



上海市青少年健康知识网上竞答

——小学高年级组

中医药保健

一、单选题

- 1、中医提倡睡子午觉，认为我们应该在（ ）小憩（小睡）？B
A、10-12 点 B、11-13 点 C、12-14 点 D、13-15 点
- 2、五脏包括（ ）A
A、肝、心、脾、肺、肾 B、肝、心、胆、肺、肾
C、肝、心、脾、肺、膀胱 D、肝、心、胆、肺、膀胱
- 3、中医的望诊不包括下面哪项？（ ）C
A、望诊 B、闻诊 C、问诊 D、听诊
- 4、中医四诊不包括下面哪项？（ ）D
A、望诊 B、闻诊 C、问诊 D、听诊
- 5、中国历史上第一部医学典籍是（ ）C
A、《伤寒杂病论》 B、《难经》
C、《黄帝内经》 D、《金匱要略》
- 6、中医五行不包括下面哪项？（ ）C
A、木 B、火 C、风 D、水
- 7、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》
- 8、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
- 9、以下可用于散寒的食物是（ ）D
A、芹菜 B、柑橘 C、洋葱 D、辣椒

- 10、中药是（ ） D
- A、天然生长的药物 B、在中国生长的药物
- C、民间采集的药物 D、在中医药理论指导下使用的药物

二、多选题

- 1、中医“四诊”指的是（ ） ABCD
- A、望 B、闻 C、问 D、切
- 2、夏季养生应注意什么？（ ） ACD
- A、充足睡眠 B、开足冷气
- C、防潮防蚊 D、衣着宽松
- 3、早春时间，应多吃（ ） ABCD
- A、葱 B、姜 C、蒜 D、韭菜
- 4、中药的使用方式包括（ ） ABCD
- A、煎服 B、外敷 C、外洗 D、熏蒸
- 5、眼保健操中“按揉太阳穴，轮刮眼眶”，刮到哪些穴位（ ） ABCD
- A、太阳 B、攒竹 C、鱼腰 D、丝竹空
- 6、以下食物属于“药食同源”的是（ ） ABCD
- A、生姜 B、红枣 C、枸杞 D、菊花
- 7、感冒时可以用到的保健穴位有哪些？（ ） ABCD
- A、风池 B、太阳 C、合谷 D、列缺
- 8、以下哪些中药有助于消化？（ ） AC
- A、陈皮 B、桑叶 C、山楂 D、枇杷叶
- 9、《内经》中提出“治未病”的含义包括哪几项？（ ） ABC
- A、未病先防 B、既病防变
- C、已病防传 D、尊爱生命

三、判断题

- 1、在一年四季中夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛应多食冷食。
（ ） ×

- 2、在养生学中重视药食结合但应以食养为先。() ✓
- 3、冬病夏治是指冬天易发的病，如虚寒性胃病可以利用盛夏阳气旺盛的特点来治疗。
() ✓
- 4、春天气温回暖，人体血管舒张，流入大脑的血供较冬季减少，容易感到疲劳，所以有“春困”现象。() ✓
- 5、春季着装应上厚下薄。() ×
- 6、夏季炎热，汗孔开泄，出汗变多，小便减少。() ✓
- 7、夏天不能整天呆在空调房里，那会使身体的阳气不能适应外界的气温变化，体温调节会紊乱，反而容易感冒。() ✓
- 8、冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康，夏天可以适当多吃点姜。() ✓
- 9、百合可以养阴润肺，消暑止渴，可作为小学生的消暑饮料。() ✓
- 10、迎香穴位于鼻翼外侧。() ✓