

《健康管理师技能操作考试》

模拟试卷（一）

一、共用题干单项选择题

1. 国家“十五”攻关缺血性心血管疾病发病风险的评估是目前常用的健康风险评估方法之一。请根据自己的理解回答下列问题。

1) 缺血性心血管疾病发病风险模型包括的危险因素是

- A. 年龄、收缩压、BMI、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟
- B. 收缩压、BMI、总胆固醇、是否患有糖尿病、是否吸烟
- C. 收缩压、BMI、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟
- D. 年龄、收缩压、BMI、总胆固醇、是否患糖尿病、是否吸烟
- E. 年龄、收缩压、BMI、总胆固醇、冠心病史、是否患有糖尿病、是否吸烟、心电图检查

【正确答案】D

【答案解析】该研究采用 Cox 比例风险模型，以缺血性心血管病事件作为预测模型的因变量，以年龄、收缩压（SBP）、体重指数（BMI）、血清总胆固醇（TC）、是否糖尿病（GLU）和是否吸烟等 6 个主要危险因素为自变量，拟合分性别的最优预测模型。进一步将各连续变量危险因素转化为分组变量拟合出适合我国人群的心血管病综合危险度简易评估工具，该工具是根据简易预测模型中各危险因素处于不同水平时所对应的回归系数，确定不同危险因素水平的分值，所有危险因素评分之总和即对应于缺血性心血管病事件的 10 年发病绝对危险。

2) 该模型的主要计算结果是

- A. 缺血性心血管病事件的预期患病人数
- B. 缺血性心血管病事件的 5 年发病绝对风险
- C. 出血性心血管病事件的 10 年发病绝对风险
- D. 缺血性心血管病事件的 10 年发病绝对风险

E. 缺血性心血管病事件的预期发病时间

【正确答案】D

【答案解析】该研究采用 Cox 比例风险模型，以缺血性心血管病事件作为预测模型的因变量，以年龄、收缩压（SBP）、体重指数（BMI）、血清总胆固醇（TC）、是否糖尿病（GLU）和是否吸烟等 6 个主要危险因素为自变量，拟合分性别的最优预测模型。进一步将各连续变量危险因素转化为分组变量拟合出适合我国人群的心血管病综合危险度简易评估工具，该工具是根据简易预测模型中各危险因素处于不同水平时所对应的回归系数，确定不同危险因素水平的分值，所有危险因素评分之总和即对应于缺血性心血管病事件的 10 年发病绝对危险。

3) 不可改变的危险因素是指

- A. 通过健康生活方式管理和临床干预后改变效果很小的因素
- B. 多次重复检测后结果仍然不改变的因素
- C. 不能确定健康生活方式管理或者临床干预改变效果的因素
- D. 不能通过健康生活方式管理或者临床干预来改变的因素
- E. 不能通过药物治疗来改变的因素

【正确答案】D

【答案解析】不可改变的危险因素：不能通过健康生活方式管理或者临床干预来改变的因素。

4) 缺血性心血管疾病发病风险评估简易工具的操作步骤是：根据参加评估的指标值，查表得到不同危险因素相对应的危险分值，下一步骤为

- A. 将连续 5 年的结果相加得到总分，即为绝对风险概率
- B. 将连续 5 年的结果相加得到总分，再根据总分查表得出相应的绝对风险的概率
- C. 将分值相加求和后即为相应的绝对风险的概率
- D. 将分值相加得到总分，再根据总分查表+得出相应的绝对风险的概率
- E. 将分值相加求和并除以危险因素个数后即为相应的绝对风险的概率

【正确答案】D

【答案解析】该研究采用 Cox 比例风险模型，以缺血性心血管病事件作为预测模型的因变量，以年龄、收缩压（SBP）、体重指数（BMI）、血清总胆固醇（TC）、是否糖尿病（GLU）和是否吸烟等 6 个主要危险因素为自变量，拟合分性别的最优预测模型。进一步将各连续变量危险因素转化为分组变量拟合出适合我国人群的心血管病综合危险度简易评估工具，该工具是根据简易预测模型中各危险因素处于不同水平时所对应的回归系数，确定不同危险因素水平的分值，所有危险因素评分之总和即对应于缺血性心血管病事件的 10 年发病绝对危险。

5) 关于缺血性心血管疾病发病风险评估简易工具的说法错误的是

- A. 最低风险是指同年龄组的人中，所有危险因素均在理想范围内时的风险值
- B. 在其他指标的数值相同的情况下，年龄越大，患病风险就越高
- C. 该评估工具只能评价缺血性心血管疾病的发病风险
- D. 平均风险是指被评估者的多次评估的结果的均值
- E. 该评估工具对男性和女性采用两个不同的评分表格

【正确答案】D

【答案解析】平均危险是指同年龄所有人的平均发病危险。最低危险是指同年龄同性别人中，SBP<120mmHg，BMI<24kg/m²，TC<5.20mmol/L，不吸烟，无糖尿病者的发病危险。

2. 某男，45 岁，公司职员，其父亲有高血压病史，有吸烟饮酒史，平素喜食油炸食品，口味较重。欲对其进行健康管理。

1) 对该客户身体活动信息描述错误的是

- A. 需要询问每天工作时做中等强度活动的时间
- B. 需要询问通常每天上下班步行时间
- C. 不需要询问每天坐着或靠着的时间
- D. 需要询问通常每天上下班骑自行车的时间
- E. 需要询问通常每天进行剧烈运动健身和娱乐性体育活动的时

【正确答案】C

【答案解析】身体活动不足或者静坐时间过长是高血压发生、发展的重要危险因素。所以，是需要询问每天坐着或靠着的时间的。

2) 该客户的血液检查不应包括

- A. 血脂
- B. 血钙
- C. 血糖
- D. 血尿酸
- E. 谷丙转氨酶 (ALT)

【正确答案】B

【答案解析】辅助检查信息：血脂、空腹血糖、血常规、尿常规、心电图、超声心动图、眼底检查、肝功能、肾功能等。

3) 该客户的尿液检查不应包括

- A. 尿蛋白
- B. 尿糖
- C. 癌胚抗原
- D. 尿潜血
- E. 尿酮体

【正确答案】C

【答案解析】尿液一般检测包括：①一般性状检测：尿量、气味、外观、比重、酸碱度等；②化学检测：尿蛋白、尿糖、尿酮体、尿胆原、尿胆红素等；③尿沉渣（显微镜）检测：细胞、管型、结晶体等。癌胚抗原不是尿常规检查。

4) 为该客户提供的体检检后服务内容不包括

- A. 建立终生电子健康档案
- B. 问卷与访谈
- C. 进行随访和评估
- D. 健康咨询
- E. 健康教育

【正确答案】B

【答案解析】问卷与访谈应该是体检前的服务内容。

3. 调查表明，从 2007 年到 2016 年的十年间，A 市常住人口高血压患病率上升了 27%，患者增加了近 15 万人。经统计得知 A 市死亡人数最多的疾病前两位分别是冠心病和脑卒中。A 市 B 社区卫生服务中心拟对社区 462 例高血压患者实施社区管理。

根据以上材料，回答 1~3 题：

- 1) 最适用于社区中大多数高血压患者且干预效果相对较好的是
- A. 上门家访
 - B. 邮寄健康文学资料
 - C. 高血压健康知识讲座
 - D. 电话咨询指导
 - E. 网上阅读

【正确答案】D

【答案解析】常见的干预方法有电话咨询指导、邮寄健康教育资料或上网阅读或上门家访。低危组的管理对象可采用邮寄健康教育的文字材料或发送邮寄的干预方式，这种方式成本最低，但效果也较差。多数高血压患者的管理采用电话干预（包括短信通知），电话干预的成本中等，效率高，干预效果中等。采用电话干预每个对象大约占时 20 分钟。上门家访的方式成本高，但干预效果好。所以答案选择 D。

