

镇江市老年健康知识竞赛题库

(上接13版)

- 56.“膏方”是怎么服用的()
A
A.内服 B.外用 C.内服+外用
D.视不同情况而定
- 57.平和质的脉象是怎么样的
() B
A.脉缓慢 B.脉和缓有力
C.脉洪大 D.脉细
- 58.下列哪项表现属于阳虚体质
() C
A.夜间盗汗 B.五心烦热
C.手脚发凉 D.口渴多饮
- 59.以下哪项表现属于阴虚体质
() D
A.口燥咽干 B.手足心热
C.皮肤干燥 D.以上都是
- 60.“阴虚体质”吃什么中成药比较好() A
A.六味地黄丸 B.金匱肾气丸
C.逍遥丸 D.补中益气丸
- 61.以下哪项属于气虚体质的表现() B
A.易怒 B.乏力
C.盗汗 D.喜冷饮
- 62.下列哪项属于痰湿体质()
B
A.体形消瘦 B.体形肥胖
C.体形适中 D.体形偏矮
- 63.痰湿体质的调整原则是什么
() B
A.清热利湿 B.化痰利湿
C.补中益气 D.理气化痰
- 64.湿热体质的表现是哪一项
() A
A.面垢油光 B.气短乏力
C.夜间盗汗 D.以上都是
- 65.以下属于气郁体质的表现
() B
A.暴躁易怒 B.神情抑郁
C.体乏无力 D.以上都是
- 66.气郁体质吃什么中成药()
B
A.补中益气汤 B.逍遥丸
C.玉屏风散 D.以上都不是
- 67.血瘀体质的舌苔表现是以下哪一项() C
A.舌淡红 B.舌鲜
C.舌黯或有瘀点 D.舌有齿痕
- 68.血瘀体质吃什么中成药()
D
A.四物汤 B.安神补脑液
C.补中益气汤 D.血府逐瘀汤
- 69.特禀体质的特点是什么()
C
A.容易出汗 B.容易乏力
C.容易过敏 D.容易烦躁
- 70.特禀体质吃什么中成药
() A
A.玉屏风口服液 B.补中益气汤
C.四君子汤 D.逍遥丸
- 71.以下哪种体质最怕热()
A
A.阴虚体质 B.痰湿体质
C.气虚体质 D.气郁体质
- 72.金匱肾气丸适用于哪种体质
() B
A.阴虚体质 B.阳虚体质
C.气虚体质 D.血瘀体质
- 73.参加职工医保的退休人员门诊起付报销为() C
A.每年1200元 B.每年800元
C.每年500元
- 74.冬季养生使用中药足浴,泡脚之后可以用5分钟揉搓()穴位,既可驱寒还可促进睡眠?() B

- A.昆仑穴 B.涌泉穴
C.太冲穴 D.太溪穴
- 75.春季养生宜() D
A.心长 B.肺收
C.肾潜 D.养肝护阳
- 76.养骨的重点在于养护?() A
A.督脉 B.足三里
C.任脉 D.带脉
- 77.《素问·脏气法时论》有言依次为:“五谷()、五果()、五畜()、五菜()、谷肉果菜,食养尽之。”() C
A.为助,为养,为充,为益
B.为充,为益,为助,为养
C.为养,为助,为益,为充
D.为益,为养,为充,为助
- 78.《素问·举痛论》认为“思则气结”,忧思过度容易伤()脏器 A
A.脾 B.心
C.肝 D.肾 E.肺
- 79.以下哪个是便秘虚证的证型
() D
A.气虚证 B.阴虚证
C.阳虚证 D.以上都是
- 80.便秘是指排便频率减少,一周内排便次数少于() B
A.1-2次 B.2-3次
C.3-4次 D.4-5次
- 81.中脘穴位于脐上几寸() C
A.2 B.3
C.4 D.5
- 82.秋季养生,重在养() C
A.肝 B.心
C.肺 D.肾
- 83.高龄老人经常活动的地方应安装扶手,扶手直径以3.2-4.5厘米为宜,与墙壁距离5厘米左右,高度根据身高调整,一般距离地面:() A
A.75-85厘米 B.1.2-1.5米
C.40-50厘米 D.1.5-1.7米
- 84.老年人必须每天喝水多少毫升() C
A.500-1000毫升
B.1000-1500毫升
C.1800-2000毫升
D.2500毫升或更多
- 85.《黄帝内经》曰:() A
A.春生、夏长、秋收、冬藏
B.春长、夏生、秋藏、冬收
C.春收、夏藏、秋生、冬长
D.春藏、夏收、秋长、冬生
- 86.老年人健脑防衰的第一要素:
() C
A.保持心情愉快 B.多喝水
C.戒除烟酒 D.锻炼身体
- 87.我国划分老年期的标准为
() C
A.50-59岁 B.60-79岁
C.60-89岁 D.90岁以上
- 88.第七次人口普查,镇江户籍60岁及以上老年人口占比为() C
A.18.70% B.21.84%
C.23.56% D.25.36%
- 89.老年人最佳的锻炼时间是()
C
A.5-7点 B.7-9点
C.9-10点 D.11-12点
- 90.老年人最佳的运动时长建议是() C
A.每周运动1-2次,每次10-20分钟
B.每周运动2-3次,每次20-30分钟
C.每周运动3-5次,每次30-60分钟
D.每周运动6-7次,每次60-120分钟

