**鲁科版（五四制）七下生物跟踪训练 第三章 了解自己 增进健康**

**一、单选题**

1. 当你受到挫折时，采取的不恰当措施是（  ）

A. 向朋友诉说，寻求帮助                  B. 听音乐                  C. 砸坏课桌、打人                  D. 自我安慰

2.体育课后口渴难耐，四个同学回到教室发现每个人只有半杯水，从下列同学的对话中，可以看出需要加强心理健康引导的同学应该是（   ）

A. “哎，真倒霉！才剩半杯水。”                         B. “哈，还有半杯水，真不错！”  
C. “太渴了，有水喝真好！”                                D. “OK！半杯水也能解决问题。”

3.下列有关健康的叙述，不正确的是（    ）

A. 身体没病、强健有力的人就是健康的人               B. 健康是连续性的，是一种动态状态，而且随时在变动  
C. 健康是生活的必要条件                                       D. 学会与人相处，维持良好的人际关系也是促进健康的一种方法

4.每年的6月26日是“国际禁毒日”，下列有关毒品的认识和说法不正确的是（    ）

A. 吸毒对身心、家庭和社会都会产生危害            B. 毒品少量尝试一下是没有以什么关系的

C. 大麻、吗啡、杜冷丁都属于毒品                      D. 青少年从小培养不吸烟的习惯有利于预防吸毒

5.“五一”开始，“醉驾入刑”开始实施，首批节假日期间酒后驾车，以身试法的司机们频频曝光，下列关于饮酒的说法错误的是（      ）

A. 饮酒后，驾驶人的中枢神经受到麻醉和抑制，触觉能力降低，手脚动作反应较慢，甚至造成动作失调，手脚失控。  
B. 饮酒后，驾驶人判断能力降低，对光、声刺激的反应时间延长，操作错误增加，从而无法正确判断距离和速度。  
C. 饮酒后，驾驶员视觉能力变差，视觉敏锐度下降，对色彩感觉能力降低，对运动的物体难以看清，容易引发交通事故。  
D. 饮酒后，驾驶员有飘飘然的愉悦感，容易提高自己的判断能力，开快车、随意变道，不易发生交通事故。

6.健康的生活方式有利于提高生活质量，下列选项中属于健康生活方式的是（     ）

A. 熬夜学习到凌晨           B. 为忘掉忧愁而酗酒           C. 为减肥不吃早饭           D. 不挑食，合理营养

7.世界卫生组织将每年的5月31日确定为“世界无烟日”，宣传吸烟的危害，开展戒烟、限烟的健康教育活动。下列有关吸烟危害的叙述不正确的是（    ）

A. 长期吸烟导致肺癌发病率增高                             B. 吸烟会降低记忆力，分散注意力  
C. 孕妇如果长期吸烟，会诱发胎儿畸形                  D. 吸烟只对自己有害，对他人无害

8.下列叙述中，正确的是（　　）

A. 要进行超强训练，每天锻炼身体的时间应大于学习时间

B. 高蛋白食品营养价值高，摄入越多越好

C. 合理营养，不酗酒，拒绝毒品

D. 为了提高学习成绩，应大量减少睡眠和休息的时间

9. 某初三毕业生参加体检，体检报告显示各项指标正常，说明该生（    ）

A. 身体健康                      B. 心理健康                      C. 道德健康                      D. 社会适应良好

10. 青少年要坚决拒绝毒品，下列都不属于毒品的是（ ）

A. 咖啡 香烟                   B. 可卡因 吗啡                   C. 病毒 大麻                   D. 摇头丸  海洛因

11.下列不属于中学生健康生活方式的是（　　）

①患了感冒，加倍用药可以提前康复

②用喝果汁、可乐等饮料代替饮水

③保持愉快的心情，积极向上的心态

④青少年吸烟不会影响智力发育

⑤符合献血条件的人应自觉参加义务献血

⑥低碳生活：3月27日世界“地球一小时”活动日﹣家庭自愿熄灯一小时，跟我关系不大．

A. ①②③④                        B. ①②④⑥                         C. ①③④⑥                        D. ②③④⑤

12.你认为，下列哪种做法能够帮助你取得考试的成功（　　）

①相信自己能成功；②遇到难题绝不放弃；③专心致志做题；④能有效地利用周边同学．

A. ①②                                  B. ③④                                  C. ①③                                  D. ②④

