# 了解自己 增进健康



1. 选择题

1. 下列行为习惯中，有助于减少患心血管疾病风险的是（ ）  
①每天均衡地吃“平衡膳食宝塔”中的五类食物 ②只喜欢吃肉，不爱吃蔬菜、水果 ③不抽烟、不酗酒 ④容易激动，脾气暴躁 ⑤每天坚持适量的运动．

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A.②③ | B.①③⑤ | C.②④ | D.③④ |

2. “狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的”又称“酸葡萄心理”，是指求事不成的一种心理平衡，这种情绪调节属于（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A.转移注意力 | B.宣泄烦恼 |
| C.自我安慰 | D.遗忘 |

3. 吸烟、酗酒、吸毒是当今社会的三大公害．以下对这三大公害叙述正确的是（ ）

A.吸烟只危害自身健康，对他人没有影响

B.酗酒与酒精肝、肝硬化的患病率增高无关

C.吸毒能够维持社会的安定和促进经济的发展

D.吸毒会损害人的大脑，降低人的免疫力

4. 下列哪项是属于心理健康范围的（ ）

A.早上起床感到身体很舒服

B.我至少有一两个朋友

C.我的牙齿即美观，又健康

D.我食欲很好

5. 下面列举的物质中，不属于毒品的是（ ）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A.吗啡 | B.鸦片 | C.酒精 | D.大麻 |

6. 健康是人们永远的美好追求，是人生宝贵的财富。下列关于健康的说法，错误的是（ ）

A.体格健壮、肌肉发达、身体没病的人就是健康的人

B.学会与人相处，维护良好的人际关系能促进健康

C.摄入合理的营养，加强体育锻炼，搞好个人卫生有助于健康地生活

D.出现一些情绪问题时，能转移注意力，合理宣泄以保持愉快的心情

 7. 禁止酒后驾车的原因是过量的酒精抑制人的（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A.运动系统 | B.神经系统 |
| C.内分泌系统 | D.循环系统 |

8. 在进行生物学研究的过程中，只有端正科学的态度，采用科学的研究方法，才能获得科学的研究结论．下列描述正确的是（ ）

A.测定种子发芽率时，应只选用饱满的种子

B.测量水蚤心率时，应多次测量取平均值

C.验证光对鼠妇的影响时，只用只鼠妇对得出科学的结论没有影响

D.用澄清石灰水检验人体呼出气体成分时，未见浑浊，需将结果改为变浑浊

9. 《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.维生素对人体有重要作用，应该多吃维生素药片

C.轻微变质的食物加热后可以食用

D.过量的酒精能使脂类物质沉淀到血管壁上加速动脉硬化

10. 下列哪项符合健康家居的标准（ ）

A.豪华装修

B.尽量使用清洁能源

C.室内大量种植观赏性植物

D.饲养宠物能增加人与动物间的情感

11. 酒后驾车容易发生重大交通事故的原因是 （ ）

A.酒精引起胃酸过多，消化不良

B.酒精使心脏、血管受损引发心血管疾病

C.酒精增加了肝脏的负担

D.酒精影响大脑的控制能力导致行为失控

12. 某人喝醉了酒，语无伦次，走路摇晃不稳，说明酒精损伤的是（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A.大脑 | B.小脑 |
| C.小脑和大脑 | D.脑干 |

13. 在现代，影响人体健康的主要疾病是（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A.心血管疾病 | B.脑血管疾病 |
| C.恶性肿瘤 | D.以上都是 |

14. 吸毒对人体有很大的 危害．下列说法错误的是（ ）

A.降低人体的免疫功能

B.损害人的肺部功能

C.损害人体的神经系统

D.提高人的工作效率

15. 以下面对挫折的态度或做法，哪项对自身发展可能无益（ ）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A.自我激励 | B.适当倾诉 | C.寻求帮助 | D.沉迷游戏 |

16. 科学探究是研究和学习生物学的重要方法。关于“探究烟草浸出液对金鱼呼吸次数的影响”实验的分析，正确的是（ ）

A.实验探究的变量是金鱼的条数

B.实验进行一次即可，不需要重复实验

C.实验中起对照作用的是烧杯中盛有清水的一组

D.实验结论是烟草浸出液能加快金鱼的呼吸频率

17. 吸烟有害健康．因此从今年月日起，室内公共场所禁止吸烟．凡在公共场所吸烟的人，我们要晓以利害，坚决制止．关于吸烟危害的叙述，你不认同的是（ ）

A.烟内含有的尼古丁能引起神经系统的兴奋性，促进新陈代谢

B.吸烟者患癌症的死亡率比不吸烟者高倍

C.吸烟会导致他人被动吸烟，害己更害人

D.吸烟是引发心脑血管等疾病的重要因素

18. 某实验小组探究酒精对水蚤心率的影响，下列数据是在清水和不同浓度酒精溶液中测得的水蚤心跳次数（秒内）．分析表中数据，你认为酒精对水蚤心率有何影响（ ）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 清水 | 酒精溶液 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 秒内心跳次数 |  |  |  |  |  |  |
| A.具有促进作用 | B.先抑制后促进 |
| C.具有抑制作用 | D.没有影响 |