- 2) 每年底须对社区内纳入管理的高血压患者进行效果评价。高血压管理的效果评价指标不包括

- A. 社区人群中知晓率
- B. 高血压控制优良率
- C. 社区高血压患者中脑卒中发生率
- D. 被管理的高血压患者满意百分比
- E. 高血压控制率

【正确答案】D

【答案解析】高血压（以社区为例）管理的效果评价包括社区人群中高血压知晓率，高血压患者中高血压知晓率，高血压控制率，人群心脑血管病发病、致残和死亡信息，以及卫生经济学评价。所以答案选 D。

3) 对于该社区高血压人群进行非药物干预不包括

- A. 平衡膳食，低盐饮食
- B. 戒烟限酒
- C. 增加身体活动
- D. 增加日晒
- E. 保持理想体重

【正确答案】D

【答案解析】高血压人群的非药物治疗中没有增加日晒这一措施。

4. 周先生，45岁，企业主管，身高175cm，体重95kg，血压135/85mmHg，工作紧张，经常熬夜。平时应酬多，嗜好烟酒，不爱运动。其母患有高血压和糖尿病。

1) 周先生可改变的危险因素是

- A. 高血压病家族史
- B. 身高
- C. 年龄、性别
- D. 血压正常高值
- E. 糖尿病家族史

【正确答案】D

【答案解析】不可改变的危险因素主要包括：家族遗传史、老龄化与性别、环境等。可改变的危险因素主要包括：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体运动不足、膳食不平衡）、腰围超标（肥胖或超重）、血脂异常、血糖/血压/血尿酸偏高等，这些因素与个人健康状况和（或）个人慢性病风险有密切的联系。

2) 周先生将来患病风险最大的疾病是

- A. COPD
- B. 肺癌
- C. 痛风
- D. 肥胖
- E. 心脑血管疾病

【正确答案】E

【答案解析】周先生BMI值是 $31.0\text{kg}/\text{m}^2$ ，属肥胖体质，血压偏高，结合题干中的各种不良生活方式及高血压、糖尿病家族史，可推断其患心脑血管疾病的危险性最大。

3) 针对周先生目前的身体状况，最重要的健康指导是

- A. 晚上提早睡觉
- B. 合理安排膳食
- C. 尽量不要加班
- D. 加大运动量
- E. 吃动平衡，控制体重

【正确答案】 E

【答案解析】周先生血压处于正常高值，体型肥胖，膳食不合理，缺乏体育锻炼，是高血压高危人群，应给予的健康指导是吃动平衡，控制体重。

4) 针对周先生的血压正常高值，最好的应对方法是

- A. 采用健康生活方式
- B. 单纯饮食治疗
- C. 单纯运动治疗
- D. 注意休息
- E. 尽快采用药物治疗

【正确答案】 A

【答案解析】不良生活方式是导致高血压的重要危险因素，所以应建议周先生改变不良生活方式，采取健康的生活方式，改善血压状况。

5) 周先生应该限制饮酒量，每日应控制酒精的摄入量在

- A. 25 克
- B. 200 克
- C. 60 克
- D. 100 克
- E. 50 克

【正确答案】 A

【答案解析】饮酒与血压的关系比较复杂，尽管有研究表明非常少量饮酒（男性每天酒精摄入量不超过 25g，女性不超过 15g）可减少心脑血管疾病发病的危险，但是饮酒和血压的水平及高血压患病之间却呈线性关系，大量饮酒可诱发心脑血管事件发生。大量饮酒会减弱降压药物的降压作用，因此不提倡以少量饮酒预防冠心病，提倡血压正常者和偏高者最好不饮酒或少饮酒。

5. 某社区拟针对辖区内糖尿病患者开展健康教育干预活动，制定了用药、饮食、运动、血糖监测一系列计划。

1) 对糖尿病患者的饮食指导，最主要的方面应该是

- A. 新鲜卫生
- B. 补充蛋白质
- C. 少盐
- D. 多吃红肉
- E. 控制总能量

【正确答案】E

【答案解析】糖尿病患者的饮食要特别强调改变不健康的营养和膳食，控制总能量的摄入、食盐的摄入和脂肪的摄入，尤其是动物性油脂。

2) 所制定的健康计划提出了“经过半年的干预，辖区患者的血糖监测率达到85%”，属于

- A. 政策目标
- B. 认知目标
- C. 行为目标
- D. 总目标
- E. 健康目标

【正确答案】C

【答案解析】血糖监测属于行为，故是行为目标。

3) 糖尿病患者教育过程中记录了参与健康教育活动的出勤情况，这属于

- A. 效应评价
- B. 总结评价
- C. 过程评价
- D. 效果评价
- E. 结局评价

【正确答案】C

【答案解析】糖尿病患者教育过程中记录了参与健康教育活动的出勤情况属于过程评价。

4) 希望通过干预活动帮助患者养成运动锻炼的习惯，最适宜的活动方式是

- A. 讲授运动相关知识
- B. 成立运动小组

- C. 发放小折页
D. 张贴宣传画
E. 播放宣传片

【正确答案】B

【答案解析】为了帮助患者养成运动锻炼的习惯，最适宜的是成立运动小组。

5) 对于坚持服药、定期监测、积极改变生活方式从而血糖得到有效控制者，社区医生赞扬说“你最棒，继续坚持吧”，属于

- A. 消极性反馈
B. 积极性反馈
C. 体语反馈
D. 书面反馈
E. 模糊性反馈

【正确答案】B

【答案解析】积极性反馈：作出理解、赞同、支持的反应，是一种积极性反馈，如“我认为你说得对。”“好！”“对”等；或以点头、伸大拇指等体语来表达。

6. 某企业创建“无烟”企业，提出了在员工中开展戒烟竞赛，邀请专业人士进行戒烟咨询，在企业各处张贴无烟标示，通过企业公众号推广戒烟知识和活动，发放戒烟小册子等方案。

1) 在职工食堂放置禁烟标识属于

- A. 教育政策
B. 倡导政策
C. 环境政策
D. 传播政策
E. 政策策略

【正确答案】A

【答案解析】本题考查技能第三章确定健康教育干预策略，教育策略包括：
①大众传媒活动：电视节目、广播节目、公益广告、网络信息等；
②通过印刷媒介开展的活动：手册、小折页、挂图、招贴画、日历、卡片、传单等；
③人际传播活动：讲座/讲课、小组讨论、个别咨询、示范、入户指导、观摩学习、同伴教育等；
④因地制宜的社区活动：墙体标语、板报、墙报、展

览、义诊、评选示范户、知识竞赛、患者俱乐部等；⑤民俗、文体活动：相声、戏曲、民歌、庙会、赶集等。

2) 在各种活动中，属于人际传播的是

- A. 发放小册子
- B. 张贴无烟标识
- C. 专业人士戒烟咨询
- D. 公众号推广
- E. 戒烟竞赛

【正确答案】C

【答案解析】本题考查基础知识，第六章健康教育学，第三节健康传播。专业人士戒烟咨询属于人际传播。人际传播：也称人际交流，是指人与人之间进行直接信息沟通的一类交流活动。这类交流主要是通过语言或非语言的方式来进行。人际传播不需要非自然媒介，ABDE 都借助了非自然媒介。

3) 对于无烟标识的设计，不符合要求的是

- A. 内容简洁
- B. 主题突出
- C. 彩色印刷
- D. 较多学术传递更多的信息
- E. 以图为主

【正确答案】D

【答案解析】标示是为了达到某种视觉效果的一种板式标配，旨在简单易懂，能清晰的传达指引信息。因此 D 选项不符合标识的要求，较多学术，传递更多的信息中学术一般不符合简单易懂的原则，传递信息多不符合简单清晰的原则。