13.下列情况发生后不能用胸外心脏挤压方法抢救的是（）

A. 溺水                                B. 煤气中毒                                C. 触电                                D. 肋骨折断

14.生活方式病是影响人类健康的主要疾病，下列属于生活方式病的是（　　）

A. 高血压、恶性肿瘤             B. 梅毒、色盲             C. 多指、血友病             D. 乙肝、先天愚型

15.“舌尖上的中国”第三季正在热播，美好的人生更需要舌尖上的安全和健康的生活方式．下列观点正确的是（    ）

A. 吸烟可以使人兴奋，提高记忆力                         B. 预防接种可以使人产生抗体，减少传染病的发生  
C. 轻微变质的食物加热后可以食用                         D. 感冒后服用的药物价格越高，剂量越大疗效越好

**二、填空题**

16.一个人的健康与其日常生活习惯有着密切的关系．健康的生活习惯包括：\_\_\_\_\_\_\_\_ 、\_\_\_\_\_\_\_\_ 、合理用药、以及拒绝\_\_\_\_\_\_\_\_ 、酗酒、\_\_\_\_\_\_\_\_ 等．

17.烟草燃烧后产生的烟雾中明显有害的物质有\_\_\_\_\_\_\_\_ 、一氧化碳、烟焦油等，吸烟对肺的健康危害极大．联合国已将每年的　\_\_\_\_\_\_\_\_ 定为“世界无烟日”．

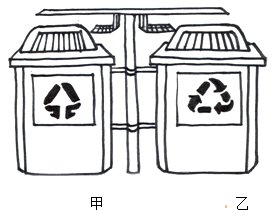
18.\_\_\_\_\_\_\_\_又称为恶性肿瘤，是当前危害生命健康的重大疾病．

**三、解答题**

19.近年来，世界各地灾害频繁发生，如干旱，洪水，沙尘暴等。这些灾害的发生与人类的活动有一定联系。要想保护我们共同的生存环境，作为一名中学生，应该怎么做？

**四、综合题**

20.走在大街上每隔几十米就会看到公共垃圾箱（见图），请据图回答：



（1）从垃圾箱上的标志可以判断甲中应装入的是不可回收垃圾，乙中装入的是\_\_\_\_\_\_\_\_垃圾．

（2）随着社会的发展，人们对垃圾分类处理的意识越来越强，请将以下生活垃圾进行分类：废报纸、易拉罐、剩饭菜、苹果皮装入甲中的是\_\_\_\_\_\_\_\_，装入乙中的是\_\_\_\_\_\_\_\_．

（3）用过的废旧电池不可以随意乱扔，因为它属于\_\_\_\_\_\_\_\_垃圾，会对环境造成污染．

（4）我国采用的垃圾处理方法主要是\_\_\_\_\_\_\_\_、填埋和堆肥等方法．

21.随着生活水平的提高，人们的饮食结构和饮食习惯正趋于多元化，在此过程中，肥胖病患者呈现上升趋势。其中，青少年和儿童肥胖患者也逐年增多。“关注肥胖，增进健康”日益成为人们萘余饭后的热门话题。请你结合所学知识回答下列问题：

（1）生命在于运动，下表是各种活动方式在单位时间内的耗氧量，你认为最佳的减肥活动方式是\_\_\_\_\_\_\_\_

（2）肥胖易引发高血压，如果一个人的血压经常超过\_\_\_\_\_\_\_\_千帕，则认为是高血压。对肥胖患者而言，预防高血压除了要注意加强体育锻炼外，在饮食上还要注意控制\_\_\_\_\_\_\_\_的摄入，多吃新鲜的蔬菜和水果。