19. 据统计全国每年有万人左右死于车祸，其中三分之一以上与酗酒及酒后驾车有关．其主要原因是过量饮酒导致（ ）

A.中枢神经系统麻痹抑制

B.记忆力减退

C.心血管系统循环不畅

D.消化道出血

20. 为探究不同浓度的酒精对水蚤心率是否有影响，某小组进行了实验，得到以下数据

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 酒精浓度 | （清水） |  |  |  |  |
| 每秒的水蚤心跳次数（平均值） |  |  |  |  | 死亡 |

分析实验数据可知（ ）

A.酒精浓度较低时对水蚤心率有促进作用，浓度稍高时有抑制作用

B.以下浓度的酒精对水蚤没有任何危害

C.只要酒精浓度不高，对水蚤的心率就没有影响

D.水蚤心率随酒精浓度升高而加快

21. 健康的生活方式有利于预防多种疾病，下列相关说法错误的是（ ）

A.染上网瘾可能会导致免疫力下降

B.吸烟主要诱发呼吸系统疾病

C.酗酒只会导致神经系统疾病

D.再好的食物也不宜过多食用

22. 下列属于健康状态的是（ ）

A.精力旺盛，一天只睡小时即可

B.没病没灾

C.吃得饱，睡得好

D.身体健康，心理健康，有良好的社会适应状态

23. 下列属于毒品的是（ ）  
①大麻   ②吗啡   ③板蓝根   ④海洛因   ⑤摇头丸  ⑥鸦片  ⑦黄连素．

|  |  |
| --- | --- |
| A.①③⑤⑥⑦ | B.①②④⑤⑥ |
| C.②③④⑤⑦ | D.②④⑤⑥⑦ |

24. 某小组进行了“不同浓度的酒精对水蚤心率的影响”的探究活动中，结果如表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 酒精浓度 | （清水） |  |  |  |  |
| 心率平均值（次秒） |  |  |  |  |  |

根据此结果，你认为他们不会得出的结论是（ ）

A.酒精浓度越高，水蚤心率越快

B.随酒精浓度增大，水蚤心率逐渐减慢

C.当酒精达到一定浓度时水蚤死亡

D.人大量饮酒也会影响心脏的健康

25. 下列哪种认识是不正确的（ ）

A.选择适合自己的运动休闲项目，坚持锻炼

B.烟、酒对人体有益，宜多不宜少

C.积极参加集体活动，助人为乐，对健康有利

D.三餐要定时定量，而且各种营养要合理搭配

26. 按照世界卫生组织对健康的定义，健康是指（ ）

A.身高、体重达标

B.抵抗力强，很少生病

C.身体健康、心理健康、社会相适应良好和道德健康

D.学习能力强，心理素质好

27. 醉酒的人走路时摇晃不稳，主要是麻痹了（ ）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A.小脑 | B.脑干 | C.脊髓 | D.大脑 |

28. 心情不好时，可通过哪些方式来调节？①有意识的转移话题，分散注意力；②向亲人或朋友倾诉甚至大哭一场；③做些自己喜欢做的事情，如听音乐、看电视、练书法等；④找一个适当的理由来安慰自己；⑤用甩枕头、打沙袋等方式来宣泄自己内心的烦恼（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| A.①②③ | B.②③⑤ |
| C.①③④⑤ | D.①②③④⑤ |

29. 下列有关“探究酒精对水蚤心率的影响”实验的叙述错误的是（ ）

A.要用到显微镜

B.要用清水设置对照组

C.需配制不同浓度的酒精溶液

D.同一组水蚤需重复进行实验

30. 水蚤活动或心率快都会影响观察，下列不利于观察的处理是（ ）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A.以下 | B.饥饿 | C.水少些 | D.左右 |

二、 填空题

31. 吸食毒品对人体危害很大，吸毒不仅会损害人的\_\_\_\_\_\_\_\_系统，而且还能降低人体的\_\_\_\_\_\_\_\_功能，严重的会导致死亡．

32. 在实验过程中该小组同学每次实验过程选择了生长状况良好且相同的活水蚤，相同的载玻片、盖破片、显微镜、吸管．这体现了对照实验中\_\_\_\_\_\_\_\_思想．你认为该小组同学还必须控制相同的量是\_\_\_\_\_\_\_\_．