7. 某男，46 岁办公室职员，吸烟史 20 年，平均每日 10 支，经常过量饮酒，某健康管理师欲为其建立健康档案。

1) 如果该客户仅仅要求体检，且其既往健康状况良好，需要选择的健康信息表类型是

- A. 行为危险因素表
- B. 健康体检表、疾病随访表
- C. 健康体检表
- D. 行为危险因素、疾病随访表
- E. 健康体检表、行为危险因素表

【正确答案】C

【答案解析】本题考查技能第一章，记录表的选择，如果既往健康状况良好，且只要求体检，则选择用健康体检表。

2) 如果该客户没有慢性病，且同意接受健康管理，则可以选择的健康信息表格有

- A. 健康体检表
- B. 行为危险因素表
- C. 健康体检表、疾病随访表
- D. 行为危险因素、疾病随访表
- E. 健康体检表、行为危险因素表

【正确答案】E

【答案解析】本题考查技能部分第一章，信息表的选择：根据健康管理的个体需求，选用合适的健康调查表（健康信息记录表），如果个体只是要求体检，所使用健康体检表，在此基础上，如果个体同意接受以后的健康管理，则需收集行为危险因素相关的信息，使用行为危险因素表，如果发现个体有某种慢性病，如高血压，糖尿病等，则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

3) 如果在体检过程中，发现该客户存在高血压，糖尿病等慢性病，并同意接受健康管理，则需要选择填写的健康信息表格是

- A. 健康体检表
- B. 行为危险因素表、疾病随访表
- C. 行为危险因素表
- D. 健康体检表、行为危险因素表、疾病随访表
- E. 健康体检表、疾病随访表

【正确答案】D

【答案解析】本题考查技能部分第一章，需要选择填写的健康信息表格式是健康体检表、行为危险因素表、疾病随访表。

4) 该客户的生活方式信息记录表不需要重点关注的内容是

- A. 膳食情况
- B. 药物过敏史
- C. 身体活动
- D. 烟草使用
- E. 饮酒情况

【正确答案】B

【答案解析】本题考查的是技能第一章的生活方式信息记录表，药物过敏是属于个人基本信息，不属于生活方式。

8. 李先生，53岁，吸烟（10支/天），工作压力大，常熬夜加班，睡眠严重不足，晚餐作为餐馆饮食，口味重，常常饮酒（平均每日饮白酒150~200ml），体重正常，血胆固醇4.2mmol/L，血压130/80mmHg，空腹血糖5.5mmol/L，母亲胃癌。

1) 李先生最主要的可控危险因素是

- A. 生理指标因素
- B. 疾病现患史
- C. 疾病家族史
- D. 体格检查指标危险因素
- E. 生活方式危险因素

【正确答案】E

【答案解析】吸烟（10支/天），工作压力大，常熬夜加班，睡眠严重不足，晚餐作为餐馆饮食，口味重这些生活方式危险因素，属于可控。

2) 根据上述信息评估出来的疾病风险称为

- A. 健康改善空间
- B. 理想风险
- C. 当前风险
- D. 目标风险
- E. 最低风险

【正确答案】C

【答案解析】本题考查技能第二章，当前风险：所对应的风险等级分别表示根据目前的危险因素状况所评估出的风险等级。

3) 李先生不属于哪个疾病的高危人群

- A. 肝癌
- B. 高血压
- C. 肺癌
- D. 胃癌
- E. 前列腺癌

【正确答案】 E

【答案解析】 题干并没有有关前列腺癌的信息。

9. 赵女士，58 岁，身高 158cm，体重 74kg，平日不爱运动，体检发现血糖偏高，经内分泌科确诊患有 2 型糖尿病，并为赵女士提供了糖尿病药物治疗和非药物治疗的建议

1) 不属于赵女士自我监测内容的是

- A. 血压
- B. 体重
- C. 血糖
- D. 尿糖
- E. 血脂

【正确答案】 E

【答案解析】 2 型糖尿病患者是不需要进行血脂监测的。2 型糖尿病的自我监测：监测内容包括控制体重、血糖、血压、尿中酮体和戒烟。

2) 关于赵女士合理膳食的描述正确的是

- A. 碳水化合物能量占膳食总能量的 45%~50%
- B. 控制总能量的摄入和植物性油脂的摄入
- C. 蛋白质能量占膳食总能量的 25%
- D. 脂肪能量占膳食总能量的 20%~30%
- E. 每月摄入的食用油不应超过 600g

【正确答案】 D

【答案解析】 糖尿病患者的饮食要特别强调改变不健康的营养和膳食，控制总能量的摄入、食盐的摄入和脂肪的摄入，尤其是动物性油脂。建议糖尿病病人的脂肪能量占总能量的 20%~30%，碳水化合物占 45%~60%，蛋白质占

15%~20%；采用少食多餐的清淡饮食，每天食盐不超过 6g；注意食物应多样化，通过食物交换份的方法合理搭配膳食，并要求根据患者病情和每人特点制订个体化膳食处方。对于超重和肥胖的糖尿病患者，建议做到每天少吃一两主食；对于同时患有高血压的糖尿病患者，每日食盐量应尽量少。

3) 为更好的控制血糖，赵女士根据医生的建议增加身体活动，为了预防在身体活动中发生低血糖，下列方法不恰当的是

- A. 不宜在降糖药物作用最强的时间进行
- B. 饭前 0.5~1 小时运动较为合适
- C. 随着运动量的增加，血糖有所下降，应酌情调整降糖治疗方案
- D. 参加运动时应有同伴陪同，并携带糖果备用
- E. 若运动量较大，则运动前增加饮食量或适当减少降糖药物量

【正确答案】B

【答案解析】运动过程中防止低血糖情况的发生，可以预防低血糖的措施：

- (1) 开始参加运动时，应有同伴陪同，并携带糖果备用。
- (2) 饭后 0.5~1 小时开始运动较为合适。
- (3) 如果运动量较大，则运动前增加饮食量或者适当减少降糖药物量（包括胰岛素）。
- (4) 运动不宜在降糖药物作用最强的时间进行。
- (5) 注射胰岛素治疗的患者，不宜清晨空腹，尤其不宜在注射胰岛素后和饭前运动。
- (6) 随着运动量的增加，血糖会有所下降，应酌情调整降糖治疗方案。

4) 干预 1 年后。医生评估赵女士的糖尿病控制情况为达标，下列关于糖尿病控制目标的描述正确的是

- A. 体质指数²
- B. 血压
- C. HDL-C>1.0mmol/L
- D. 空腹血糖 4.4~7.0mmol/L
- E. HbA1C<8%

【正确答案】D

【答案解析】

表 4-6 中国 2 型糖尿病的控制目标

| 指标 | 目标值 |
|--------------------------------|--|
| 血糖 (mmol/L)* | 空腹 4.4~7.0 非空腹 <10.0 |
| HbA _{1c} (%) | <7.0 |
| 血压 (mmHg) | <130/80 |
| HDL-C (mmol/L) | 男性 >1.0 (40mg/dl) 女性 >1.3 (50mg/dl) |
| TG (mmol/L) | <1.7 (150mg/dl) |
| LDL-C (mmol/L) 未合并冠心病 | <2.6 (100mg/dl) |
| 合并冠心病 | <1.8 (70mg/dl) |
| 体质指数 (BMI, kg/m ²) | <24 |
| 尿白蛋白 / 肌酐比值 (mg/mmol) | 男性 <2.5 (22mg/g) 女性 <3.5 (31mg/g) |
| 尿白蛋白排泄率 | <20μg/min (30mg/d) |
| 主动有氧活动 (分 / 周) | ≥150 |

