

# 2022年大学生健康教育选修课复习题

## 第一讲 现代健康的概念及常见传染病知识

### 填空题

#### 1. 现代健康的新概念

健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

#### 2. 健康标准“五快三好”

走的快、便得快、睡的快、说得快、食得快和良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

#### 3. 亚健康的概念

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种状态，是机体虽无明显的疾病，但在躯体上、心理上出现种种不适应的感觉和症状，从而呈现活力和对外界适应力降低的一种生理状态，又称第三状态或病前状态。

4. 传染病传播的三个基本环节、如何做好三个环节的保护措施？

三个基本环节为：传染源、传播途径、易感人群。

控制传染源：对传染病必须做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗，这是防止传染病流行的关键环节。

切断传播途径：根据不同传染病的特点制定其不同方案，对肠道传染病要加强饮食卫生、个人卫生用具消毒、吐泻物消毒、水源管理。对呼吸道传染病应注意室内通风，在

呼吸道传染病多发季节少去公共场所，减少集体活动，外出带口罩。对虫媒传染病主要做好防蚊蝇设备，搞好环境卫生，同时做好水源管理。学生养成饭前便后洗手，不乱丢脏物，不随地吐痰，保持宿舍清洁通风。

保护易感人群：非特异性措施：加强锻炼身体，提高机体免疫力。

特异性措施：接种五类疫苗。

### 5. 呼吸道疾病的预防措施

呼吸道传染病主要预防措施为：（1）保持宿舍及教室通风，空气流通；（2）养成良好的个人卫生习惯，不随地吐痰，不对着他人咳嗽、打喷嚏；（3）少到人群聚集的地方如网吧、KTV 等；（4）流行季节，注意戴口罩；（5）坚持体育锻炼，合理营养、休息，保持良好心态有效地增强体质；（6）出现流涕、咳嗽、发热等征，要去就医，休息、保暖、多喝水；（7）可以预防接种疫苗。

## 第二讲 急症、急救与互救

### 1. 徒手心肺复苏的程序：分 C-A-B 三个程序

C: 胸外心脏按压

A: 开放气道，清理呼吸道异物

B: 人工呼吸

### 2. 胸外按压的频率及深度

位置：胸骨中下段，两乳头连线的中点，频率：100—120 次/分，按压深度：4—5cm，按压和通气比：30:2。

### 第三讲 心理健康、睡眠与健康知识

1. 心理问题的识别方式包括横向比较及纵向比较、自评量表评估、就诊。
2. 常见精神心理障碍的病因包括遗传、生物、社会心理。
3. 常见精神心理障碍的治疗原则是早发现、早治疗，足量、足疗程。
4. 常见精神心理障碍的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医治疗。
5. 抑郁障碍的常用自评量表包括 SDS、PHQ-9。
6. 轻度抑郁发作以心理治疗为主。
7. 中、重度抑郁发作以药物治疗为主。
8. 首发抑郁障碍患者的药物治疗疗程一般建议半-1 年。
9. 双相情感障碍的常用自评量表包括：HCL-32、心境障碍问卷、SDS、PHQ-9。
10. 双相情感障碍的药物治疗疗程一般建议 2-3 年。
11. 焦虑障碍的常用自评量表包括：SAS、GAD-7。
12. 轻度焦虑以心理治疗为主。
13. 中、重度焦虑以药物治疗为主。
14. 广泛性焦虑障碍的药物治疗疗程一般建议至少 1 年。
15. 预后较好的精神分裂症分型包括偏执型、紧张型。
16. 首发精神分裂症的药物治疗疗程一般建议 3 年。
17. 慢性失眠障碍的病程一般大于 3 个月。
18. 18-25 岁个体的睡眠时间不建议大于 11 个小时。
19. 为保证良好睡眠，睡觉前应至少 1 小时停止活跃的