33. 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．

34. “体强无病”就是健康．\_\_\_\_\_\_\_\_．（判断对错）

35. 适当的哭与笑都是调整与表达心情的方法．\_\_\_\_\_\_\_\_（判断对错）

36. 世界卫生组织将每年的月日确定为“\_\_\_\_\_\_\_\_日”

37. 选择健康的生活方式，应该从\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_时期开始．

38. 酒后驾驶分两种：酒精含量达到但不足，属于饮酒驾驶：酒精含量达到或超过，属于醉酒驾驶。请回答下列问题：醉酒会使人判断能力的下降、反应迟钝，这是因为过量的酒精会损害人体的\_\_\_\_\_\_\_\_系统。

39. 选择健康的生活方式有利于提高人们的健康水平，青少年尤其要注意抵制吸烟、酗酒和吸毒的诱惑．

（1）烟草燃烧时，烟雾有\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_等有毒物质，吸烟不仅诱发多种\_\_\_\_\_\_\_\_系统疾病，还可诱发肺癌．

（2）吸食毒品会损害人的\_\_\_\_\_\_\_\_系统降低人的免疫功能，严重会导致死亡．

40. 保持愉快的心情，要学会调节自己的情绪．当情绪不好时，可通过\_\_\_\_\_\_\_\_或者\_\_\_\_\_\_\_\_来分散自己的注意力；当自己有很大的烦恼时，可向\_\_\_\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_\_\_\_诉说，甚至\_\_\_\_\_\_\_\_，把积压在内心的烦恼\_\_\_\_\_\_\_\_，这样有利于自己的身心健康；当自己一时受到挫折时，为了减少内心的失望，可以找一个\_\_\_\_\_\_\_\_来安慰自己，以接受事实，保持乐观的生活态度．

参考答案与试题解析

一、 选择题

1.

【答案】

B

【解析】

动物细与物细比较具有多相似的地方如动物细胞与植物胞一样也有细胞、细胞质、细胞等结构．但是动物细胞植物细胞有些重要的别，如动细胞的最是细胞膜有细胞壁；动物细胞细胞质中不绿体，也不成中央液泡，据此解答．

2.

【答案】

C

【解析】

此题考查调节情绪的方法，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．

3.

【答案】

D

【解析】

吸烟、酗酒、吸毒对社会、对家庭的危害大，被称为当今社会的三大公害．

4.

【答案】

B

【解析】

此题考查的是健康的知识，可结合健康的概念来分析，据此答题．

5.

【答案】

C

【解析】

此题考查的知识点是毒品的种类．解答时可以从毒品的定义、种类方面来切入．

6.

【答案】

A

【解析】

健康是指个体在身体上、心理上、社会适应三个方面的良好状态，它包括三个层次的健康。  
（1）身体健康：指身体结构完好和功能正常。  
（2）心理健康：又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确地认识自我，正确地认识环境和及时适应环境。  
（3）社会适应能力：即每个人的能力应在社会系统内得到充分的发挥，作为健康的个体应有效地扮演与其身份相适应的角色。  
特别提醒：道德健康也是一个人健康的一个方面，道德健康指具有良好的道德观念和行为。具有识别是非、美丑、善恶的能力，并能控制自己的行为符合社会道德观念的要求。

7.

【答案】

B

【解析】

本题考查的是神经系统的组成和功能，首先明确神经系统的组成。

8.

【答案】

B

【解析】

（1）不能对检测对象逐一检查时，可以从检测对象总体中抽取少量个体作为样本，这样检测的结果能够反映总体的情况，这种方法叫做抽样检测法．  
（2）误差是客观存在的，只能在条件允许时尽可能减小，而不可能避免．在测量过程中，一般我们会采用多次测量取平均值的方法来减小误差．  
（3）减小测量误差的方法有：选用精密的测量工具、采用科学的测量方法、多次测量求平均值都可以减小误差．  
（4）生物学研究的过程中，只有尊重客观事实，才能获得科学的研究结论．

9.

【答案】

D

【解析】

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．

10.

【答案】

B

【解析】

空气污染的途径主要有两个：有害气体和粉尘．有害气体主要有一氧化碳、二氧化硫、二氧化氮等气体；粉尘主要是固体小颗粒，如地面粉尘、燃煤排放的粉尘、沙尘暴等．呼吸道是气体进出肺的通道，能够对吸入气体进行温暖、湿润和清洁，但是这种清洁能力是有限的．

11.

【答案】

D

【解析】

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，中枢神经系统是指脑和脊髓，脑有大脑、小脑、脑干组成．思考解答．

12.