注：*，毛细血管血糖

本表选自《中国 2 型糖尿病防治指南 2017》

5) 糖尿病自我管理的内容不包括

- A. 自我监测
- B. 运动管理
- C. 膳食管理
- D. 心理干预
- E. 健康教育

【正确答案】 D

【答案解析】 糖尿病自我管理的内容和要求：

- (1) 培养和建立糖尿病患者对自己健康负责和糖尿病可防可治的信念。
- (2) 提高糖尿病患者对治疗和随访管理的依从能力。
- (3) 了解糖尿病目前的治疗方案和随访计划的内容及重要性。
- (4) 了解糖尿病药物治疗的一般知识，掌握胰岛素注射技能和注意事项。
- (5) 了解糖尿病非药物治疗的一般知识，掌握糖尿病饮食、运动干预的技能和注意事项。
- (6) 了解血糖、血压、血脂、体重、糖化血红蛋白等指标的重要意义。

(7) 了解就医和寻求帮助的渠道，提高就医能力，使患者能够根据病情和需求的具体情况，恰当选择医疗机构。

(8) 了解寻求糖尿病防治知识和技能的能力。

(9) 掌握糖尿病及其并发症的病因、发展过程和危险因素的知识。

(10) 掌握自我监测血糖、血压的技能和初步自我评估的能力。

(11) 掌握急性并发症的征兆、学会紧急救护的求助和基本处理方法。

10. 某企业制定员工的健康管理计划，提出通过企业微信公众号推广员工健身活动。在距离工作区域较近的休闲区域设置健身器械、实行工间操制度等方案，预期通过一年的努力，员工的锻炼率有所提高。

1) 设置健身器械属于健康教育干预的何种策略

A. 政策策略

B. 倡导策略

C. 教育策略

D. 环境策略

E. 传播策略

【正确答案】D

【答案解析】环境策略：环境策略的作用对象是物质环境、条件，其目的是使人们采纳健康行为的意愿得以实现。如在某企业职工预防心脑血管病的健康教育中食堂提供低脂、低盐的食物，在工作场所为职工提供一些锻炼设施等，均属于环境策略，上述活动使得目标人群能更加便捷地采纳健康行为。

2) 实行工间操制度属于健康教育干预的何种策略

A. 传播策略

B. 倡导策略

C. 环境策略

D. 教育策略

E. 政策策略

【正确答案】E

【答案解析】政策策略：政策策略从两方面作用于人群的健康行为：①政策可以支持并促使这些行为得以实现。例如，某企业创立无烟单位，规定全企业办公区一律禁止吸烟，此规定在很大程度上限制了员工的吸烟行为。②政策策略可以通过影响资源配置、环境改善，从而促进健康行为甚至健康。例

如在企业开展预防心脑血管病的健康教育项目中，有了职工运动健身的愿望，有了必要的设施和场地，如果没有调整工作时间的政策支持，人们依然难以真正去运动，因此，需要制订有关工间操制度、轮班制度，确保员工有时间做运动。

3) 这个计划的目标忽略了

- A. 变化程度
- B. 区域
- C. 内容
- D. 对象
- E. 时间

【正确答案】A

【答案解析】计划的具体目标：计划的具体目标是对总体目标更加具体的描述，用以解释和说明计划总体目标的具体内涵。因此，健康教育计划的具体目标需要包含具体的、量化的、可测量的指标，应该能够对以下问题作出回答：

who——对谁？可以是个体，也可以是群体。

what——实现什么变化（知识、信念、行为、发病率等）？

When——在多长时间实现这种变化？

where——在什么范围内实现这种变化？如果是针对个体的目标，可以忽略此项。

Howmuch——变化程度多大？

11. 某男士，45岁，外企白领，身高170cm，体重92kg，烟龄20年，每天吸烟约一包，喜食甘厚味，血压、血脂、血糖等检测结果目前均正常。

1) 按照身高体重情况，该男士体重属于

- A. 肥胖
- B. 羸弱
- C. 正常
- D. 消瘦
- E. 超重

【正确答案】A

【答案解析】 $BMI = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$ ，该男士的 $BMI = 92\text{kg} / (1.7\text{m})^2 = 31.8\text{kg}/\text{m}^2 > 28\text{kg}/\text{m}^2$ ，属于肥胖。

原卫生部发布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南（试用）》中规定的中国的分类标准是 $BMI < 18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重过低， $18.5 \sim 23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重正常， $24 \sim 27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。

2) 对该男士进行营养指导，最重要的应该是

- A. 谷物为主
- B. 控制能量摄入
- C. 补充蛋白
- D. 新鲜卫生
- E. 增加奶类和豆类摄入

【正确答案】B

【答案解析】肥胖干预措施包括控制总能量摄取、增加身体活动量、行为疗法、必要时使用药物。其中，控制总能量摄取是营养方面的指导。

3) 与该男士协商后制订“平均每周中等强度的运动量达到 180 分钟”的目标，这个目标属于

- A. 认真目标
- B. 总目标
- C. 健康目标
- D. 行为目标
- E. 过程目标

【正确答案】D

【答案解析】每周运动属于具体的行为，所以是行为目标。

4) 该男士在开始锻炼后 2 周停止了，在这种情况下，健康管理师需要给予他

- A. 体语反馈
- B. 书面反馈
- C. 消极性反馈
- D. 模糊性反馈
- E. 积极性反馈

【正确答案】C

【答案解析】消极性反馈：作出不赞同、不拥护、不支持或反对的反应，是一种消极性反馈，如说“不行”“不对”“我不同意”等，或以摇头、皱眉等表情或动作来表示。

5) 该男士曾尝试戒烟，但屡屡失败，他认为吸烟可以提高工作效率，因为工作压力大，所以离不开烟，这体现了成瘾行为

- A. 文化因素
- B. 传播媒介因素
- C. 社会心理因素
- D. 家庭因素
- E. 人格因素

【正确答案】C

【答案解析】“认为吸烟可以提高工作效率，因为工作压力大，所以离不开烟”属于影响成瘾行为的社会心理因素。

社会心理因素：现代社会节奏加快，使人们应激增加，促使有些人借助成瘾行为调节情绪、消除烦恼、逃避现实。

12. 某社区计划对高危人群进行健康风险评估，并提供健康促进与指导信息。请回答有关健康促进与指导信息方面的问题。

1) 关于健康生活方式评估分值表述不正确的是

- A. 得分越高说明，说明健康风险越小
- B. 是在个人健康信息基础上对受评估者的整体生活方式的评估
- C. 得分在 80~100 分被认为是最佳范围
- D. 得分越高，说明健康风险越大
- E. 得分在 60 分以上可认为拥有良好的生活习惯

【正确答案】D

【答案解析】健康生活方式评估报告：根据所提供的个人健康信息，对受评估者的整体生活方式进行评价。生活方式评分是对个人的生活方式信息进行全面分析后得到的一个分数值，根据得分不同，来评价个人生活方式的健康程度，得分在 60 分以上可认为拥有良好的生活习惯，得分在 80~100 分被认为是最佳范围。

2) 可改变的危险因素主要是指

- A. 受政策影响变化较大的危险因素
- B. 在临床检查中数值会经常改变的因素影响
- C. 经循证医学证明，对健康有明确影响，改变后健康会改善的影响因素
- D. 对健康有明确影响，个人也有意愿去改变的影响因素
- E. 年龄是一个典型的可改变危险因素

【正确答案】D

【答案解析】可改变的危险因素主要包括：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体运动不足、膳食不平衡）、腰围超标（肥胖或超重）、血脂异常、血糖/血压/血尿酸偏高等，这些因素与个人健康状况和（或）个人慢性病风险有密切的联系。

3) 生活方式相关的危险因素不包括

- A. 压力过大
- B. 饮酒过量
- C. 吸烟
- D. 社会经济因素
- E. 不合理饮食

【正确答案】D

【答案解析】健康危险因素是健康风险评估的依据，按是否可以纠正分为不可改变的危险因素和可改变的危险因素。通常，慢性病的危险因素由不可改变和可改变的危险因素组成。不可改变的危险因素主要包括：家族遗传史、老龄化与性别、环境等。可改变的危险因素主要包括：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体运动不足、膳食不平衡）、腰围超标（肥胖或超重）、血脂异常、血糖/血压/血尿酸偏高等，这些因素与个人健康状况和（或）个人慢性病风险有密切的联系。