脑力劳动。

20. 失眠的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医治疗。

21. 理想的睡眠温度是 18.3℃。

22. 老年人出现失眠，建议首选非药物治疗。

## 简答题

1. 简述抑郁障碍的典型症状及常见症状。

典型症状：a. 心境低落；b. 兴趣和愉悦感丧失；c. 精力不济或疲劳感。

常见症状：a. 自我评价降低；b. 自罪观念和无价值感；c. 悲观；d. 自伤或自杀观念或行为；e. 注意力降低；f. 睡眠障碍；g. 食欲下降或增加。

2. 简述广泛性焦虑障碍的典型症状及常见症状。

典型症状：a. 针对多种事件的过度焦虑及担忧；b. 难以控制担忧。

常见症状：a. 不安或紧张、急切；b. 易疲劳；c. 难以集中注意力；d. 易怒；e. 肌肉紧张；f. 睡眠紊乱。

## 第四讲 性知识与性传播疾病

1. 男性生殖器官的结构及功能：

外生殖器：阴茎：男性交配器官，具有排精射精功能。

阴囊：内含有睾丸、副睾及部分精索，阴囊对温度变化敏感，对调节睾丸的温度十分重要，利于精子的发育和生存。

内生殖器：睾丸：产生精子和雄性激素

副睾：是精子发育、成熟和储存的地方。

输精管：输送精子

精囊：分泌液体占精液的 70%

前列腺：分泌前列腺液，内含前列腺素，是精液的组成部分。

尿道球腺：分泌粘液的腺体。

## 2. 女性生殖器官的结构

外生殖器：阴阜；大阴唇；小阴唇；阴蒂；阴道前庭；前庭球。

内生殖器：阴道；子宫；卵巢；输卵管。

## 3. 性行为异常与性变态包括什么？

性身份异常：易性癖

性对象异常：同性恋；恋童癖；恋尸癖；恋物癖；恋兽癖；自恋癖；乱伦。

性目的异常：露阴癖；性虐待癖和被虐待癖。

性行为手段与方法异常：异装癖；窥淫癖；摩擦淫癖；性窒息与性溢死。

4. 艾滋病定义：是一种由人类“免疫缺陷病毒（HIV）感染所引起的，主要经过性接触和血源传播的病毒性传染病，全称“获得性免疫缺陷综合症”（AIDS），中文音译艾滋，故称“艾滋病”，被感染未发病的称 HIV 感染，发病期的称“AIDS”病患者。受感染机体的免疫功能遭到全面破坏，死亡率极高。因无特效治疗药物，又无预防艾滋病毒感染的有效疫苗，所以感染艾滋病毒被视为死亡性感染，亦称其超级癌症。

## 5. 艾滋病的传播途径？哪些情况下不会传播？

性接触传播：同性、异性之间的传播，可通过阴道、直肠和湿润的粘膜上皮，也可通过皮肤和口腔粘膜的破损或伤口处。伴随着精液、血液或宫颈分泌物传播，尤其男性同性恋中好群交、乱交更易助长 HIV 传播

血液传播：输入含有 HIV 的血液、血液成份或血液制品；移植或接受了 HIV 感染者的器官、组织或精液；通过污染的针头经注射传播（如静脉注射）；吸毒者共用注射器或注射器消毒不完全；被污染的针头或锋利的器具意外刺扎伤；或医疗器械不洁。

母婴传播：通过胎盘、产道及产后母乳喂养时传染，不会借助空气或水、共用餐具、卧具、公共游泳池、洗手间进行传播，也不会通过一般社交上的接吻、拥抱或咳嗽等方式传播

## 选择题

1. 关于避孕方法，下述哪项最不可靠（C）

- A、宫内节育器            B、口服避孕药  
C、安全期避孕            D、阴道隔膜 E、避孕套

2. 关于艾滋病的论述，下述哪项是错误的（D）

- A、HIV 是一种能攻击人体免疫系统的病毒。  
B、它把人体免疫系统中最重要 CD4T 淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。  
C、患有艾滋病的患者易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。

D、HIV 在人体内的潜伏期平均为 1-2 年，患艾滋病以前，可以没有任何症状地生活和工作多年。

E、主要传播途径为性接触以及血液、母婴传播

### 填空题

1. 患有梅毒的产妇可以传播给胎儿，这种传播途径是：  
(母婴传播)

