



上海市青少年健康知识网上竞答

——小学低年级组

中医药保健

一、单选题

- 1、中医起居养生，应顺应春夏秋冬的变化规律，春季应（ ） A
- A. 晚睡早起 B. 早睡晚起
- C. 晚睡晚起 D. 早睡早起
- 2、关于不同季节养生说法错误的是？（ ） A
- A. 夏天应该多吃冷饮 B. 冬天应该注意保暖
- C. 夏天避免在阳光下剧烈运动 D. 秋天应该多喝水
- 3、李时珍写了哪本书（ ） C
- A. 《神农本草经》 B. 《唐本草》
- C. 《本草纲目》 D. 《本草纲目拾遗》
- 4、陈皮是什么水果的果皮（ ） B
- A. 橘子 B. 柑 C. 橙子 D. 柚子
- 5、夏季最宜降温祛暑的饮料是（ ） D
- A. 冰可乐 B. 冰淇淋 C. 凉白开 D. 温开水
- 6、下列哪种中药可以“药食两用”（ ） A
- A. 萝卜 B. 葡萄 C. 香蕉 D. 苹果
- 7、螃蟹大寒，可引起腹痛、腹泻，可服用（ ）减轻 C
- A. 葱 B. 蒜 C. 姜 D. 醋
- 8、艾灸使用的艾条是什么做成的？（ ） A
- A. 艾绒 B. 艾根 C. 艾草梗 D. 苦艾花

二、多选题

- 1、中医“四诊”指的是（ ） ABCD
- A. 望 B. 闻 C. 问 D. 切

- 2、关于睡觉说法正确的是？（ ） AD
- A. 应该保证充足的睡眠时间 B. 周末可以睡到中午再起床
- C. 周末可以晚睡然后睡懒觉 D. 应该定时睡觉起床
- 3、春天应该多进行哪些活动？（ ） AB
- A. 出门踏青 B. 户外运动
- C. 在家看书 D. 卧床休息
- 4、适合春天吃的食物有（ ） ABCD
- A. 葱 B. 韭菜 C. 荠菜 D. 笋
- 5、夏日炎热，应少吃（ ） AB
- A. 羊肉 B. 辣椒 C. 苦瓜 D. 番茄
- 6、腹泻时不能吃（ ） ABD
- A. 冰淇淋 B. 大闸蟹 C. 白粥 D. 西瓜
- 7、感冒时不宜食用（ ） BC
- A. 白粥 B. 辣椒 C. 红烧肉 D. 蔬菜
- 8、眼保健操过程中，按摩了以下哪些穴位（ ） ABC
- A. 太阳穴 B. 睛明穴 C. 四白穴 D. 合谷穴
- 9、关于运动时间的说法正确的是（ ） CD
- A. 睡觉前可以运动 B. 刚吃饱饭可以运动
- C. 下午可以运动 D. 早上吃完饭一个小时后可以运动

三、判断题

- 1、疾病在细微的时候，是常人难以发现的。蔡桓公没能听从扁鹊的意见，及早医治自己的疾病，最终导致病情加重，无法医治而死亡。（ ） ✓
- 2、“妙手回春，妙手形容医生医术高超。“回春”，原指天气从寒冷的冬天回到温暖的春天，引申为医生成功救治生命垂危患者，现在多用来比喻医术高超。（ ） ✓
- 3、春捂秋冻，就是说春天要多穿点，秋天要少穿点。（ ） ×
- 4、春夏两季都应晚睡早起。（ ） ✓
- 5、白天太阳高照，气温升高，属阳，夜晚太阳落山，气温下降，属阴。（ ） ✓
- 6、做眼保健操时可以睁着眼睛做。（ ） ×



- 7、夏季预防痄子可以适当进食绿豆粥。() ✓
- 8、五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其动作仿效了虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物。() ✓
- 9、羊肉性温热，益气补虚，适合虚寒体质的人食用。身体瘦弱、怕冷、吃凉东西后容易胃痛腹泻的人最适合吃羊肉。() ✓
- 10、橘皮的功效是理气健脾，燥湿化痰。() ✓