4) 膳食处方的主要原则不包括

- A. 提供个性化饮食结构建议

- B. 提供特定能量及级别和膳食营养特点的食谱
- C. 建议保持理想体重
- D. 就餐环境卫生
- E. 提供食物交换份建议

【正确答案】D

【答案解析】膳食处方：根据被管理对象的个人基本信息、疾病史、体格信息及医学指标的不同，针对性地为其制定个性化膳食处方，并提供特定能量级别和膳食营养特点的食谱以及食物交换份。更多的膳食管理功能，可以采用个人健康管理软件或网站的形式为健康管理师提供膳食管理模块。

5) 运动处方最科学的是

- A. 根据个人的健康信息，通常以 30 天为单位，给出个性化的运动方案
- B. 通常为多个阶段循序渐进的锻炼方案
- C. 建议每周运动三次，每次 30 分钟，中等强度
- D. 针对体型训练的目标给出个性化的建议
- E. 按照疾病禁忌的要求给出个性化的运动方案

【正确答案】B

【答案解析】运动处方：根据被管理对象的个人基本信息、疾病史、体格信息、医学指标及体力活动水平的不同，针对性地为其制定个性化运动处方，处方通常提供一周的锻炼方案，针对有氧、力量、柔韧练习给出相应的运动方式、强度、频率及目标的建议，并针对用户的具体情况提出运动中的注意事项。运动处方通常为多个阶段循序渐进的锻炼方案，若需获得后续的锻炼方案，也可以采用个人健康管理软件或网站的形式为健康管理师提供体力活动管理模块。

13. 杨女士，52 岁，身高 162cm，体重 70kg。退休，患高血压 12 年，规律服药，平时血压控制尚可，除了家务外无规律运动，睡眠质量一般。

1) 杨女士以每小时 4km 的速度快走 30 分钟，代谢当量 $3\text{kcal}/(\text{h} \cdot \text{kg})$ ，其能量消耗为

- A. 113kcal
B. 110kcal
C. 105kcal
D. 103kcal
E. 107kcal

【正确答案】C

【答案解析】能量消耗=3×(30/60)×70=105(kcal)。

2) 比较适合杨女士的运动方式有

- A. 哑铃、杠铃
B. 举重、俯卧撑
C. 步行、慢跑、游泳
D. 伸展、屈曲肢体
E. 专用器械的重复操作

【正确答案】C

【答案解析】高血压患者的有氧运动运动宜每周 5~7 天，每次 10 分钟逐渐增加达到 30 分钟。以中低强度为主（RPE 量表的 8~10，感觉有体力付出，或微微出汗、运动后 10 分钟内呼吸心率恢复平稳）。具体类型以大肌肉群参与的运动、动作较为舒缓的为主，如气功、太极拳、医疗体操、步行、健身跑、有氧舞蹈、游泳、娱乐性球类运动、郊游、钓鱼等。

14. 王先生，38 岁，身高 165cm，体重 80kg，血压 120/80mmHg，总胆固醇 5.1mmol/L，空腹血糖 5.0mmol/L。软件工程师，长时间静坐工作，喜爱吃肉，运动较少。父母亲均无高血压、糖尿病史。

1) 根据资料分析，王先生目前主要的健康问题是

- A. 冠心病
B. 高血压
C. 肥胖
D. 痛风
E. 糖尿病

【正确答案】C

【答案解析】王先生血压 120/80mmHg 为正常值，总胆固醇 5.1mmol/L < 5.2mmol/L 正常，空腹血糖 5.0mmol/L < 6.1mmol/L 正常， $BMI=80/(1.65)^2=29.4(kg/m^2) > 28kg/m^2$ ，为肥胖。

2) 若推荐王先生减肥，合理的减肥进度应控制在

- A. 1~2kg/月
- B. 4~6kg/月
- C. 5~10kg/月
- D. 3~4kg/月
- E. 6~8kg/月

【正确答案】A

【答案解析】急速减肥对身体造成过重负担，降低减肥者的生活质量，不容易坚持下去，而且容易反弹。减重目标的设计应切合实际，推荐3~6个月内减重5%~10%，大约每月1~2kg为宜。

3) 为保证王先生的减重效果，建议其每周消耗的热量为

- A. 2800kcal
- B. 2200kcal
- C. 2000kcal
- D. 3000kcal
- E. 2500kcal

【正确答案】A

【答案解析】对于减肥，采用控制饮食能量和增加身体活动相结合的方法效果最好。从短期来看，单独增加身体活动或者运动结合饮食控制，其减肥效果好于单用饮食疗法。有研究发现，在平均减肥15kg，持续时间1年以上的人群中，每周应消耗2800kcal的热量（相当于每天走6.5km，每周7天）才能保持减肥的效果。

15. 某运输公司男性员工居多，吸烟率达60%，为帮助员工戒烟，公司引入健康管理师为员工开展针对烟草使用的健康教育、戒烟干预等。

1) 不属于针对群体的烟草干预措施是

- A. 五日戒烟法
- B. 对吸烟员工发放戒烟产品
- C. 在公司内建立吸烟监测系统
- D. 限制吸烟和劝阻别人戒烟
- E. 加强健康教育普及烟草危害知识

【正确答案】A

【答案解析】针对个体的烟草干预措施：五日戒烟法、自我戒烟法。

2) 员工自我戒烟的第三阶段是

- A. 准备阶段
- B. 维持阶段
- C. 行动阶段
- D. 终止阶段
- E. 随访阶段

【正确答案】B

【答案解析】自我戒烟法可大致分为以下几个阶段：第一阶段：准备阶段；第二阶段：行动阶段；第三阶段：维持阶段；第四阶段：随访。

3) 部分员工已经考虑准备戒烟或即将开始，戒烟考虑到戒断症状对复吸的影响，最佳的随访计划应安排的时间为

- A. 戒烟后 1 个月、3 个月和 6 个月
- B. 戒烟前 1 周、戒烟后 1 周和 1 个月
- C. 戒烟后 1 周、1 个月和 3 个月
- D. 戒烟前 1 个月、1 周和戒烟后 1 周
- E. 戒烟后 3 个月 6 个月和 1 年

【正确答案】C

【答案解析】由于戒断症状在戒烟后的头 3 个星期，尤其是第 1 周最为严重，并在随后的几个月仍可能再现。因此，通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后 1 周、1 个月和 3 个月，并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间。

16. 健康风险评估的主要作用就是将健康数据转变为健康信息，请从下列几个方面来描述健康风险评估的作用。

1) 通过阅读健康风险评估报告，能够帮助个体综合认识健康危险因素，原因是

- A. 能了解医生的诊疗信息
- B. 能充分了解人群中存在的使疾病发生或死亡概率增加的现患疾病
- C. 能充分了解机体内外存在的使疾病发生和死亡概率增加的诱发因素
- D. 能充分了解机体内外存在的使疾病发生或死亡概率增加的现患疾病
- E. 能充分了解人群中存在的使疾病发生和死亡概率增加的诱发因素

【正确答案】C

【答案解析】健康危险因素是指机体内外存在的使疾病发生和死亡概率增加的诱发因素，包括个人特征、环境因素、生理参数、疾病或临床前疾病状态等。

2) 健康风险评估如何帮助人们修正不健康的行为

- A. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人认识自身健康危险因素及其危害意义发展趋势，指出人们应该努力的方向，帮助人们有的放矢地修正不健康的行为
- B. 健康风险评估与健康教育从不同的角度来促进个人的健康改善
- C. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人明确自己是否有可改变的危险因素
- D. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人了解当前健康状况，促使个人对疾病的早诊断，早治疗的意识，改善自己的健康
- E. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果帮助个人明确自己是否患有特定疾病