2. 尖锐湿疣是由(人乳头瘤病毒(HPV))感染所致的以肛门生殖器部位增生性损害为主要表现的性传播疾病。

### 简答题

1. 常见的避孕方式有哪些？

答：常见的避孕方式有避孕药、宫内节育器和避孕套(安全套)。

2. 性疾病的传播途径常见的有哪些？

答：性疾病的传播途径常见的有性接触传播、血液传播、母婴传播、医源性感染、皮肤直接接触。

## 第五讲 饮食行为、环境卫生与运动健康

### 问答题

1. 大学生的健康饮食行为包括哪些内容？

答：大学生生长发育旺盛、营养需求量大。合理膳食、均衡营养是生长发育和健康的重要保证。按时一日三餐，避免过多含糖饮料及过多甜食。

2. 中国居民膳食指南？

食物多样，谷类为主。多吃蔬菜、水果。奶类、豆类适量。清淡饮食、少盐膳食。食不过量，天天运动。三餐分配合理。每天足量饮水。饮酒应限量。吃新鲜卫生食物。答：

3. 如何减少食物中毒的发生？

答：保持清洁和个人卫生。食物生熟分开。食物加热完全。使食物保持在安全的温度下。安全饮用水。

4. 饮酒的危害。

答：饮酒引起有关伤亡主要是年轻人（乙醇中毒、损伤、车祸、斗殴）。慢性损伤：乙醇中毒综合征、肝硬化、心血管疾病、肿瘤。

5. 体育锻炼带给我们的益处。

答：改善运动系统的功能。改善中枢神经系统功能。改善循环系统功能。改善呼吸和消化系统功能。全面发展身体素质，提高机体适应能力

6. 大学生应如何选择运动项目

根据健康状况和身体条件

体质健壮：选运动量较大的项目如篮球，足球、长跑等。

体质一般：选形式活泼，趣味性强，如武术、健美。

体质差：可选太极拳、短跑、散步。

根据兴趣爱好和自身运动基础

根据场地、气候条件

7. 科学运动应遵守什么原则？

循序渐进原则

经常性原则

- 针对性原则
- 全面性原则
- 适量性原则
- 准备活动，重视安全

### 填空题

1. (营养)、(健康)及(受教育)是一个人成长和发展的三大基石。
2. 体重正常:  $(18.5) \leq \text{BMI} < (24)$
3. 健康饮食行为的影响因素(环境)、(社会心理)及(个人层面)
4. 控制(饮食)、增加(体力活动)、减少(静坐)是所有减肥方法的基础
5. (饮食)和(运动行为)是能量平衡的主要决定因素。
6. 尼古丁依赖的中位年限通常认为(12)个月
7. 网球、羽毛球、有氧体操，每次(45-60)分钟，一周(3-5)天，收益最高。
8. 减掉 0.5kg 体重，需要制造(3500)kcal 能量赤字。

## 第六讲 艾滋病的传播、流行与控制

### 判断题

1. 日常生活接触不能传染艾滋病 ( )。对
2. 使用日常生活用具能传染艾滋病 ( )。错
3. 蚊子叮咬不能传染艾滋病 ( )。对

4. 正确使用安全套可以降低艾滋病病毒传播的风险 ( )。对

### 问答题

1. 艾滋病分为几期？分别是什么？

答：五期，分别是：急性感染期，窗口期（2周至3个月），潜伏期（2至10年），艾滋病期（1至2年），死亡期。

2. 艾滋病的传播方式有哪几种？

答：艾滋病的传播方式有：性传播，血液传播，母婴传播三种方式。

3. 性行为中那种传播艾滋病的比例最高？

答：男男同性性行为传播艾滋病的比例最高。

### 简述题

1. 大学生如何规范自己的行为，远离艾滋病？

答：做为当代大学生一定要树立健康、乐观、积极向上的人生观，规范自己的行为，洁身自爱。拒绝毒品，避免不必要的注射、输血和使用血液制品；不到不正规的地方拔牙、美容、穿耳、纹身、修脚等；不与他人共用牙刷、剃须刀等。遵守性道德，规范性行为，不乱爱，拒绝男男性行为。必要时正确使用质量合格的安全套降低风险，远离艾滋病。

## 第七讲 常见药物基本知识与合理用药

### 选择题

1. 世界无烟日是 (B)。

- A. 4 月 12 日      B. 5 月 31 日  
C. 9 月 30 日      D. 10 月 20 日
2. 以下药物剂型中，除（A）外，均不建议掰开服用。  
A. 普通片   B. 缓释片   C. 肠溶片   D 包衣片
3. 以下哪一项不属于合理用药？（C）  
A. 明确疾病诊断，减少用药失误  
B. 选择最佳药物，避免药物滥用  
C. 联用成分接近的药物，快速控制病情  
D. 制订最佳治疗方案，实行个体化给药
4. “反应停”引发的主要药物不良事件是（A）？  
A、海豹儿   B、死胎   C、孕妇嗜睡   D、以上都不是
5. 以下抗菌药物使用原则，不正确的是（B）？  
A. 能用窄谱的不用广谱的，能用低级的不用高级的。  
B. 轻度或中度感染一般要联合使用抗菌药物。  
C. 抗菌药物使用要用够疗程。  
D. 关注药物使用过程中的不良反应。
6. 放入水中溶解后再服用的药物剂型是（D）。  
A. 胶囊   B. 混悬液   C. 咀嚼片   D. 泡腾片
7. 药品常温保存的温度范围是（C）  
A. 不超过 20℃   B. 2-10℃   C. 10-30℃   D. 0-30℃