- 91.老年人多长时间体检一次为适宜() B
A.3-6个月 B.1年
C.2-3年 D.3-5年
- 92.慢性疼痛一般指疼痛持续或者反复发作多少时间() D
A.半个月 B.1个月
C.2个月 D.3个月以上
- 93.老年人皮肤瘙痒症洗澡水的温度建议为() B
A.35-36℃ B.36-38℃
C.38-40℃ D.41-43℃
- 94.老年人慢性便秘排便次数减少如何界定() C
A.每日自发排便1-2次,排便时间超过10分钟
B.每日自发排便1-2次,排便时间超过20分钟
C.每周自发排便小于3次,排便时间超过20分钟
D.每周自发排便大于3次,排便时间超过30分钟
- 95.镇江市老年人()岁可申请尊老金。C
A.60岁 B.70岁
C.80岁 D.90岁
- 96.镇江市老年人享受尊老金100元/月是()年龄。D
A.60-69岁 B.70-79岁
C.80-89岁 D.90-99岁

二、多选题

- 1.老年人出现以下哪些问题说明有睡眠障碍() ABC
A.入睡时间半小时以上
B.晚上经常起夜大于3次
C.睡眠时间少,睡得晚很早就醒
D.醒后感觉还好
- 2.下列哪些食疗方可以改善睡眠
() ABCD
A.柚子仁粥 B.酸枣仁粥
C.桂圆红枣粥
D.百合鸡子黄汤
- 3.舒适的睡眠环境包括哪些?
() ABD
A.睡前不要大声说话
B.头边不要安放灯具
C.湿发睡觉
D.保持在同一时间睡觉和起床
- 4.下列哪些是中风的临床表现?
() ABCD
A.突然昏仆,不省人事
B.半身不遂
C.口眼歪斜
D.不语或者言语蹇涩
- 5.对于吞咽障碍老年患者下列哪些进食体位是正确的?() BCD
A.坐位,躯干前倾15度
B.仰卧位躯干上抬30度,头颈前屈,身体向健侧倾斜45度
C.让患者在舒适的坐位或半卧位休息30-40min
D.坐位躯干前倾20度,颈部稍向前屈曲
- 6.对于吞咽障碍的老年患者下列哪些进食技巧是正确的?() CD
A.前一口吞完喂下一口,两口食物重叠咽下
B.食团位置在患侧舌后部
C.食团位置在健侧舌后部
D.食团位置在健侧颊部
- 7.下列哪些运动适合中风恢复期老年患者() ABCD
A.太极拳 B.八段锦
C.游泳 D.快走
- 8.老年皮肤的护理离不开哪几个

- 方面() ABC
A.防止损伤 B.防止刺激
C.预防增生损害引起的破溃和恶变
- 9.老年皮肤有几个突出的特征
() ABCD
A.萎缩 B.敏感
C.增生 D.松弛
- 10.胃病五养包括?() ABCDE
A.保暖护养 B.调整饮食结构
C.忌口保养 D.平心静养
E.运动健身
- 11.关于老年人的饮食,下列说法正确的是() ABC
A.多吃新鲜的果蔬
B.适当控制每次饮用量
C.饮食应该多样化
D.可以经常喝白酒
- 12.下列保健食品中,老年人可以经常食用的包括() A B D
A.蛋白质类 B.滋补壮阳类
C.维生素类
D.调节降低“三高”类
- 13.以下哪些是骗子常用的销售保健食品的方式() ABCD
A.免费的所谓专家健康讲座
B.免费的集体旅游加宣传
C.在活动中领取免费的小礼品
D.免费试用过后紧盯
- 14.购买进口保健食品时,要充分注意到以下的哪几个方面() ABCD
A.查看外包装上面是不是有中文说明
B.查看是不是有检验检疫标志(CIQ)
C.看经销商是不是具有保健食品进口资格证书
D.看经销商是不是具有保健食品销售资格证书
- 15.老年人的血压容易发生波动,除需要调整生活方式外,还应注意避免() ABCDE
A.情绪过于激动
B.紧张焦虑 C.便秘
D.憋尿 E.突然站立
- 16.分辨脑卒中的严重程度。建议使用“FAST”评分系统自行评估,这里“FAST”指() BCDE
A.快速的
B.F(Face 脸)- 是否能够微笑
C.A(Arm 手臂)- 能否顺利举起双手
D.S(Speech 说话)- 能流利对答吗
E.T(Time 时间)- 若有可疑症状存在,应立即就诊
- 17.老人手发抖可能的原因有
() ABCDE
A.过于激动 B.特发性震颤
C.甲状腺功能亢进
D.帕金森病 E.生理现象
- 18.糖尿病的治疗是综合性的治疗,“五驾马车”包括() ABCDE
A.教育 B.饮食治疗
C.运动治疗 D.药物治疗
E.病情监测
- 19.预防肺炎或肺部感染的措施有() ABCDE
A.养成良好的个人卫生习惯
B.患病出行或就医时应戴口罩,并且与其他人员间隔1米以上
C.注意室内通风,保持空气流通
D.注意保暖,避免寒冷刺激
E.大力开展控烟活动

(下转15版)