（3）肥胖易引发糖尿病，小华同学的父亲在半年内体重由liOkg陡降为85kg，检查身体测得血糖浓度为7 8mmoVL，医生诊断为糖尿病，该病人患糖尿病的可能原因是其体内\_\_\_\_\_\_\_\_分泌不足，使血糖浓度升高。

（4）请根据以上叙述，总结出引起少年儿童肥胖的主要原因\_\_\_\_\_\_\_\_

**答案解析部分**

一、单选题

1.【答案】C

【解析】【解答】ABD、受到挫折心情不好时，可以把自己心中的烦恼向亲人或知心的朋友诉说甚至大哭一场，把积压在内心的烦恼宣泄出来，这样也会有利于身心健康，并可以寻求老师家长的帮助．但是，要注意宣泄的对象、地点和场合；方法也要适当，避免伤害别人，或自我安慰，听音乐，保持乐观的心态，ABD正确；

C、砸坏课桌、打人，宣泄怒气，不利于不良情绪的宣泄，不利于心理健康，C错误．

故选：C

【分析】调节自己的情绪可概括为：一、转移注意力．二、宣泄．三、自我安慰，据此答题．解答此题的关键是熟练掌握调节情绪的正确方法，要控制、调节好不良情绪．

2.【答案】 A

【解析】【解答】由题意可知，体育课后口渴难耐，如果四位同学回到教室发现每个人只有半杯水，从各位的对话中，可以看出B、C、D的语言积极向上、乐观，体现出了其心理健康。而A则消极、悲观，需要加强心理健康教育。

故答案为：A

【分析】世界卫生组织提出健康不仅仅是没有疾病，是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态.因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等.

3.【答案】A

【解析】【解答】传统的健康观是“无病即健康”，现代的健康观是整体健康，健康不仅是躯体没有疾病和不虚弱，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德，即健康是指一个人在身体上、心理上和社会适应等方面都处于良好的状态。

故答案为：A

【分析】健康：是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱.

4.【答案】B

【解析】【解答】解：A、吸毒需要大量的金钱，在自己不能负担时，就会走上犯罪的道路，所以吸毒不但毁灭自己而且严重危害身心、家庭和社会，故正确；

B、毒品具有很强的成瘾性，一旦沾染，很难戒除，严重危害人体身心健康，危害社会，毒品就在我们身边，一定要提高警惕坚决杜绝“第一口”，吸毒往往是从第一口开始的，一旦开始，就会成瘾，因此青少年要远离毒品，不能尝试，故错误；

C、大麻、吗啡、杜冷丁都属于毒品，故正确；

D、青少年从小培养不吸烟的习惯有利于预防吸毒，故正确．

故选：B．

【分析】毒品对中枢神经系统和周围神经系统都有很大的损害，可产生异常的兴奋、抑制等作用，出现一系列神经、精神症状，如失眠、烦躁、惊厥、麻痹、记忆力下降、主动性降低、性格孤僻、意志消沉、周围神经炎等．对心血管系统、呼吸系统、消化系统和生殖系统等都会造成严重的危害．

5.【答案】 D

【解析】【解答】此题主要考查的是喝酒对人体的危害。喝酒会严重损害人的神经系统，对其它系统也会造成一定的损害。中枢神经系统是指脑和脊髓，脑有大脑、小脑、脑干组成， 大脑皮层有许多重要的神经功能区如语言中枢、视觉中枢、听觉知识、躯体感觉中枢、躯体运动中枢等。少量饮酒可以促进中枢神经兴奋，在神经系统的作用下心跳 加快，出现面红耳赤现象；小脑维持躯体的平衡，使动作准确协调，过量饮酒使小脑中毒，出现走路不稳的现象；过量饮酒，酒精使大脑皮层的语言中枢中毒，导致 说话不清现象出现；过量饮酒，酒精使大脑皮层的视觉中枢中枢中毒，出现幻觉现象；严重时酒精会使整个神经中枢中毒，导致思维混乱、失去知觉，昏睡。由此表 明过量的酒精会麻痹人的脑，使行为失控，酒驾容易出现交通事故，因此《道路交通安全法》提高了对酒后驾车的处罚力度，刑法修正案规定：醉酒驾驶处以刑罚。

