

# 2020

## 健康

### 从关注健康素养开始

肝脏的功能是什么？骨质疏松怎么预防？BMI体质指数如何计算？全国免费卫生热线的号码是多少？

这些问题您都能回答出来吗？来做做这些题目吧！看看您能选对吗？

如果找不到正确答案，那说明你的健康素养亟待提升，让我们一起学起来吧！



云南省健康教育所

正确答案: **A**

**主要知识点:**

国家基本公共卫生服务项目,是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务,开展服务项目所需资金主要由政府承担。

基本公共卫生服务主要由社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室、负责具体实施。

1  
壹月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			01 元旦	02 腊八节	03 初九	04 初十
05 十一	06 小寒	07 十三	08 十四	09 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 小年	18 廿四
19 廿五	20 大寒	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 除夕	25 春节
26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七	



(单选题) 关于国家基本公共卫生服务的理解, **错误**的是:

- A. 在大医院开展
- B. 城市在社区卫生服务中心(站)开展, 农村在乡镇卫生院、村卫生室开展
- C. 老百姓可免费享受

1

壹月

January  
2020

## 正确答案:

### 主要知识点:

12320 是政府设置的公共卫生公益热线，是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道，是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台，是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题，公众可通过 12320 进行咨询或投诉。

2

贰月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
						01 初八
02 湿地日	03 初十	04 立春	05 十二	06 十三	07 十四	08 元宵节
09 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 情人节	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 雨水	20 廿七	21 廿八	22 廿九
23 二月	24 龙抬头	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七



**(单选题) 全国统一的免费卫生热线  
电话号码是:**

- A. 12315
- B. 120
- C. 12320

2

贰月

February  
2020

正确答案: **B**

主要知识点:

非处方药是可以自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药，分别标有红色或绿色“OTC”标记。甲类非处方药须在药店执业药师指导下购买和使用；乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买，也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。

**OTC**

甲类非处方药

**OTC**

乙类非处方药

3

叁月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
01 初八	02 初九	03 初十	04 十一	05 惊蛰	06 十三	07 十四
08 妇女节	09 十六	10 十七	11 十八	12 植树节	13 二十	14 廿一
15 消费者权益日	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 春分	21 廿八
22 廿九	23 三十	24 三月	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五
29 初六	30 初七	31 初八				



**（单选题） 某药品标签上印有“OTC”标识，则该药品为：**

- A. 处方药，必须由医生开处方才能购买
- B. 非处方药，不用医生开处方，就可以购买
- C. 保健品

3

叁月

*March*

2020

**正确答案: B**

**主要知识点:**

突遇火灾时, 如果无力灭火, 应不顾及财产, 迅速逃生。在逃生时, 不要大喊大叫, 应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻, 用尽可能低的姿势撤离现场。不要乘坐电梯、不要选择跳楼。

发现火灾, 应立即拨打 119 火警电话报警。



4

肆月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			01 愚人节	02 初十	03 十一	04 清明
05 十三	06 十四	07 十五	08 十六	09 十七	10 十八	11 十九
12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六
19 谷雨	20 廿八	21 廿九	22 地球日	23 四月	24 初二	25 初三
26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八		





(单选题) 发生火灾时, 以下应对方法  
**正确**的是:

- A. 用双手抱住头或用衣服包住头, 冲出火场
- B. 不能乘坐电梯逃生
- C. 边用衣服扑打火焰, 边向火场外撤离

4

肆月

April  
2020

正确答案: **A B C**

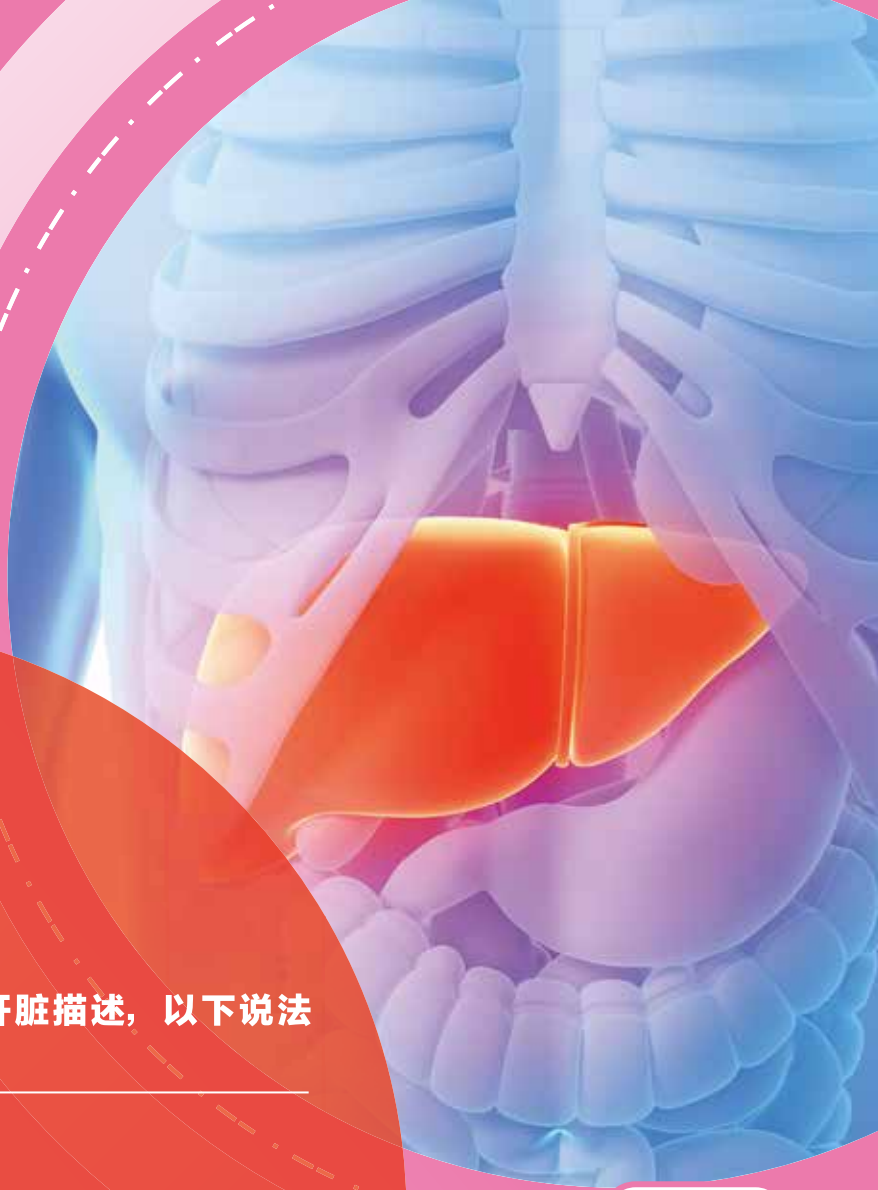
**主要知识点:**

肝脏主要位于腹部右上方，是人体内最大的内脏器官，也是人体重要的解毒器官和消化器官。

肝脏的主要功能是分泌胆汁、储藏糖原，调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢；还有解毒、造血和凝血作用，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等也必须依靠肝脏解毒。



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
					01 劳动节	02 初十
03 十一	04 青年节	05 立夏	06 十四	07 十五	08 十六	09 十七
10 母亲节	11 十九	12 护士节	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四
17 廿五	18 博物馆日	19 廿七	20 小满	21 廿九	22 三十	23 闰四月
24 初二 31 初九	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八



**（多选题）关于肝脏描述，以下说法正确的是：**

- A. 能分泌胆汁
- B. 有解毒功能
- C. 是人体重要的消化器官
- D. 肝脏有左右两个

5

五月

May  
2020

正确答案: **C** **D**

### 主要知识点:

骨质疏松症,是多种原因引起的,以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征的一种全身性骨病,随着骨的脆性增高、发生骨折危险性也会增加。主要临床表现为骨密度降低、慢性疼痛、活动能力下降等。

人的各个年龄阶段都应该注重骨质疏松的预防,生活方式与骨质疏松的发生有密切联系。合理膳食,多吃富含钙、磷的食物;适当运动锻炼;不吸烟,少饮酒,少喝浓咖啡、浓茶和碳酸饮料有助于预防骨质疏松。

奶类是膳食钙质的极好来源,饮奶有利于骨质健康,减少骨质丢失;人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织,使骨骼更强壮,运动有助于增加机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒和骨质疏松症的发生。



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
	01 儿童节	02 十一	03 十二	04 十三	05 环境日	06 十五
07 十六	08 十七	09 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 五月 父亲节	22 初二	23 奥林匹克日	24 初四	25 端午节	26 初六	27 初七
28 初八	29 初九	30 初十				



(多选题) 下面的说法, **正确**的有:

- A. 老年人治疗骨质疏松, 为时已晚
- B. 骨质疏松是人衰老的正常生理现象
- C. 中老年人饮奶可以减少骨质丢失
- D. 多运动可以预防骨质疏松

6

陆月

June

2020

正确答案: **A B C D**

### 主要知识点:

直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。

预包装食品标签向消费者提供食品营养信息和特性说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养成分表以一个“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比，强制标示的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

7  
柒月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
			01 建党节	02 十二	03 十三	04 十四
05 十五	06 小暑	07 十七	08 十八	09 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 廿九	20 三十	21 六月	22 大暑	23 初三	24 初四	25 初五
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	31 十一	