### 填空题

1. 2015 年 10 月屠呦呦获得诺贝尔生理学或者医学奖，是由于青蒿素的发现。
2. 非处方药可以分为甲类非处方药和乙类非处方药。

3. 对于大多数口服剂型的药物，服用时最好采用直立或端坐的姿势。这样的姿势服药，可使药物顺利通过食管进入胃肠道。

4. 使用光敏药物期间及停药后至少 5 天内，不要晒太阳，避免接触阳光或者紫外线。

5. 如果漏服的时间是在两次服药间隔的 1/2 以内，应该尽快补服。

6. 药品有效期有意义的两个前提条件：①药品未开启；  
②药品按其规定条件下储存

7. 药品批准文号是指国家批准药品生产企业生产药品的文号，是药品生产合法性的标志。未取得该文号而生产的药品按假药论处。

8. 世界卫生组织（WHO）提出的安全用药原则是：能口服的不注射，能注射的不输液

## 问答题（2 个）

1. 不良反应的定义是什么？患者用药过程中如果出现不良发药该如何处理？

不良反应是指合格的药品在正确的用法用量下，出现的与用药目的无关的有害反应。

一旦发生药物不良反应，患者首先应停止服用可疑药物，并向医生或药师咨询。如果不良反应是说明书中已经标明的且患者可以耐受的不良反应，为了原发疾病的治疗，患者可以继续用药；如果不良反应已发生且非常严重，应立即去医院就诊治疗，并更换药物。对于曾经发生药物不良反应

的患者，每次就医时，应主动向医生提供发生不良反应药物的信息，避免使用该药物。

## 2. 怎样避免和减少药品不良反应？

(1) 避免滥用药，减少合并用药的数量。

(2) 选择适宜的给药方法，严格控制给药间隔、持续时间和疗程，防止蓄积性中毒。注意年龄、性别、妊娠及哺乳期妇女和个体差异；注意药物相互作用和配伍禁忌。

(3) 用药前仔细通读药品的不良反应谱，对新药尤应如此。在吃药前要仔细阅读药品说明书，弄不懂时宜咨询医生或药师。

(4) 对既往有药品过敏史、家族过敏史和特异体质的人群，对曾发生或可疑发生不良反应的药应尽力防范，方法是“避、忌、替、移”，即为躲避、禁忌、替代和迁移。对易致过敏的药在用前宜进行皮肤敏感试验。

(5) 一但发生不良反应，宜立即去医院对症治疗，并酌情采用停用、减量或继续治疗。

(6) 抗过敏药的应用应及时，以较快地抑制组胺和一系列反应。值得注意的是，抗组胺药可抑制皮肤对组胺的反应，故在皮试过敏原试验时（如青霉素、链霉素、血清制品等皮试），应在停药 48 小时后进行。

## 3. 药品名称中的通用名和商品名有什么区别？

通用名：国家规定或世界通用的名称，一种药物只有一个通用名。

商品名：不同生产企业为了树立自己的品牌，给药品注

册的名字，具有专用权。

4. 药品说明书中的慎用、忌用、禁用的意思分别是什么？

慎用：应用药品要谨慎，用药时细心观察有无不良反应，一旦发现立即停药。例如：高血压患者慎用感冒药，很多感冒药中都含有伪麻黄碱，这种药收缩血管会引起血压的升高，所以高血压患者在使用感冒药时应监测血压。

忌用：避免使用，有些药物会给病人带来不良后果，应避免使用。提醒大家避免使用或最好不用。例如，窦性心动过缓的患者忌用倍他乐克。

禁用：绝对禁止使用，没有任何余地。例如，青霉素过敏的患者，禁止使用青霉素类药物；喹诺酮类药物禁用于18岁以下患者；红霉素禁用于哺乳期妇女等。

5. 作为一名大学生，你是如何践行“远离烟酒，拒绝毒品”的？

## 第八讲 慢性非传染性疾病的基本知识、预防原则和常规措施

1. 急性胃肠炎的表现及预防。

表现：腹痛、腹泻、恶心、呕吐

预防：注意饮食卫生，饭前便后洗手，不食不洁饮食，不酗酒暴食。

2. 引起继续胃肠炎的原因和病理

急性胃肠炎是由于进食被细菌污染的食物或进食刺激性食品，造成的胃肠粘膜弥漫性急性炎症。

3. 急性上呼吸道感染主要包括哪些疾病？一般几天可痊愈？

急性上呼吸道感染是指鼻、咽喉、气管急性炎症的总称，包括普通感冒、病毒性咽炎、喉炎和支气管炎，疱疹性咽颊炎，细菌性咽-扁桃体炎几种类型。

本病预后良好，如不发生合并感染，一般 3-5 天后全身症状可消失，鼻涕变稠，7-10 天后痊愈。

4. 如何预防及治疗急性上呼吸道感染？

预防的主要措施是加强体育锻炼，增强机体的抗病能力、抗寒能力，其次是防止机体受凉、熬夜及过度疲劳，同时注意保持室内空气流通，避免相互传染。

治疗以卧床休息、多喝开水、清淡饮食，发热给予解热镇痛药物，咽痛、鼻塞、咳嗽者可对症处理，本病大多数由病毒感染所致，所以一般不需用抗菌素药物。

## 第九讲 健康体检的意义

### 填空题

1. 健康体检是以健康为中心的身体检查
2. 通过定期健康体检，可以明确了解自己身体处于何种状态：第一种状态是健康人，第二种状态就是亚健康人，第三种状态是患病。
3. 乳腺远红外线复查最好选择在生理期后一周内
4. 内科体检项目包括：肺部、心脏、肝、脾、神经系统。
5. 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) 的平方