可见D符合题意。

6.【答案】 D

【解析】【分析】健康的生活方式有：生活有规律、合理膳食、合理用药、异性同学间应建立真诚友谊、积极参加文娱活动和体育运动、不吸烟、不酗酒、拒绝毒品等。A、生活有规律，可以养成良好的习惯，形成生物钟，提高神经系统的兴奋性，提高身体的免疫能力．熬夜学习到凌晨，会破坏人的生物钟，使神经系统的兴奋性降低，降低学习效率，还会影响身体健康，故不符合题意。  
B、酗酒的危害：伤害肝脏，脂肪堆积在肝脏引起脂肪肝，引起胃溃疡，可引起胃出血而危及生命，伤害神经系统：譬如周边神经病变，所以小孩子是不能喝酒的，因此为忘掉忧愁而酗酒是不健康的，故不符合题意。  
C、合理膳食、均衡营养，一日三餐按时就餐，既能满足营养物质的需要，又避免过量摄入导致肥胖或摄入不足而营养不良，早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝，为减肥不吃早饭是不对的，正确的减肥应当合理饮食，适量运动，故不符合题意。  
D、合理膳食、均衡营养，不挑食，既能满足营养物质的需要，又避免过量摄入导致肥胖或摄入不足而营养不良，因此不挑食，合理营养是健康的生活方式，故符合题意。  
【点评】此题为基础题，解答此类题目的关键是熟知健康的生活方式。

7.【答案】 D

【解析】【分析】据分析，吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳焦油和多种其它金属化合物，一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠，香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240-300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟使血液凝结加快，容易引起心肌梗塞、中风、心肌缺氧等心血管疾病，更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康，研究结果表明，吸烟者吸烟时对旁人的危害比对他自己还大。  
【点评】此题主要考查的是吸烟对人体的危害，较易，理解吸烟的危害，进行解题。

8.【答案】C

【解析】【解答】解：健康的生活方式不仅有利于预防各种疾病，而且有利于提高人们的健康水平，提高生活质量．值得注意的是，尽管大多数慢性疾病是在成年期发生的，但许多与之有关的不良生活方式却是在儿童和青少年时期形成的．选择健康的生活方式，要从我做起，从现在做起：①营养配餐好； ②坚持体育锻炼；③按时作息；④不吸烟、不酗酒；⑤拒绝毒品；⑥积极参加集体活动．

故选：C

【分析】健康的生活方式：吃营养配餐；坚持体育锻炼；按时作息；不吸烟、不喝酒；拒绝毒品；积极参加集体活动．

9.【答案】A

【解析】【解答】解：由分析可知，健康不仅仅是没有疾病，而是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态．作为学生，健康的生活不仅需要加强体育锻炼，搞好个人卫生，还要保持愉快的心情，积极向上的心态，良好的道德品质，同时还应当学会与人相处，维持良好的人际关系．题中叙述的某初三毕业生参加体检，体检报告显示各项指标正常，仅能说明该初三毕业生身体健康，不能说明其心理、道德以及社会适应等方面的健康．

故选：A

【分析】健康不仅仅是没有疾病，而是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态．据此解答．

10.【答案】A

【解析】【解答】A、咖啡、香烟不属于毒品，A符合题意；

B、可卡因、吗啡属于毒品，B不符合题意；

C、病毒不属于毒品，大麻属于毒品，C不符合题意；

D、摇头丸 海洛因属于毒品，D不符合题意．

故选：A．

【分析】毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品．通俗地讲，毒品一般是指非医疗、科研、教学需要而滥用的有依赖性的药品．实际上，有些毒品（如鸦片、吗啡、可卡因）本身也是可供临床使用的药品．毒品种类繁多，大致可分鸦片类、大麻类、可卡因、“冰毒”、致幻剂等五大类．

11.【答案】B

【解析】【解答】由分析可知，①患了感冒，加倍用药可以提前康复；②用喝果汁、可乐等饮料代替饮水；④青少年吸烟不会影响智力发育；⑥低碳生活：3月27日世界“地球一小时”活动日﹣家庭自愿熄灯一小时，跟我关系不大．以上都属于不健康生活方式；