【正确答案】A

【答案解析】健康风险评估的概念最早是被当作健康教育的一个工具而提出来的，它为医生与病人之间沟通疾病预防方面的信息提供了一个很有说服力的工具。应该牢记的是，健康教育不是简单的健康宣教，它是通过有计划、有组织、有系统的教育活动和社会活动，促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康、提高生活质量。健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人认识自身的健康危险因素及其危害与发展趋势，指出了个人应该努力改善的方向，有利于医生制订针对性强的系统教育方案，帮助人们有的放矢地修正不健康的行为。

3) 与健康风险评估帮助人们制定个性化的健康干预措施无关的是

- A. 健康风险评估能够区分可改变和不改变的危险因素
- B. 健康风险评估能够明确个人或人群的主要健康问题

- C. 由于健康问题及危害因素是多重的，健康干预的内容和手段也是多方位的
- D. 健康风险评估能够区分高风险人群和一般危险人群
- E. 健康风险评估的结果不能作为治疗依据

【正确答案】E

【答案解析】对健康风险评估结果的详细分析，有利于制订有效而节约成本的健康干预措施。

4) 健康风险评估如何用于干预措施的评估评价

- A. 健康风险评估通过自身信息系统，收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对于干预措施的有效性进行实时的评价和修正
- B. 健康风险评估只能评价健康风险的变化，无法判断个体健康干预的效果
- C. 健康风险评估通过自身的信息系统、收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对群体的干预措施的有效性进行实时的评价和修正
- D. 健康风险评估只能评价风险的变化，无法判断干预的依从性
- E. 健康风险评估只能评价体格健康风险的变化，无法判断群体健康干预的效果

【正确答案】A

【答案解析】健康风险评估通过自身的信息系统，收集、追踪和比较重点评价指标的变化，可对健康干预措施的有效性进行实时评价和修正。

5) 健康风险分类能够帮助有效鉴别个人及人群的健康危险状态，从而达到的目的是

- A. 能够有选择的仅对低危人群进行干预，达到资源利用最大化
- B. 通过对不同风险人群采取不同等级的干预手段，达到资源利用最大化
- C. 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到资源利用最大化和健康效果最大化
- D. 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到健康效果最大化
- E. 能够有选择的对高危人群进行干预，达到健康效果最大化

【正确答案】C

【答案解析】分类后的各个人群，由于已经有效地鉴别了个人及人群的健康危险状态，故可提高干预的针对性和有效性，通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，可达到资源的最大利用和健康的最大效果。

17. 某男士 45 岁，外企白领，身高 170cm，体重 92 公斤，烟龄 20 年，每天吸 1 包左右，喜食肥甘厚味，血压，血脂，血糖等检测结果目前都正常。

1) 按照身高体重情况，该男士体重属于

- A. 正常
- B. 消瘦
- C. 超重
- D. 肥胖
- E. 其他

【正确答案】D

【答案解析】本题考查技能第一章，体质指数的计算及范围， $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / [\text{身高}(\text{m})^2]$ ， $BMI < 18.5 \text{kg}/\text{m}^2$ 是体重过低， $18.5 \leq BMI < 24 \text{kg}/\text{m}^2$ 为体重正常， $24.0 \leq BMI < 28 \text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $\geq 28 \text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。本题患者 $BMI = 92 / 1.70 / 1.70 = 31.8$ ，属于肥胖。

2) 对该男子进行营养指导，最重要的应该是

- A. 增加奶类和豆类摄入
- B. 补充蛋白
- C. 控制能量摄入
- D. 新鲜卫生
- E. 谷类为主

【正确答案】C

【答案解析】本患者属于肥胖，最重要的是控制能量摄入。

3) 与该男士协商后定制“平均每周中等强度的运动量达到 180 分钟”，这个目标属于

- A. 总目标
- B. 过程目标
- C. 认知目标
- D. 健康目标
- E. 行为目标

【正确答案】E

【答案解析】本题考查技能第三章，目标包括总体目标和具体目标，具体目标包括行为目标、认知目标、健康目标。运动属于行为目标。

- 4) 该男士在开始锻炼后 2 周停止了，在这种情况下，健康管理师需要给予他
- A. 积极性反馈
 - B. 体语反馈
 - C. 模糊性反馈
 - D. 书面反馈
 - E. 消极性反馈

【正确答案】E

【答案解析】本题考查技能第三章，反馈技巧。消极性反馈：做出不赞同、不拥护、不支持或反对的反应，是一种消极性反馈。患者 2 周后就停止锻炼，健康管理师应该不赞同这种行为。

- 5) 该男士曾经尝试戒烟，但是都失败了，他认为吸烟可以提高工作效率，因为工作压力大，所以离不开烟，这体现了成瘾行为
- A. 文化因素
 - B. 人格因素
 - C. 社会心理因素
 - D. 传播媒介因素
 - E. 家庭因素

【正确答案】C

【答案解析】本题考查技能第三章成瘾行为的内、外影响因素。工作压力属于社会心理因素。

| BMI | 人数 | BMI | 人数 |
|-----|----|-----|----|
| 18 | 1 | 25 | 10 |
| 19 | 4 | 26 | 11 |
| 20 | 6 | 27 | 12 |
| 21 | 7 | 28 | 10 |
| 22 | 8 | 29 | 6 |
| 23 | 9 | 30 | 5 |
| 24 | 10 | 31 | 1 |

18. 某健康体检机构于 2017 年对某单位 100 名职工进行健康体检，该单位负责人想获得本单位职工的主要健康问题及主要行为危险因素，根据体检结果，该单位 100 名职工的 BMI 结果见表。

100 名职工 BMI 分布

- 1) 健康体检机构提供的健康调查表内容不包括
- A. 高血压管理随访表
 - B. 健康体检表
 - C. 统计情况
 - D. 家族史
 - E. 吸烟情况

【正确答案】A

【答案解析】考察技能部分，第一章第一节信息采集的知识。高血压管理随访表属于疾病管理随访表。

- 2) 使用 BMI 结果，根据我国成人体重判定标准，该单位职工肥胖者所占比例是
- A. 34%
 - B. 22%
 - C. 21%
 - D. 43%
 - E. 65%

【正确答案】B

【答案解析】本题考查技能部分第一章第一节体重的知识点。书中该规定 $BMI \geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 属于肥胖，该公司总人数 100， $BMI \geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 的是 22 人，所以是占总人数的 22%。

- 3) BMI 计算公式为
- A. 体重 (g) / [身高 (m)]
 - B. 体重 (kg) / [身高 (cm) ²]
 - C. 体重 (kg) / [身高 (cm)]
 - D. 体重 (g) / [身高 (m) ²]
 - E. 体重 (kg) / [身高 (m) ²]

【正确答案】E

【答案解析】本题考查技能部分第一章第一节，体质指数 BMI 的计算公式， $BMI = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}^2]$ 。

- 4) 为了保证身高测量的准确性，测量时对受检者要求正确的是
- A. 两脚尖、脑门贴近量尺
 - B. 穿平跟鞋、直立
 - C. 立在称台中央，保持身体平稳
 - D. 两脚后跟，后背贴近量尺
 - E. 两脚后跟、两肩及臀部贴近量尺

【正确答案】E

【答案解析】本题考查技能部分第一章第一节身高的测量方法，受试者直立、两脚后跟并拢靠近量尺，并将两肩及臀部也贴近量尺。

19. 吴先生，42岁，身高170cm，体重90kg，某企业负责人，工作应酬多，长期作息不规律，喜食煎炸烧烤，疏于运动，近期，吴先生常心慌、头晕，头部常出汗，食量大增，体重剧增。

- 1) 除肥胖之外，吴先生合并何种疾病的危险性最高
- A. 冠心病
 - B. 高脂血症
 - C. 肺高血压
 - D. 痛风
 - E. 糖尿病

【正确答案】B

【答案解析】本题考查的是技能第四章肥胖的干预，肥胖是人体脂肪过量，容易引起高脂血症。

- 2) 该疾病的高危险因素不包括
- A. 存在家族肥胖史
 - B. 体力活动少
 - C. 膳食不平衡
 - D. 缺乏营养素
 - E. 有肥胖相关性疾病

