

**【单选题】**

1. 老年骨质疏松症患者，进行户外活动时，应避免（）
  - A. 上午 10 点后晒太阳
  - B. 佩戴遮阳帽
  - C. 长时间剧烈运动
  - D. 穿防滑鞋
2. 老年冠心病患者，服用硝酸甘油片时，正确的方法是（）
  - A. 口服，温水送服
  - B. 舌下含服，坐卧或卧位服用
  - C. 嚼碎后口服
  - D. 静脉注射
3. 老年高血压患者应避免饮用的饮品是（）
  - A. 淡茶水
  - B. 白开水
  - C. 浓茶
  - D. 温牛奶
4. 协助老年人从床上坐起时，应先将老年人的（）
  - A. 手部抬起
  - B. 下肢移向床边
  - C. 躯干挺直
  - D. 双臂支撑床面
5. 下列食物中，富含  $\beta$ -胡萝卜素（可转化为维生素A）的是（）
  - A. 胡萝卜
  - B. 米饭
  - C. 猪肉
  - D. 饼干
6. 协助老年人进食时，食物温度应控制在（）左右
  - A.  $30^{\circ}\text{C}$ – $40^{\circ}\text{C}$

B. 40℃-50℃

C. 50℃-60℃

D. 60℃-70℃

7. 老年骨质疏松症患者每日钙摄入量应不少于 ( )

A. 500mg

B. 800mg

C. 1000mg

D. 1200mg

8. 为老年人进行床上擦浴时，水温应调节至 ( )

A. 35℃-38℃

B. 38℃-40℃

C. 40℃-45℃

D. 45℃-50℃

9. 老年冠心病患者日常应多摄入的食物是 ( )

A. 动物内脏

B. 深海鱼类

C. 油炸食品

D. 腌制食品

10. 老年便秘患者每日饮水量应不少于 ( )

A. 1000ml

B. 1500ml

C. 2000ml

D. 2500ml

11. 老年肺炎患者咳痰困难时，应协助其 ( )

A. 深呼吸后用力咳嗽

B. 浅呼吸后轻咳

C. 避免咳嗽

D. 频繁咳嗽

12. 老年人皮肤褶皱处护理的重点是 ( )

- A. 保持清洁干燥
- B. 涂抹厚重护肤品
- C. 用力擦拭
- D. 暴露在阳光下

13. 老年帕金森病患者进食时应注意 ( )

- A. 快速进食
- B. 小口慢咽
- C. 多吃粘性食物
- D. 独自进食无需协助

14. 协助老年人脱衣物时，应遵循的原则是 ( )

- A. 先脱健侧，后脱患侧
- B. 先脱患侧，后脱健侧
- C. 双侧同时脱
- D. 无固定顺序

15. 糖尿病患者空腹血糖控制目标是 ( )

- A. 3.9-6.1mmol/L
- B. 4.4-7.0mmol/L
- C. 5.0-8.0mmol/L
- D. 6.0-10.0mmol/L

16. 老年痴呆患者照护中，以下哪项是正确的 ( )

- A. 改变居住环境布局
- B. 避免与患者沟通
- C. 提供熟悉的生活用品
- D. 让患者独自操作电器

17. 老年人关节活动训练的频率应为每日 ( )

- A. 1-2 次
- B. 3-4 次
- C. 5-6 次
- D. 7-8 次

18. 老年慢性支气管炎患者应避免的环境是 ( )

- A. 空气清新的户外
- B. 无烟环境
- C. 寒冷干燥环境
- D. 温暖湿润环境

19. 老年糖尿病患者，足部出现水疱，以下护理措施正确的是 ( )

- A. 自行刺破水疱
- B. 用碘伏消毒水疱表面，无菌纱布覆盖
- C. 用酒精擦拭水疱
- D. 暴露水疱无需处理

20. 老年高血压患者，血压突然升至 180/110mmHg，伴有头痛、呕吐，最可能的是 ( )

- A. 高血压脑病
- B. 低血糖反应
- C. 高血糖危象
- D. 糖尿病

21. 老年人消化功能减弱，适合的主食是 ( )

- A. 硬米饭
- B. 小米粥
- C. 油炸馒头
- D. 辛辣拌面

22. 体检前一天应避免的行为是 ( )

- A. 清淡饮食
- B. 适量运动
- C. 饮酒
- D. 早睡

23. 成人高血压诊断标准（非同日三次测量）是 ( )

- A. 收缩压 $\geq 120\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$
- B. 收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$