③保持愉快的心情，积极向上的心态；⑤符合献血条件的人应自觉参加义务献血都属于健康的生活方式．

故选：B．

【分析】健康的生活方式不仅有利于预防各种疾病，而且有利于提高人们的健康水平，提高生活质量．值得注意的是，尽管大多数慢性疾病是在成年期发生 的，但许多与之有关的不良生活方式却是在儿童和青少年时期形成的．选择健康的生活方式，要从我做起，从现在做起：吃营养配餐；坚持体育锻炼；按时作息；不 吸烟、不喝酒；拒绝毒品；积极参加集体活动．

12.【答案】C

【解析】【解答】解：心情愉快是儿童青少年心理健康的核心．良好的情绪和适度的情绪反应，表示青少年的身心处于积极的健康状态．要想考试的成功必须具有良好的情绪，①相信自己能成功；③专心致志做题；而②遇到难题绝不放弃毅力固然可嘉，但是会耽搁做其他的题；④能有效地利用周边同学本身这种做法就是不道德的．综上所述可以知选项C符合题意．

故选：C．

【分析】此题考查的是调节情绪的方法，调节自己的情绪可概括为：一、转移注意力．二、宣泄．三、自我安慰，据此答题．

13.【答案】 D

【解析】【解答】本题考查胸外心脏挤压的急救措施。只有在某种因素导致心脏暂时停止跳动的情况下才需要采取胸外心脏挤压的方法进行急救。肋骨折断只需采取固定断骨，到医院救治，故选D。

【分析】本题考查选择健康的生活方式，意在考查胸外心脏挤压应用于抢救于哪种情况，属于常考题。

14.【答案】A

【解析】【解答】A、高血压、恶性肿瘤是由生活方式不良引起的现代文明病，A正确；

B、梅毒属于传染病，色盲属于遗传病，B错误；

C、多指、血友病属于遗传病，C错误；

D、乙肝是传染病，先天愚型是遗传病，D错误；

故选：A

【分析】健康的生活方式不仅有利于预防各种疾病，特别是一些慢性、非传染性疾病，而且有利于提高人们的健康水平，提高生活质量．值得注意的是，尽管大多数慢性疾病是在成年期发生的，但许多与之有关的不良生活方式却是在儿童和青少年时期形成的．

15.【答案】B

【解析】【解答】A、吸烟者易患慢性支气管炎、肺癌等疾病，吸烟有害健康，A不符合题意；

B、预防接种可以使人产生抗体，减少传染病的发生，B符合题意；

C、轻微变质的食物加热后也不可以食用，C不符合题意；

D、用药要针对不同的病情，适当选用，药物一般都有一定的毒副作用，过量服用，会危害人体健康，D不符合题意．

故答案为：B.

【分析】吸烟有害健康；接种于人体后，可产生相应的抗体，从而提高对特定传染病的抵抗力；生活有规律、合理膳食、合理用药，选择健康的生活方式，要从我做起，从现在做起．

二、填空题

16.【答案】生活有规律；合理膳食；毒品；不吸烟

【解析】【解答】健康的生活方式有：生活有规律、合理膳食、合理用药、异性同学间应建立真诚友谊、积极参加文娱活动和体育运动、不吸烟、不酗酒、拒绝毒品等．  
故答案为：生活有规律；合理膳食；毒品；不吸烟  
【分析】选择健康的生活方式，要从我做起，从现在做起：吃营养配餐；坚持体育锻炼；按时作息；不吸烟、不喝酒；拒绝毒品；积极参加集体活动．