【正确答案】D

【答案解析】营养素缺乏不是肥胖的危险因素。

- 3) 关于肥胖症的说法错误的是

- A. 体内脂肪积聚过多
- B. 长期能量摄入超过消耗
- C. 肥胖症是一种多种因素引起的慢性代谢性疾病
- D. BMI 超过 26 即为肥胖
- E. 控制体重是预防慢性病的重要手段

【正确答案】D

【答案解析】本题考查技能部分第一章第一节体重的知识点。书中该规定 BMI $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 属于肥胖。

4) 下述肥胖干预措施中不正确的是

- A. 控制总能量摄取
- B. 增加身体活动量
- C. 单纯节食
- D. 行为疗法
- E. 控制总能量和增加身体活动量相结合

【正确答案】C

【答案解析】肥胖干预措施包括控制总能量摄取、增加身体活动量、行为疗法、必要时使用药物。对于减肥，采用控制饮食能量和增加身体活动相结合的方法效果最好。

二、案例分析题（不定项选择题）

1. 某石化公司炼油厂，有职工 500 人，男性 459 人，年龄 25~55 岁，平均 37 岁。工厂实行昼夜三班倒制度，职工坚守在仪器旁，保持生产的连续性，严防事故，责任重大。职工体力活动少，工厂福利待遇高，提供三餐免费自助、为夜班职工提供夜宵。今年年度体检中，发现职工肥胖人数占 41%，超重占 47%，脂肪肝占 55%。公司领导大力提倡控制体重、提高健康生产力。

1) 为了解造成体重严重超标的原因，在问卷或访谈中，重点关注的项目内容是

- A. 三餐食物结构与总量
- B. 是否吃夜宵
- C. 出行方式、体育锻炼等身体活动情况
- D. 家族肥胖史
- E. 职业应激情况
- F. 三餐食物能量分配

【正确答案】ABCDEF

【答案解析】上述各项都能造成体重超标，所以都是重点关注的内容。

2) 如果对全体员工进行健康教育，应该提供的知识点是

- A. 早中晚三餐能量摄入比例为 30%、40%、30%
- B. 肥胖可导致心脑血管疾病和恶性肿瘤等严重疾病
- C. 自助餐是容易导致能量摄入过多的进餐方式
- D. 控制碳水化合物的摄入就能控制体重
- E. 常吃夜宵是一种不健康的饮食方式
- F. 肥胖是一种慢性病

【正确答案】ABCEF

【答案解析】单纯控制碳水化合物的摄入不能控制体重。限制每天的食物摄入量 and 摄入食物的种类，减少能量以保证人体能从事正常的活动为原则，一般成人每天摄入能量控制在 1200~1300kcal。在平衡膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比，应分别占总能量的 10%~15%、50%~65%和 20%~30%左右。

3) 群体体重干预策略需要采取的措施是

- A. 将体重管理目标人群的运动量定期公布
- B. 加强合理膳食宣传
- C. 建立体重管理的激励机制
- D. 开展车间、班组的体重管理竞赛
- E. 提供更多的健身场所
- F. 改善夜宵品种，降低能量

【正确答案】ABCDEF

【答案解析】上述各项都是针对群体体重的干预措施。

4) 六个月的体重管理后，要对被管理人群的管理效果进行评估，应用的指标是

- A. 被管理人群控制体重达标比例
- B. 全因死亡率
- C. 肥胖知晓率
- D. 被管理人群体重达标率

E. 增加身体活动达到减肥目标的比例 F. 被管理人群心脑血管病的发病率

【正确答案】ACDEF

【答案解析】群体肥胖干预的评估

(1) 被管理（如某社区）人群肥胖知晓率、肥胖防治相关知识的知晓情况。

(2) 被管理人群中通过饮食控制、增加身体活动等方式达到减肥目标的比例。

(3) 被管理人群中肥胖者控制体重达标和未达标比例。

(4) 被管理人群心脑血管病发病、致残和死亡信息，以及卫生经济学评价。

5) 针对职工中的肥胖高危人群进行选择干预时，应该关注的高危因素是

A. 膳食不均衡

B. 不爱运动

C. 单身职工

D. 喜欢吃辣椒

E. 脂肪肝患者

F. 有肥胖家族史

【正确答案】ABF

【答案解析】高危人群策略：有肥胖症高风险因素的个体和人群，应重点预防其肥胖程度进一步加重，预防出现与肥胖相关的并发症。高风险因素指存在肥胖家族史、有肥胖相关性疾病、膳食不平衡、体力活动少等。

6) 评估单个肥胖职工的干预效果，应采用的评估内容有

A. 短期的减肥效果

B. 中长期减肥效果

C. 帮助管理对象认清肥胖原因

D. 严格节食

E. 维持减肥效果

F. 找到合适的减肥方法

G. 列出可以减肥的方法

【正确答案】ABCEFG

【答案解析】个体肥胖干预的评估

(1) 是否帮助管理对象认清导致其自身超重或肥胖的原因所在？

(2) 是否已列出可以减肥的方法？

(3) 是否已经找到一个合适的减肥方法去尝试？

(4) 评估已取得的短期减肥效果（1~6 个月内 BMI 或腰围减少绝对值或相

对值)。

(5) 评估已取得的中长期减肥效果(0.5~3年内血压、血脂等指标的变化以及其他健康收益)。

(6) 在尝试一个减肥方法失败后能否改行另一个减肥方法?

(7) 能否综合运用各种措施以达到减肥目的,维持减肥成果?

(8) 是否能利用管理对象身边的资源进行减肥?

2. 一位 50 岁的男性, 血压 150/90mmHg, 体质指数 $25\text{kg}/\text{m}^2$, 血清总胆固醇 $6.4\text{mmol}/\text{L}$, 吸烟, 无糖尿病, 请采用缺血性心血管疾病评估模式回答下列问题:

1) 经查简易评估工具的计算表格, 得出相应的健康分值为: 年龄 50 岁=3 分, SBP150mmHg=2 分, BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ =1 分, TC $6.4\text{mmol}/\text{L}$ =1 分, 吸烟=2 分, 无糖尿病=0 分, 请计算出该男性的总风险分值

- | | |
|--------|---------|
| A. 7 分 | B. 11 分 |
| C. 9 分 | D. 12 分 |
| E. 8 分 | F. 10 分 |

【正确答案】C

【答案解析】评分求和 $3+2+1+1+2=9$ 分。

2) 经查表得出该男子风险分值对应的 10 年发生 ICVD 的发病率为 7.3%, 这表明

- A. 该男子患缺血性心血管疾病的最低风险为 7.3%
- B. 该男子患缺血性心血管疾病的可能性为 7.3%
- C. 该男子患缺血性心血管疾病的最高风险为 7.3%
- D. 该男子患缺血性心血管疾病的绝对风险为 7.3%
- E. 该男子患缺血性心血管疾病的理想风险为 7.3%
- F. 该男子患缺血性心血管疾病的相对风险为 7.3%

【正确答案】BD

【答案解析】发病率（绝对危险性）：绝对危险性是以发病率的方式来表示未来若干年内发生某种疾病的可能性。

3) 平均风险是指同年龄所有人的平均发病风险，该男子同年龄人群的缺血性心血管疾病的“平均风险”为 2.6%，这表明该男子的 ICVD 发病率是一般人的

- A. 6.8 倍
- B. 2.8 倍
- C. 4.8 倍
- D. 5.8 倍
- E. 1.8 倍
- F. 3.8 倍

【正确答案】B

【答案解析】 $7.3\% / 2.6\% = 2.8$ 倍。

4) 该男子有哪些可改变的危险因素

- A. 血压
- B. 吸烟
- C. 年龄、性别
- D. 糖尿病
- E. 总胆固醇
- F. 体重指数

【正确答案】ABEF

【答案解析】年龄、性别是不可人为改变的，且其没有糖尿病，无相关危险因素。

5) 如果该男子年龄不变 50 岁=3 分，可改变的危险因素降低为：SPB120mmHg=0 分，BMI23.9kg/m²=0 分，TC5.0mmol/L=0 分，不吸烟=0 分，无糖尿病=0 分，重新计算出该男性的总风险分数

