

第十四章 习题及答案

1. 健康教育和健康促进的核心策略与主要内容是（ ）。
 - A. 生活方式干预
 - B. 致病行为模式干预
 - C. 健康相关行为干预
 - D. 成瘾行为干预
 - E. 求医用药行为干预
2. 有氧锻炼身体的中等强度负荷量，一般采用心率百分数来确定，即本人最高心率的（ ）。
 - A. 60%~80%
 - B. 50%~60%
 - C. 70%~85%
 - D. 70%~80%
 - E. 60%~70%
3. 在通常情况下，最安全的运动方式是（ ）。
 - A. 步行
 - B. 快走
 - C. 游泳
 - D. 打羽毛球
 - E. 有氧操
4. 《中国居民膳食指南（2016）》一书中一般人群膳食指南的主要内容是食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃（ ）。
 - A. 蔬果、肉类、大豆
 - B. 蔬果、奶类、土豆
 - C. 蔬果、瘦肉、玉米
 - D. 素菜、奶类、大豆
 - E. 蔬果、奶类、大豆
5. 通过饮食控制来控制体重，一般应（ ）。

- A. 减少复合糖类的摄入量，增加优质蛋白质的摄入量
- B. 减少精制糖的摄入量，增加优质蛋白质的摄入量
- C. 减少复合糖类的摄入量，增加普通蛋白质的摄入量
- D. 减少精制糖类的摄入量，增加普通蛋白质的摄入量
- E. 减少精制糖类的摄入量，增加胆固醇的摄入量

6. 行为模式的本质特征是（）。

- A. 稳定性与复杂性
- B. 稳定性与可重复性
- C. 整体性与可重复性
- D. 整体性与统一性
- E. 复杂性与矛盾性

7. A型行为模式人的AIAI反应是（）。

- A. 恼火、激动、冲动和不耐烦
- B. 恼火、紧张、发怒和不耐烦
- C. 郁闷、激动、发怒和不耐烦
- D. 恼火、激动、发怒和打斗
- E. 恼火、激动、发怒和不耐烦

8. C型行为模式人的“倾向人格”是（）。

- A. 抑郁症
- B. 癌症
- C. 心脏病
- D. 脑卒中
- E. 哮喘

9. 烟草中对人体最大危害物质是（）。

- A. 金属化合物
- B. 一氧化碳
- C. 尼古丁
- D. 一氧化氮
- E. 二氧化碳

10. 根据其态度，行为矫正对象可分为三类（）。

- A. 非常需要型对象、一般需要型对象和无需要型对象
- B. 高度需要型对象、一般需要型对象和低度需要型对象
- C. 需要型对象、冷漠型对象和无需要型对象
- D. 非常需要型对象、一般需要型对象和无需要型对象
- E. 高度需要型对象、一般需要型对象和冷漠型对象

参考答案： 1.C 2.D 3.A 4.E 5.B 6.A 7.E 8.B 9.C 10.C