**（多选题）选购包装食品时，应注意包装袋上的哪些信息？**

- A. 生产日期
- B. 保质期
- C. 营养成分表
- D. 生产厂家

7

柒月

July

2020

正确答案: **A B C D**

**主要知识点:**

运动有益健康，科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善睡眠，提高生活品质。科学健身应将身体活动融入到日常生活中，注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相辅相成，达到理想的锻炼效果。



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
						<b>01</b> <b>建军节</b>
<b>02</b> 十三	<b>03</b> 十四	<b>04</b> 十五	<b>05</b> 十六	<b>06</b> 十七	<b>07</b> <b>立秋</b>	<b>08</b> 十九
<b>09</b> 二十	<b>10</b> 廿一	<b>11</b> 廿二	<b>12</b> 廿三	<b>13</b> 廿四	<b>14</b> 廿五	<b>15</b> 廿六
<b>16</b> 廿七	<b>17</b> 廿八	<b>18</b> 廿九	<b>19</b> 七月	<b>20</b> 初二	<b>21</b> 初三	<b>22</b> <b>处暑</b>
<b>23</b> 初五 / <b>30</b> 十二	<b>24</b> 初六 / <b>31</b> 十三	<b>25</b> <b>七夕节</b>	<b>26</b> 初八	<b>27</b> 初九	<b>28</b> 初十	<b>29</b> 十一





(多选题) 运动对健康的好处包括:

- A. 保持合适的体重
- B. 预防慢性病
- C. 减轻心理压力
- D. 改善睡眠

8

捌月

August

2020

正确答案: **A B C**

**主要知识点:**

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响。



9  
玖月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		01 十四	02 中元节	03 十六	04 十七	05 十八
06 十九	07 白露	08 廿一	09 廿二	10 教师节	11 廿四	12 廿五
13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 八月	18 初二	19 初三
20 初四	21 初五	22 秋分	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十
27 十一	28 十二	29 十三	30 十四			



**(多选题) 吃豆腐、豆浆等大豆制品的好处有:**

- A. 对身体健康有好处
- B. 对心血管病患者有好处
- C. 增加优质蛋白质的摄入量
- D. 可以治疗疾病

9

玖月

September

2020

正确答案: **B** **C**

**主要知识点:**

肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气，传播给他人。所以不要随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾、手绢、手肘等遮掩口鼻。这也是社会进步、文明的表现。



10  
拾月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
				01 国庆节	02 十六	03 十七
04 十八	05 十九	06 二十	07 廿一	08 寒露	09 廿三	10 廿四
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 九月
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 霜降	24 初八
25 重阳节	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五



(多选题) 咳嗽、打喷嚏时, **正确**的处理方法是:

- A. 用手直接捂住口鼻
- B. 用手帕或纸巾捂住口鼻
- C. 用胳膊肘弯处捂住口鼻
- D. 不用捂住口鼻

10

拾月

October

2020

正确答案: **A B D**

### 主要知识点:

母乳是婴儿最理想的天然食品, 含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质, 有助于婴儿发育, 增强婴儿的免疫能力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感, 还能促进婴儿的心理发育。



日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
01 万圣节	02 十七	03 十八	04 十九	05 二十	06 廿一	07 立冬
08 廿三	09 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
15 十月 寒衣节	16 初二	17 学生日	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七
22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一	26 感恩节	27 十三	28 十四
29 下元节	30 十六					



**(多选题) 母乳喂养对婴儿的好处:**

- A. 母乳喂养可以使婴儿少生病
- B. 母乳是婴儿最好的天然食品
- C. 婴儿配方奶粉比母乳营养更丰富
- D. 母乳喂养可增进母婴感情，有利于婴儿心理发育

11

拾壹月

November

2020

正确答案: **B**

主要知识点:

正常体重有助于保持健康, 预防疾病。  
体重是否正常可用体质指数 (BMI) 来判断,  
 $BMI = \text{体重 (千克)} / \text{身高 (米)}^2$ 。成人正常  
体质指数在  $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$  之间, 体  
质指数在  $24 \sim 27.9 \text{ kg/m}^2$  之间为超重, 体  
质指数  $\geq 28 \text{ kg/m}^2$  为肥胖。



12  
拾壹月

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT
		01 艾滋病	02 十八	03 十九	04 二十	05 廿一
06 廿二	07 大雪	08 廿四	09 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八
13 廿九	14 三十	15 十一月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五
20 初六	21 冬至	22 初八	23 初九	24 平安夜	25 圣诞节	26 十二
27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	31 十七		



(单选题) 李先生, 45岁, 身高170厘米, 体重160斤(80公斤), 他的BMI 该怎样计算?

- A.  $(80)^2 / 170 = 37.6$
- B.  $80 / (1.7)^2 = 27.7$
- C.  $160 / (1.7)^2 = 55.4$



12

拾贰月

December

2020