- A. 6
- B. 3
- C. 4
- D. 5
- E. 7
- F. 8

【正确答案】B

【答案解析】评分求和 $3+0+0+0+0+0=3$ 分。

6) 经查表得出该男子新的风险分值对应的 10 年发生的 ICVD 的发病率为 1.1%，这表明

- A. 该男子的理想风险也是人群的最低风险
- B. 该男子的健康风险改善空间为 $7.3\% - 1.1\% = 6.2\%$
- C. 该男子的绝对风险也是人群的最高风险
- D. 该男子的绝对风险是理想风险的 6.6 倍
- E. 该男子的理想风险为 1.1%
- F. 该男子的患病风险很小

【正确答案】BE

【答案解析】该男子原本健康风险为 7.3%，现为 1.1%，可改善空间为 $7.3\% - 1.1\% = 6.2\%$ 。除外年龄，其他可控风险因素均控制到理想水平，即为理想风险。

3. 刘先生，33 岁，是合资企业的部门负责人，每天工作繁忙且压力大，一日三餐不规律。早餐经常不吃。中晚餐应酬多。经常饮酒。每天抽烟一包儿。工作时间以静坐为主。平时身体活动很少。最近体检发现，心电图异常，显示心肌缺血，血压偏高，B 超发现中度脂肪肝和胆结石，生化检查发现转氨酶增高，作为健康管理师，请为刘先生解答以下问题提示。

1) 如果对刘先生进行健康指导可以依据的健康相关行为改变的基本理论是

- A. 健康信念模式
- B. 行为改变理论
- C. PRECEDE 模式理论
- D. 自我效能理论
- E. 知信行理论

【正确答案】ABDE

【答案解析】健康相关行为改变的理论有：“知信行”模式、健康信念模式、自我效能理论以及行为改变的阶段理论。

2) 采取以下哪些方式对刘先生进行健康教育效果最好

- A. 送他宣传海报
- B. 发送手机信息
- C. 发放宣传折页
- D. 看宣传栏

E. 发放小册子

F. 发 DVD

【正确答案】 BCE

【答案解析】 对刘先生的教育效果最好，一般应该是针对个人的传播材料，传单、折页、小册子等供个人阅读观看的材料都属于面向个体的材料。宣传栏、招贴画/海报、标语/横幅、DVD、报刊/杂志、广播、电视等都属于大众传播材料或媒介。手机信息具有针对性，也能具有很好的效果。

3) 针对刘先生存在的健康问题提出的指导建议可以包括

A. 减轻心理压力

B. 平衡膳食

C. 辞职换个工作

D. 限制饮酒

E. 实施戒烟计划

F. 按时作息

G. 增加运动

【正确答案】 ABDEFG

【答案解析】 针对刘先生存在的健康问题提出的指导建议，主要是从改变其不良的生活方式出发。

4) 刘先生每天吸烟一包，他的这种成瘾行为可能的影响因素有

A. 他的父亲抽烟

B. 因为是男性

C. 大学时期的室友抽烟

D. 工作压力大

E. 公司里的同事吸烟

F. 中晚餐应酬多

G. 广告和电视影响

【正确答案】 ACDEFG

【答案解析】 成瘾行为的影响因素包括社会环境因素、社会心理因素、文化因素、传播媒介因素、团体因素和家庭因素。父亲抽烟属于家庭影响因素；室友、同事吸烟属于团体效应；工作压力大属于社会心理因素；应酬多属于文化因素；广告和电视影响属于传播媒介因素。

5) 针对刘先生的膳食指导内容是

- A. 减少烹调油用量
- B. 少盐，每天不超过 5 克
- C. 多吃蔬菜水果和薯类
- D. 尽量多吃主食
- E. 食物多样化
- F. 适量吃鱼肉鱼禽肉蛋
- G. 限量饮酒

【正确答案】 ABCEFG

【答案解析】 建议做到每天少吃一两主食。题干中说道血压偏高，所以食盐最好不超过 5 克。

6) 可以为刘先生选择的运动内容是

- A. 上班途中步行一段时间
- B. 击剑运动
- C. 有氧耐力运动
- D. 肌力训练
- E. 拳击
- F. 柔韧性练习
- G. 一百米短跑

【正确答案】 ACDF

【答案解析】 应加强有氧耐力运动。常见的运动方式包括：长距离步行、慢跑、打太极拳、骑自行车、游泳和爬山等。

4. 李先生，45 岁公务员，吸烟 25 年，每天一包以上，不喝酒，平时口味较重，喜食肉类，运动较少，喜欢熬夜，最近体检结果如下，BMI24.5，多次测量血压，收缩压在 140~150mmHg，舒张压在 90 左右，空腹血糖正常，血脂检查低密度脂蛋白胆固醇较高。其母亲因为患有糖尿病和高血压多年已去世，父亲因肺心病于三年前去世。

1) 李先生将来最有可能罹患的慢性疾病是

- A. 肺癌
- B. 慢性阻塞性肺病
- C. 高血压
- D. 脑卒中
- E. 肝癌
- F. 冠心病
- G. 糖尿病

【正确答案】 BCDFG

【答案解析】A 和 E 是肿瘤性疾病，不属于慢性病范畴。吸烟、口味重、吃肉多、血压高，高血压和糖尿病家族史，所以其患慢性阻塞性肺病、心脑血管等慢性病的可能性极大。

2) 李先生吸烟成瘾的特征是

- A. 生理性依赖
- B. 社会性依赖
- C. 出现戒断症状
- D. 形成性依赖
- E. 诱导性依赖
- F. 心理性依赖

【正确答案】 ABCF

【答案解析】成瘾行为的特征：①生理性依赖。②心理性依赖。③社会性依赖。④戒断症状。

3) 李先生需要的健康生活方式指导内容包括

- A. 增加运动
- B. 少盐少油
- C. 多吃蔬菜水果
- D. 限量饮酒
- E. 控制体重
- F. 尽快戒烟
- G. 尽量少吃主食

【正确答案】 ABCDEFG

【答案解析】健康生活方式主要内容：合理营养、平衡膳食、控制体重、少油少盐、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

4) 为李先生制定健康教育计划的设计原则是

- A. 参与性原则
- B. 目标原则
- C. 前瞻性原则
- D. 从实际出发原则
- E. 弹性原则
- F. 后续性原则
- G. 理想，结果原则

【正确答案】 ABCDE

【答案解析】计划设计原则：目标原则、前瞻性原则、弹性原则（包括从实际出发原则）、参与性原则。

5) 与李先生进行面对面交流时应掌握的沟通技巧包括

- A. 注意他的反馈
- B. 说话的技巧
- C. 提问的技巧
- D. 经常打断对方的讲话
- E. 应用体态语言
- F. 观察她的反应
- G. 倾听的技巧

【正确答案】 ABCEFG

【答案解析】在倾听过程中，应不轻易打断对方的讲话，耐心地等对方讲完。

6) 对李先生进行运动指导，有关信息收集的内容不包括

- A. 家和单位附近的运动环境
- B. 身体素质
- C. 喜爱的运动项目
- D. 运动指导需求
- E. 提倡举重，跳绳等运动
- F. 运动史

【正确答案】 E

【答案解析】运动指导信息收集主要是个人基本信息以及与运动相关信息的收集，“提倡举重，跳绳等运动”属于运动建议。