 ×
41. 预防中暑，要注意多喝开水，在室内活动时要开门窗，使空气流通。 ✓
42. 消灭“四害”有助预防传染病。 ✓
43. 遇有高压电线落地时，应立即进入现场，救护被电击的伤病员处理。 ×
44. 乙型流感痊愈后会有免疫力，所以未来不会再次患病。 ×
45. 手足口病会通过握手等密切接触患者或患者物品的方式传播，正常和患者交流是没有关系的。 ×
46. 患有水痘后会出现皮疹，首先出现于躯干部位，后延伸至面部及四肢。 ✓
47. 确诊自己患水痘后，只要多喝水、戴口罩，就可以去学校上课。 ×
48. 当班级的同学呕吐时，要用班级里的拖把或抹布清理。 ×
49. 当老师让你处理呕吐物，应该立即拿扫帚或拖把清理干净。 ×
50. 负责生活垃圾中有害垃圾处置的指导和监督管理的部门是市环保行政管理部门。 ✓
51. 任何单位和个人都应当履行生活垃圾分类减量的义务，共同维护良好的城市环境。 ✓
52. 个人不需要履行生活垃圾分类减量的义务。 ×
53. 本市住宅小区的生活垃圾分类投放管理责任人是绿化市容管理部门。 ×
54. 本市住宅小区的生活垃圾分类投放管理责任人是环境保护管理部门。 ×
55. 买电池的时候，选可重复使用的无汞充电电池是相对环保的。 ✓
56. 生活垃圾减量是指通过推进清洁生产、绿色包装、适度消费、回收利用等，最大限度地减少废弃物的产生。 ✓
57. 可回收的垃圾主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类，但是纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收。 ✓
58. 废温度计属于有害垃圾。 ✓
59. 未被污染的塑料餐具（便当盒、碗、匙）属于可回收物。 ✓
60. 可回收物，包括生活垃圾中未污染的适宜回收和资源利用的垃圾，如纸类、塑料、玻璃和金属等。 ✓
61. 瓜果皮核、菜根菜头属于干垃圾。 ×
62. 家庭日常生活中打碎的陶瓷碗碟属于可回收物。 ×
63. 废荧光灯管是有害垃圾。 ✓
64. 上海绿色帐户的机制是正向激励。 ✓
65. 上海绿色帐户的机制是纠错机制。 ×
66. 充电电池能使一平方米的土地永远失去利用价值，废旧电池是有害垃圾，它的回收方式是放在可回收的垃圾一起。 ×
67. 可回收的垃圾主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类，但是纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收。 ✓



- 68. 湿垃圾是容器标识颜色为黑色。 ×
- 69. 当个人将有害垃圾与可回收物、湿垃圾、干垃圾混合投放后，拒不改正者，可由城管执法部门罚款 50-200 元。 ✓