6. 测量体温的方法包括口腔测量体温、直肠测量体温、腋窝测量体温，其中最常用的是腋窝测量体温
7. 正常成年人每分钟脉搏搏动 60~100 次
8. 我国鼓励无偿献血的年龄是 18-55 周岁。为保证献血的充足，有专家呼吁放宽至 17-60 周岁。
9. 我国的鲜血制度经历了有偿献血、义务献血、无偿献血三个阶段。
10. 捐献骨髓和捐献造血干细胞的共同点是采集造血干细胞。
11. 18-45 岁，可登记成为捐献造血干细胞的志愿者。  
18-55 岁，经化验合格者，可采集造血干细胞。
12. 受玻璃割伤及其他机械损伤后，若伤口较大或过深而大量出血，应迅速在伤口上部和下部扎紧血管止血，立即到医院诊治。
13. 强酸和强碱灼伤局部皮肤后，首先要脱掉污染衣物，用干抹布擦拭局部皮肤。
14. 食物中毒发生后，应保留剩下的食物或中毒者的呕吐物、排泄物等，以便相关人员采集化验

## 选择题

1. 1947 年美国医药协会首次提出了"健康体检"的概念，并郑重建议：（C）以上的健康人，应每年做一次全面的体格检查。  
A、30 岁 B40 岁 C35 岁 D45 岁
2. 以下体检项目，需要空腹进行的是（C）

A. 前列腺 B 超; B、妇科 B 超; C、肝胆 B 超; D、心脏 B 超

3. 专家指出理想 BMI 指数是 (B)

A、20 B22 C18 D23

4. 成年人的理想血压是 (A)

A、收缩压<120 mmHg、舒张压<80mmHg

B、收缩压<130 mmHg、舒张压<85mmHg

C、收缩压<110 mmHg、舒张压<70mmHg

D、收缩压<140 mmHg、舒张压<90mmHg

5. 坚持长期适量献血的人，新鲜的血细胞比例明显 (A) 于不献血的人。

A、高于 B、低于 C、等于 D、无关系

6. 献血的健康标准中不包括以下哪项 (D)

A、年龄 18-55 周岁

B、体重男大于等于 50kg，女大于等于 90kg

C、脉搏: 60-100 次/分，高度耐力的运动员  $\geq 50$  次/分

D、四肢残疾可以献血

7. 有以下情况不能作为献血者 (A)

A、艾滋病 B、失眠 C、肠胃炎 D、抑郁症

8. 关于捐献造血干细胞，以下说法不正确的是 (C)

A、造血干细胞具有很强的再生能力

B、每次采集 10 克的造血干细胞

C、失血或捐献造血干细胞后，可刺激骨髓加速造血，1—2 月内，血液中的各种血细胞恢复到原来水平

D、采集外周血一般是 50~100 毫升。比一次献全血的血量还少

9. I 度和 II 度烧伤后，首要的处理方法是 (B)

- A、牙膏涂抹烫伤皮肤
- B、流动的清水冲洗烫伤皮肤
- C、酱油涂抹烫伤皮肤
- D、冰水冲洗烫伤皮肤

10. 电击伤急救过程中，首先要做的是 (C)

- A、心肺复苏
- B、拨打 120
- C、拔掉电源
- D、用手拖拽触电人员，使之远离带电现场

11 在山中惊扰了胡蜂、大黄蜂时应 (D)，用衣服保护头部。

- A、立即跑开
- B、用衣物驱赶
- C、大声呼救
- D、立即蹲下或就地滚开

## 简答题

1. 定期进行健康查体的意义

答：一是可以明确了解自己身体处于何种状态。通过定期健康体检，可以明确了解自己身体处于何种状态：第一种状态是健康人，第二种状态就是亚健康人，第三种状态就是患病。二是帮助找出身体的隐患；三是花小钱，省大钱；一次体检的结果并不具有长期的意义，坚持定期体检，目的就在于及时发现，治疗疾病；四是在专业医生的督促下细细检查。