【答案】

C

【解析】

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；语无伦次，喝醉了酒使人走路摇晃不稳、语无伦次．

13.

【答案】

D

【解析】

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疾病，被称为现代文明病．据此解答．

14.

【答案】

D

【解析】

选择健康的生活方式，青少年应坚决拒绝毒品，因为吸食毒品会影响人体的健康，危害极大．对本人、他人、家庭、社会都会造成很大的危害．

15.

【答案】

D

【解析】

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．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．

16.

【答案】

C

【解析】

此题考查的是“尝试探究烟草浸出液对金鱼呼吸次数的影响”实验，根据探究的环节和对照实验的要求方面来切入。

17.

【答案】

A

【解析】

此题考查的知识点是吸烟的危害．解答时可以从吸烟对呼吸系统、对他人的危害、长期吸烟的危害方面来切入．

18.

【答案】

C

【解析】

此题考查的知识点是酒精对水蚤心跳的影响，解答时可以从不同浓度的酒精对水蚤心跳的影响方面来切入．

19.

【答案】

A

【解析】

此题主要考查的是喝酒对人体的危害，思考解答．

20.

【答案】

A

【解析】

探究实验主要是对照实验．对照实验又叫单一变量实验，只有一个量不同，其它量皆相同的试验．根据表格中酒精浓度不同，即变量是酒精浓度．变量就是所要探究的问题．不同酒精浓度下，水蚤的心率不同．

21.

【答案】

C

【解析】

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。

22.

【答案】

D

【解析】

此题考查的是健康的相关内容，是基础性的题目，据此答题．

23.

【答案】

B

【解析】

此题考查的知识点是毒品的种类．可以从毒品的定义、种类方面来解答．

24.

【答案】

A

【解析】

对照实验又叫单一变量实验，只有一个量不同，其它量皆相同的试验．  
由图中可知当酒精的体积分数分别是（ 清水）、、、、，对应的水蚤心率分别是、、、、（ 死亡）．表明水蚤心率很容易受到酒精浓度影响，即水蚤心率会随着酒精浓度的增加而减少（降低或逐渐减少）．

25.

【答案】

B

【解析】

健康的生活方式包括：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．

26.

【答案】

C

【解析】

此题考查的是健康的概念，是基础性的题目，据此答题．

27.

【答案】

A

【解析】

中枢神经系统由脑和脊髓组成，脑位于颅腔内，包括大脑、小脑和脑干三部分，据此答题．

28.

【答案】

D

【解析】

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．当心情不好时，可用不同的方法来调节自己的情绪．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．

29.

【答案】

D

【解析】

对照实验又叫单一变量实验，只有一个量不同．其它量皆相同的实验．只有一个变量，这就是实验中所有探究的问题，是可以改变的量，即酒精溶液的浓度的不同．对照实验的对照组一般是条件正常的，变量没有变化的一组，实验组变量有变化的一组，因此设置清水这组，主要是起对照作用，确定实验结果是由实验变量引起的，增加实验结果的说服力．

30.

【答案】

A

【解析】

环境温度直接或间接影响生物的生长发育、生活状态、繁殖和分布状况．任何一种生物的生长发育，都要求一定的温度条件，据此解答．

二、 填空题

31.

【答案】

神经,免疫

【解析】

吸毒的危害极大，尤其是对中枢神经系统和周围神经系统有很大的损害，可使人产生异常的兴奋、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．对循环系统、呼吸系统、消化系统和生殖系统等也会造成严重的危害．

32.

【答案】

变量唯一性,水蚤的数量

【解析】

科学的探究活动要保持出变量以外的其他条件都相同，保持变量的唯一性，且设置对照．

33.

【答案】

生活有规律,合理膳食,毒品,不吸烟

【解析】

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．

34.

【答案】

【解析】

此题考查的是健康的概念，是基础性的题目，据此答题．

35.

【答案】

√

【解析】

传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织认为，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和不虚弱．人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、道德健康、社会适应性良好、生殖质量等．

36.

【答案】

世界无烟

【解析】

自年起，世界无烟日改为每年的月日．

37.

【答案】

儿童,青少年

【解析】

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．

38.

【答案】

神经

【解析】

此题考查的知识点是醉酒的危害。解答时可以从醉酒对神经系统脑的危害方面来切入。

39.

【答案】

尼古丁,焦油,呼吸

神经

【解析】

此题考查的知识点是吸烟、吸毒的危害．解答时可以从吸烟、吸毒对呼吸系统、神经系统的危害方面来分析．

40.

【答案】

听音乐,看电视,亲人,知心的朋友,大哭一场,宣泄出来,适当的理由

【解析】

保持愉快心情是心理健康的核心．青少年要有健康的身体和愉快的心情．