C. 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$

D. 收缩压 $\geq 150\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 95\text{mmHg}$

24. 乳母哺乳期额外摄入的能量，主要用于（）

A. 自身代谢

B. 乳汁分泌

C. 脂肪储存

D. 运动消耗

25. 下列哪种行为最容易增加患高血压的风险（）

A. 每天吃适量蔬菜

B. 长期吃腌制咸菜

C. 每周运动 3 次

D. 不吸烟不喝酒

26. 以下哪项不是糖尿病危险因素（）

A. 家族遗传

B. 长期高糖饮食

C. 规律运动

D. 肥胖

27. 减脂人群优先选择的蛋白质食物是（）

A. 肥肉

B. 鸡胸肉

C. 黄油

D. 五花肉

28. 下列哪项不属于人体必需的营养素（）

A. 水

B. 蛋白质

C. 酒精

D. 维生素

29. 预防缺铁性贫血，日常应多吃的食物是（）

A. 猪肝

B. 馒头

C. 白糖

D. 黄瓜

30. 慢性病患者在日常生活中应避免（）

A. 规律作息

B. 情绪波动过大

C. 适量运动

D. 清淡饮食

31. 中医养生保健的核心理念是（）

A. 局部调理

B. 整体观念

C. 对症治疗

D. 药物优先

32. “春夏养阳，秋冬养阴”体现的中医养生原则是（）

A. 顺应自然

B. 因人而异

C. 动静结合

D. 未病先防

33. 下列属于情志养生关键点的是（）

A. 过度思虑

B. 情绪稳定

C. 暴怒无常

D. 狂喜不止

34. 儿童生长发育阶段，对智力和骨骼发育至关重要的营养素是（）

A. 蛋白质

B. 钙

C. 铁

D. 锌

35. 下列哪种运动属于中医养生中的“动养”范畴（）

- A. 久坐不动
- B. 太极拳
- C. 熬夜工作
- D. 躺卧玩手机

36. 中医养生中“食养”的基本原则不包括（）

- A. 均衡膳食
- B. 暴饮暴食
- C. 寒热适宜
- D. 定时定量

37. “怒伤肝”体现的情志与脏腑的对应关系，下列说法正确的是（）

- A. 情绪过激影响脏腑功能
- B. 肝脏病变导致易怒
- C. 怒是肝脏的生理功能
- D. 肝与怒无直接关联

38. 下列不属于油脂类的食物是（）

- A. 花生油
- B. 菜籽油
- C. 鸡蛋
- D. 橄榄油

39. 中医“未病先防”的核心是（）

- A. 生病后及时治疗
- B. 预防疾病的发生
- C. 病后调理恢复
- D. 研发特效药物

40. 下列属于温性食材，适合虚寒体质食用的是（）

- A. 西瓜
- B. 羊肉
- C. 梨
- D. 螃蟹

41. 中医养生中，“叩齿”的主要作用是（）

- A. 锻炼面部肌肉
- B. 保护牙齿健康
- C. 促进血液循环
- D. 缓解眼部疲劳

42. 下列哪种情志对应的脏腑是“心”（）

- A. 喜
- B. 怒
- C. 思
- D. 恐

43. 适合老年人的中医养生运动特点是（）

- A. 剧烈急促
- B. 柔和舒缓
- C. 高强度竞技
- D. 快速爆发

44. 下列食材中，具有健脾养胃功效的是（）

- A. 山药
- B. 花椒
- C. 芥末
- D. 大蒜

45. 某患者表现为手足心热、潮热盗汗、口干咽燥，中医辨证为阴虚体质，其养生重点应是（）

- A. 温阳散寒
- B. 滋阴降火
- C. 活血化瘀
- D. 燥湿化痰

46. 下列乳制品中，钙含量相对最高的是（）

- A. 牛奶
- B. 酸奶



C. 奶酪

D. 乳酸菌饮料

47. 人体进行日常活动、学习和工作的最主要能量来源是（）

A. 蛋白质

B. 碳水化合物

C. 脂肪

D. 矿物质

48. 下列选项中，属于杂粮主食的是（）

A. 白米饭

B. 燕麦饭

C. 精制面条

D. 白面包

49. 下列食物中，膳食纤维含量最低的是（）

A. 芹菜

B. 燕麦

C. 白米饭

D. 苹果

50. 经常食用新鲜蔬菜和水果，主要是为了补充哪种维生素（）

A. 维生素A

B. 维生素C

C. 维生素D

D. 维生素K

### 【多选题】

1. 健康体检前准备工作包括（）

A. 前一天避免饮酒

B. 当天穿宽松衣服

C. 前一天熬夜复习

D. 携带身份证和既往病史资料

2. 慢性病共同特点有 ( )

A. 病程长

B. 病因复杂

C. 可治愈

D. 需长期管理

3. 肥胖症可能导致的健康问题 ( )

A. 高血压

B. 糖尿病

C. 肺结核

D. 睡眠呼吸暂停综合征

4. 糖尿病患者饮食管理注意事项 ( )

A. 控制总热量

B. 多吃精制碳水 (如白米饭)

C. 增加膳食纤维

D. 减少高糖食物

5. 预防慢性病的生活方式包括 ( )