2. 献血者的健康标准

答：（1）年龄：18-55 周岁。【注：指《献血法》提倡参加献血的人士年龄，但不是限制献血的年龄标准】

（2）体重：男  $\geq 50$  千克，女  $\geq 45$  千克。

（3）血压：90-140/60-90mmHg，脉压差： $\geq 30$ mmHg。

（4）脉搏：60-100 次/分，高度耐力的运动员  $\geq 50$  次/分。

（5）体温正常。

（6）皮肤无黄染，无创面感染，无大面积皮肤病，浅表淋巴结无明显肿大。

（7）五官无严重疾病，巩膜无黄染，甲状腺不肿大。

（8）四肢无严重残疾，无严重功能性障碍及关节无红肿

（9）胸部：心肺正常（心脏生理性杂音可视为正常）。

（10）腹部：腹平软、无肿块、无压痛、肝脾不肿大。

（11）肝功能正常，乙型肝炎表面抗原阴性；梅毒反应、艾滋病病毒检测均阴性

3. 被蜜蜂蛰伤后，初步处理步骤是什么

（1）用指甲或夹子将蜂刺拔除；

（2）用食醋洗敷被叮咬处，或者用肥皂涂抹被叮咬处；

（3）服用一些抗组胺药物；

（4）如果出现胸闷、气短、被叮咬处皮肤红肿或全身皮肤红肿，请及时就医。

4. 晕车及其防护

（1）出门乘车、船、飞机时，可提前口服防晕车药。

(2) 内关穴、合谷穴，先轻后重，持续 5~10 分钟，可止恶心、呕吐。

(3) 按揉颈后双侧风池穴、太阳穴。

(4) 涂抹清凉油或风油精，能清醒头目

(5) 行驶途中将鲜姜片或新鲜桔皮拿在手里，随时放在鼻孔下面闻，对于缓解晕车症状也有帮助。

## 第十讲 运动创伤、骨折及动物（犬、猫、蛇等）抓伤、咬伤后的应急处置

1. 何为扭伤、挫伤、拉伤、骨折、脱位？

答：关节的被动活动超越了正常的解剖学范围（可动区域），导致关节周围的肌腱、韧带、关节囊、滑膜受到牵拉而被撕裂、甚至断裂。称为扭伤。

体表受到钝性器械的打击或其他外力直接作用下，使皮下软组织、肌肉、韧带或其他组织受伤，而伤部皮肤往往完整无损或只有轻微损伤，称为挫伤。

拉伤主要是指肌肉、筋膜及肌腱附近的组织因受牵拉性外力所致的组织部分撕裂或完全断裂。

骨折是指骨的连续性或者完整性遭到破坏。脱位是指构成关节的骨端对合面的正常解剖结构异常改变，发生移位。

2. 浅部软组织创伤包括什么？

答：擦伤、裂伤、割伤、刺伤。

3. 典型压痛点的特征是什么？

答：①持久性的痛过敏；②牵涉痛；③可用局部封闭得到解除。

4. 现代诊断技术的运用都包括什么？

答：骨关节 X 线检查，X 线计算机体层摄影（CT），磁共振成像（MRI），超声成像（USI），放射性核素骨成像，放射性核素骨成像，关节镜诊治。

5. 运动创伤常用的止血方法是什么？

答：指压法，压迫包扎法，填塞法，止血带法。

6. 科学锻炼的基本要求是什么？

答：运动前的身体检查，合适的运动着装，热身练习和放松运动。

7. 锻炼的原则是什么？

答：超量恢复，适应性，循序渐进，持之以恒，合理的负荷。

8. 什么是“训练阈限”？

答：发展健康体能（心血管适应力、肌肉力量和耐力、柔韧性等）的最小运动量（剂量）被称作“训练阈限”。

9. 什么是“训练目标区域”？

答：发展健康体能所需的最佳运动负荷范围则称为“训练目标区域”。

10. 对肌肉痉挛的紧急处理原则是什么？

答：对肌肉痉挛的紧急处理，应根据不同运动者的体质采取不同的措施，对体质好的施行“使痉挛肌肉处于被动拉紧体位，再牵拉”，亦即根据痉挛肌肉的解剖特点，确定患者的体位，沿痉挛肌肉的长轴做稳定平缓的牵拉并保持不动，直至痉挛解除；体质弱者，施行“使痉挛肌肉处于放松

体位，再行手法使之充分放松”，亦即在痉挛肌肉放松的体位实施轻柔缓和的揉、捏、推捋等手法，使痉挛解除。

11. 为什么要讲动物咬蛰伤的应急处理？

答：因为带有传染病的动物可以传染给人，使人发病如狂犬病、鼠疫、出血热等急性传染病，也可以感染破伤风。毒素进入人体会出现过敏严重的可以使人呼吸循环衰竭。这些病的病死率很高，我们有必要掌握动物咬抓蛰伤的应急处理，为我们争取治愈的机会提供了很好保障。

## 第十一讲 意外伤害的预防、自救与互救的基本原则和方法

1. 什么叫猝死？

答：短时间内发生的、快速的、不可预知的、无任何征兆的死亡。

学者们一般认为是 1 小时之内的死亡称猝死。

2. 晕厥（昏倒）

定义：是由于心排血量突然减少而导致一过性脑血流量不足，脑组织暂时缺血、缺氧出现意识出现短暂性意识丧失；

## 第十二讲 网络安全

### 单项选择题

1. 下列有关隐私权的表述，错误的是 (C)