17.【答案】尼古丁；5月31日

【解析】【解答】烟草在燃烧过程中，产生了许多物质，如尼古丁、二氧化碳、一氧化碳、焦油、重金属盐等，其中尼古丁有毒，使人产生依赖性；一氧化碳有毒，其毒性体现在能与血液中的血红蛋白结合，一旦结合很难分离，血红蛋白就不能再运输氧气了，从而导致体内组织器官严重缺氧而死亡；焦油粘附在肺部，重金属盐会使人体蛋白质中毒，吸烟对肺的健康危害极大．联合国已将每年的5月31日是世界无烟日．  
故答案为：尼古丁；5月31日  
【分析】此题考查的是吸烟对人体健康的危害．烟草燃烧时，烟雾中的有害物质如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质进入人体，降低呼吸道的净化作用，使呼吸道容易受病菌侵袭而患气管炎、支气管炎等疾病．有害物质到达肺内后，还能诱发肺的疾病．

18.【答案】癌症

【解析】【解答】癌症又称为恶性肿瘤，是当前危害生命健康的重大疾病。癌细胞的特点是无限制、无止境地增生，使患者体内的营养物质被大量消耗。癌细胞释放出多种毒素，使人体产生一系列症状。癌细胞还可转移到全身各处生长繁殖，导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热以及严重的脏器功能受损等，癌症的危害极大。  
故答案为：癌症  
【分析】心脑血管疾病和癌症已经成为对人类健康和生命威胁最大的一类非传染性疾病，被称为现代文明病．影响心脑血管疾病和癌症的因素除了遗传因素之外，主要是生活方式的因素．据统计，我国的癌症死亡人数和死亡率最高的是胃癌；城市中排在第一位的恶性肿瘤是肺癌；农村中排在第一位的恶性肿瘤是胃癌；青少年和儿童中排在第一位的恶性肿瘤是白血病．

三、解答题

19.【答案】不随手扔垃圾、垃圾分类，少用塑料袋、节约用水、少用含磷洗化用品、骑自行车等。

【解析】【解答】由于人类活动的加剧，对生物圈造成了严重的影响，最主要的就是环境污染，环境污染中最突出的是大气污染和水污染，能源的使用以及汽车尾气的排放等造成了严重的大气污染，工业废水、城市生活污水等是主要的水污染源；已经严重影响到了人类的生活和生存，环境保护就是保护人类自己的生存权利。我们每个人都应该积极地加入环境保护的行列。如不随手扔垃圾、垃圾分类，少用塑料袋、节约用水、少用含磷洗化用品、骑自行车等。  
故答案为：不随手扔垃圾、垃圾分类，少用塑料袋、节约用水、少用含磷洗化用品、骑自行车等。  
【分析】保护环境人人有责，作为一个中学生应从日常生活中的小事做起．

四、综合题

20.【答案】 （1）可回收

（2）剩饭菜、苹果皮 ；废报纸、易拉罐

（3）危险有害

（4）焚烧

【解析】【解答】解：（1）乙垃圾箱所带的标志是“可回收垃圾”；（2）剩饭菜、苹果皮属于生活垃圾，不能回收利用，属于不可回收垃圾，应放入甲垃圾箱中；废报纸、易拉罐可回收利用，应放入乙垃圾箱内；（3）废电池内含有重金属，随意丢弃会造成土壤污染，属于危险有害垃圾；（4）我国目前采用的垃圾处理方法主要是焚烧法、填埋法和堆肥等方法．

【分析】从垃圾的分类和处理方法进行分析，较为基础．

21.【答案】 （1）慢跑  
（2）18.7千帕/12千帕；高能量物质  
（3）胰岛素  
（4）缺少运动，不合理的饮食习惯

【解析】【解答】（1）单位时间内的耗氧量越大，说明新陈代谢越旺盛，体内有机物分解越多，越有利于减肥。（2）一个人血压经常高于18.7千帕/12千帕为高血压，血压经常低于12千帕/8千帕为低血压，肥胖患者为预防高血压要注意饮食中摄入能量和消耗能量相等，防止营养过剩。（3）胰岛素具有调节糖代谢的作用，调节血糖的吸收、转运和利用，如能加速血糖分解，促进血糖合成糖原，降低血糖浓度的作用，因此胰岛素分泌不足会患糖尿病。（4）引起少年儿童肥胖的主要原因是缺少运动和不合理的饮食习惯，使人摄入能量大于消耗能量，体重增加。

【分析】此题为基础题，难度一般，解答此题的关键是要熟记高血压的危害