A. 规律作息

B. 吸烟酗酒

C. 均衡饮食

D. 长期久坐

6. 中医起居养生的核心要点包括 ( )

A. 起居有常

B. 劳逸结合

C. 顺应昼夜节律

D. 长期熬夜调养

7. 阳虚体质者日常养生可选择的温补类食材有 ( )

A. 鹿茸

B. 干姜

C. 羊肉

D. 银耳

8. 中医夏季养生的关键措施有（）

A. 清热解暑

B. 健脾祛湿

C. 养心安神

D. 大量进补温热食材

9. 下列穴位中具有安神助眠功效的有（）

A. 神门穴

B. 内关穴

C. 三阴交

D. 合谷穴

10. 中医养生中常用的非药物养生方法有（）

A. 针灸调理

B. 推拿按摩

C. 食疗养生

D. 手术治疗

11. 膳食纤维对人体的有益作用有（）

A. 促进肠道蠕动

B. 预防便秘

C. 辅助控制体重

D. 保护肠道菌群

12. 属于豆制品范畴的食物有（）

A. 豆浆

B. 腐竹

C. 金针菇

D. 凉拌豆腐

13. 日常烹饪中常用的健康油脂类有（）

A. 橄榄油

B. 菜籽油

C. 花生油

D. 黄油

14. 老年人膳食中应推荐摄入的食物类型有 ( )

A. 小米粥

B. 清蒸鱼

C. 新鲜蔬菜

D. 油炸油条

15. 有助于促进钙吸收的营养素及方式有 ( )

A. 维生素D

B. 晒太阳

C. 喝浓茶

D. 搭配富含维生素C的食物

16. 老年人睡前照护的正确做法包括 ( )

A. 温水泡脚 15 分钟

B. 避免饮用浓茶咖啡

C. 关闭门窗保持安静

D. 进食过饱助眠

17. 老年高血压患者日常适宜的运动方式有 ( )

A. 散步

B. 太极拳

C. 慢跑

D. 剧烈跳绳

18. 为老年人进行床上擦浴时，需重点清洁的部位有 ( )

A. 颈部

B. 腋下

C. 腹股沟

D. 背部

19. 预防老年骨质疏松症的饮食措施包括 ( )

- A. 多摄入奶制品
  - B. 补充豆制品
  - C. 增加晒太阳时间
  - D. 多吃油炸食品
20. 老年痴呆患者照护中，促进沟通的技巧有（）
- A. 语速缓慢清晰
  - B. 使用简单短句
  - C. 耐心倾听回应
  - D. 频繁更换话题

### 【判断题】

- 1. 健康体检是老年人的事，年轻人不需要做。
- 2. 高血压患者无症状就不用吃药。
- 3. 肥胖判断只看体重，与身高无关。
- 4. 体检前可以大量喝白开水，不影响空腹检查结果。
- 5. 糖尿病患者不能吃任何水果。
- 6. 运动是预防慢性病的有效方式。
- 7. 体检前可随意服药，不影响结果。
- 8. 长期熬夜、作息不规律会增加患慢性病的风险。
- 9. 慢性病患者需要坚持长期治疗和管理，不能随意中断。
- 10. 体检后应妥善保存报告，方便后续对比。
- 11. 中医“饮食有节”的内涵包括定时定量、不偏食、不过饥过饱。
- 12. 气虚体质者常见神疲乏力、气短懒言等表现，适合食用黄芪等补气食材。
- 13. 中医养生主张“动静结合”，剧烈运动后应立即静坐休息，避免阳气耗散。
- 14. 热性体质者适合长期食用羊肉、生姜等温热性食材来调理体质。
- 15. 《本草纲目》不仅是药物学专著，也包含丰富的中医养生食疗知识。
- 16. 小米粥属于易消化的杂粮主食，适合老年人日常食用。
- 17. 乳母哺乳期摄入充足的豆制品，有助于提高乳汁中的蛋白质含量。

18. 3 岁儿童的膳食中，应多添加辛辣调味品以增进食欲。
19. 新鲜的番茄和黄瓜富含维生素C，生吃也能较好保留其营养。
20. 人体摄入的脂肪都会导致肥胖，因此应完全禁止食用脂肪类食物。
21. 测量老年人腋温时，体温计的水银柱应甩至 37℃ 以下。
22. 健康体检时抽血检查的空腹要求通常是禁食 4 小时以上。
23. 糖尿病“三多一少”的症状，其中“三多”指的是多饮、多尿、多食。
24. 举重是适合高血压患者的运动方式。
25. 阑尾炎属于慢性病。
26. 枸杞具有补肝肾、益精血功效，是适合日常养生食用的食材。
27. 蜂蜜水适合在干燥季节滋阴润燥。
28. 鸡蛋被誉为“优质蛋白质之王”。
29. 维生素B能促进钙吸收，避免钙流失。
30. 健康体检可以帮助降低患病风险。