A、网络时代，隐私权的保护受到较大冲击

B、虽然网络世界不同于现实世界，但也需要保护个人隐私

C、由于网络是虚拟世界,所以在网上不需要保护个人的隐私

D、可以借助法律来保护网络隐私权

2. 网络蠕虫一般指利用计算机系统漏洞、通过互联网传播扩散的一类病毒程序。为了防止受到网络蠕虫的侵害,应当注意对(A)进行升级更新。

A、计算机操作系统

B、计算机硬件

C、文字处理软件

D、视频播放软件

3. 下列密码,相对而言最安全的是(D)

A、123456

B、888888

C、666abc

D、2H4z5k

4. 非法获取计算机信息系统数据、非法控制计算机信息系统罪的犯罪主体是年满(C)周岁并具有刑事责任能力的自然人。

A、10

B、14

C、16

D、18

5. 要安全浏览网页,不应该(A)。

A、在他人计算机上使用“自动登录”和“记住密码”

功能

- B、禁止使用 Active 控件和 Java 脚本
  - C、定期清理浏览器 Cookies
  - D、定期清理浏览器缓存和上网历史记录
6. 用户暂时离开时，锁定 Windows 系统以免其他人非法使用。锁定系统的快捷方式为同时按住 (C)。
- A、WIN 键和 Z 键
  - B、F1 键和 L 键
  - C、WIN 键和 L 键
  - D、F1 键和 Z 键
7. 如果发现自己被手机短信或互联网上的信息诈骗后，应当及时向 (C) 报案，以查处诈骗者，挽回经济损失。
- A、消费者协会
  - B、电信监管机构
  - C、公安机关
  - D、网络安全部门
8. 故意制作、传播计算机病毒等破坏性程序，影响计算机系统正常运行，后果严重的，将受到 (A) 处罚。
- A、处五年以下有期徒刑或者拘役
  - B、拘留
  - C、罚款
  - D、警告
9. 任何组织或者个人注册微博，邮箱等网络账号时，应当使用 (A)，不得以虚假、冒用的居民身份信息、企业注册

信息、组织机构代码信息进行注册。网站开展服务时，应当保证前款规定的注册用户信息真实。

- A、真实的身份信息
- B、正确的网站信息
- C、真实的 ID
- D、工商注册信息

10. 2010 年年底，熊某偶尔登录到一个境外的淫秽网站，发现该网站有大量的淫秽图片及视频可以观看，便在该网站上注册成为会员。之后，熊某渐渐沉迷于这些淫秽图片和视频，不能自拔。为获得更大的浏览权限，熊某便陆续发了 17 篇包含淫秽信息的帖子共被点击查看 29410 次，以不断提高自身的会员等级。熊某的行为 (B)

- A、不构成犯罪
- B、构成传播淫秽物品罪
- C、构成非法经营罪
- D、构成制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品牟利罪

11. 用户收到了一封可疑的电子邮件，要求用户提供银行账户及密码，这是属于何种攻击手段？ (B)

- A、缓存溢出攻击
- B、钓鱼攻击
- C、暗门攻击
- D、DDOS 攻击

12. 关于计算机病毒知识，叙述不正确的是 (D)

- A、计算机病毒是人为制造的一种破坏性程序
- B、大多数病毒程序具有自身复制功能
- C、安装防病毒卡,并不能完全杜绝病毒的侵入
- D、不使用来历不明的软件是防止病毒侵入的有效措施

13. 2014年2月27日,中共中央总书记,国家主席,中央军委主席,中央网络安全和信息化领导小组组长习近平主持召开中央网络安全和信息化领导小组第一次会议并发表重要讲话。他强调(B)是事关国家安全和国家发展,事关广大人民群众工作生活的重大战略问题。

- A、信息安全 信息化
- B、网络安全 信息化
- C、网络安全 信息化
- D、安全 发展

14. 我们在日常生活和工作中,为什么需要定期修改电脑、邮箱、网站的各类密码?(D)

- A、遵循国家的安全法律
- B、降低电脑受损几率
- C、确保不会忘掉密码
- D、确保个人数据和隐私安全

15. 下列属于文明上网的行为是(D)

A、晓颜在某网络游戏中盗窃多名网络玩家的“宝物”卖给他人,获利3000余元。

B、某论坛连续发表对某公司进行的毫无根据的侮辱诽谤的文章,给该公司造成了重大经济损失。

C、肖某经常使用代理服务器登录色情网站

D、刘女士非常热爱摄影，经常把自己拍摄的风景照片发布在论坛上，因此结识了很多志同道合的朋友。

16. 好友的 QQ 突然发来一个网站链接要求投票，最合理的做法是（B）

A、因为是其好友信息，直接打开链接投票

B、可能是好友 QQ 被盗，发来的是恶意链接，先通过手机跟朋友确认链接无异常后，在酌情考虑是否投票

C、不参与任何投票

D、把好友加入黑名单

17. 微信收到“微信团队”的安全提示：“您的微信账号在 16:46 尝试在另一个设备登录。登录设备：XX 品牌 XX 型号”。这时我们应该怎么做（B）

A、可能是误报，不用理睬

B、确认是否是自己的设备登录，如果不是，则尽快修改密码

C、自己的密码足够复杂，不可能被破解，坚决不修改密码

D、拨打 110 报警，让警察来解决

18. 提倡文明上网，健康生活，我们不应该有下列哪种行为？（A）

A、在网上对其他网友进行人身攻击

B、自觉抵制网上的虚假、低俗内容，让有害信息无处藏身

C、浏览合法网站，玩健康网络游戏，并用自己的行为影响周围的朋友

D、不信谣，不传谣，不造谣

19. 当前网络鉴别技术正在快速发展，以前我们主要通过账号密码的方式验证用户身份，现在我们会用到 U 盾识别、指纹识别、面部识别、虹膜识别等多种鉴别方式。请问下列哪种说法是正确的。(C)

A、面部识别依靠每个人的脸型作为识别依据，面部识别无法伪造

B、指纹识别相对传统的密码识别更加安全

C、使用多种鉴别方式比单一的鉴别方式相对安全

D、U 盾由于具有实体唯一性，被银行广泛使用，使用 U 盾没有安全风险

20. 对于人肉搜索，应持有什么样的态度？(D)

A、主动参加

B、关注进程

C、积极转发

D、不转发，不参与

21. 互联网世界中有一个著名的说法：“你永远不知道网络的对面是一个人还是一条狗！”，这段话表明，网络安全中(A)。

A、身份认证的重要性和迫切性

B、网络上所有的活动都是不可见的

C、网络应用中存在不严肃性

D、计算机网络中不存在真实信息

22. 某网站吸纳会员时要求交纳相应会费，交纳后网站就会给购买者一个会员编号和一个会员“昵称”，该购买者就正式成为网站会员。成为会员后，就可自由发展下线，收取提成，形成复制的上下级关系。这种行为属于(A)。

A、网络传销

B、网络钓鱼

C、网络攻击

D、网络诈骗

## 判断题

1. 李某将同学张某的小说擅自发表在网络上，该行为如果不影响张某在出版社出版该小说，就是合法的。(错)

2. 在网络环境下，未经版权所有人、表演者和录音制品制作者的许可，可以将其作品或录音制品上传到网上和在网上传播。错

3. 计算机病毒是计算机系统中自动产生的。(错)

4. 我的计算机在网络防火墙之内，所以其他用户不可能对我计算机造成威胁(错)

5. 只要设置了足够强壮的口令，黑客不可能侵入到计算机中(错)

6. 在计算机系统安全中，人的作用相对于软件，硬件和网络而言，不是很重要(错)

7. 计算机犯罪是行为人以计算机为工具或以计算机资产为犯罪对象实施的，依照我国刑法应受处罚的，具有社会

危害性的行为。(对)

8. 对于一个计算机网络来说, 依靠防火墙即可以达到对网络内部和外部的安全防护(错)

9. 我的计算机在网络防火墙之内, 所以其他用户不可能对我计算机造成威胁(错)

10. 在计算机系统安全中, 人的作用相对于软件, 硬件和网络而言, 不是很重要(错)

### 第十三讲 肾综合征出血热

1. 肾综合征出血热的传播途径为 ( ABCD )

吸入——呼吸道传播

接触——动物源性传播

食入——消化道传播

叮咬——虫媒传播

2. 肾综合征出血热的预防措施有哪些?

预防措施

(1) 人群预防: 采取以灭鼠防鼠为主的综合性措施, 对高发病区的多发人群及其他疫区的高危人群进行疫苗接种;

(2) 健康教育: 必须加强组织领导, 进行广泛的宣传教育;

(3) 灭鼠防鼠: 在整治环境卫生, 清除鼠类栖息活动场所的基础上开展以药物灭杀为主的灭鼠措施。一般在流行高峰前半个月进行;

(4) 疫苗接种: 对高发疫区的青壮年, 特别是高危人

群，应在流行前一个月內完成全程注射，于次年加强注射一针。

2. 个体预防：尽量加强个人防护，防止接触传染。为此必须做到：

（1）整治环境卫生，投放毒饵，堵塞鼠洞，防止野鼠进家；

（2）避免与鼠类及其排泄物（尿、粪）或分泌物（唾液）接触；

（3）不吃生冷特别是鼠类污染过的食物、水和饮料等；

（4）避免皮肤粘膜破损，如有破损，应用碘酒消毒处理。在清理脏乱杂物和废弃物（如稻草、玉米秸秆等）时，要戴口罩、帽子和手套等。