

健康管理师试题

一、单项选择题（第 1 题-60 题。选择一个正确的答案，将相应的字母填入题内的括号中，每题 1 分,满分 60 分）

1.健康管理在我国兴起和发展的时间为
(B) P1

A.20 世纪 70 年代 B.20 世纪 80 年代 C.20 世纪 90 年代 D.21 世纪后

2.以下关于 CT 检查描述正确的是
(A) P33 优缺点

A 能检查组织的密度变化 B 便于发现器官组织结构的功
能变化

C 便于检查四肢小关节 D 基于人体对射线吸收衰减不同而形成的图像 (x 线)

3.禽、畜和鱼的肌肉等新鲜肌肉中，蛋白质含量为(B)P148

A11%-14% B15%-22% C36%-40%
D 21%-33%

4.中国居民平衡膳食宝塔（2007）中，谷类每人每天应摄入（ A） P150

A250-400g B300-500g C200-400g
D125-225g

5.以下为保健食品禁用物品的是（D） A 杏仁 B 首乌藤 C 绞股蓝 D 夹竹桃 P160

6.关于健康的说法正确的是（ C ）

A 它是人们生活追求的唯一目标 B 它完全取决于遗传基因

C 它是日常生活的资源 D 它是人们生活的主要内容

7.健康保险的基本原则是（B） P258

A 保费收入大于赔款支出 B 保费收入等于赔款支出

C 保费收入小于赔款支出 D 保费收入等于赔款支出加上安全余量

8.小于最大心率 40%（HRmax%）身体负荷的相对强度属于（A）

A 极小强度 B 小强度 C 中等强度
D 大强度

9.不属于健康消费者需求管理目标的是（D）

A 维持自身健康 B 寻求适当的卫生服务
C 控制卫生成本 D 减少医疗费自付比例

10.糖尿病的诊断标准是（ A ） A 任意时间血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ B 血浆葡萄糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ C 多尿 D 烦渴

11.社区卫生服务中，COPC 的确切含义是（A）

A 社区导向的基层保健 B 社区健康项目

C 社区保健 D 社区卫生服务

12. 根据社区卫生服务的基本要求，每万人口至少应配备全科医师（B）

A 1-2 名 B 2-3 名 C 3-4 名 D 1 名

13. 体检后的健康咨询不包括（D）

A 对于已存在的危险因素进行咨询 B 客户对已有疾病防治的咨询

C 对健康干预方案中的问题咨询 D 客户对体检费用的咨询

14. 普及孕前保健知识，对社区内重点人群进行健康教育的内容为（B） A 生育的基本知识 B 孕前保健，计划生育 C 孕产期保健的流程，内容和意义 D 身体活动计划

15. 主观风险评估本质是一种（C）

A 客观的不确定性 B 主观的不可知性 C 心理的不确定性 D 预期的不确定性

16. 衡量风险，控制风险的前提是（B）

A 评估风险 B 识别风险 C 管理风险 D 预测风险

17. 高嘌呤食物不包括（A） A 瘦牛肉 B 肝肾 C 脑 D 沙丁鱼

18. 健康危险因素评价中，如果组合危险分

大于 1.0，最佳答案是（D）

A 个体危险因素水平相当于人群的平均水平

B 危险因素的联合作用强 C 危险因素与死亡之间有很强的联系

D 个人发生某病而死亡的概率比当地平均水平高

19.（A）的理赔依据是医疗服务提供者的疾病诊断

A 疾病保险 B 医疗保险 C 失能收入损失保险 D 意外伤害保险

20.下列技术中，不用于促进人们改变生活方式的是（D）P10

A 教育 B 训练 C 激励 D 感化

21.某市控烟活动中公共场所禁止吸烟属于健康促进活动领域中的（B）A 制定促进健康的措施 B 制造支持的环境

C 加强实区的行动 D 调整卫生服务的方向

22.绝对危险性的表示形式是（C）

A 众数 B 比值比 C 百分数 D 健康危险度

23.根据中医理论五味适量有益五脏，适量的苦味食品有益于（B）

A 肝 B 心 C 脾 D 肺

24.目前健康管理 师的职业特点不包括 (C)

A 健康信息提供者 B 健康促进推动者 C 国家正规学历教育 D 卫生行业特有国家职业

25.目前认为原发性高血压的主要发病原因是 (B)

A 基因 B 生活方式 C 药物 D 遗传

26.能证明因果联系的研究方法是 (C)

A 横断面研究 B 病例对照研究 C 队列研究 D 病例报告

27.对一位已婚肥胖男性实施饮食干预，最好的支持性环境是 (A)

A 家庭 B 学校 C 单位 D 社区

28.健康管理服务提供方面对第三方(埋单方)应做到 (D)

A 一切以满足服务接受方的需求为出发点

B 一切以满足第三方客户的需求为出发点

C 一切以服务提供方的效益为出发点

D 按照合同条款承担第三方所要求的对客户服务的内容，以满足双方的需求为出发点

29.科学地制定健康体检套餐最主要应该考虑 (B)

A 家属要求 B 自身健康状况 C 经济水平 D 医院条件

30.某家庭成员因负责供养家庭而成为家庭的决策者，这个家庭属于下列权力者地构中的（ B ）

A 传统权威型 B 工具权威型 C 分享权威型 D 感情权威型

31.常见的需求管理的方法不包括（ D ）

P12

A 24 小时电话就诊分流 B 健康课堂 C 服务预约 D 疾病筛查

32对于体检在健康管理中的作用，下列说法正确的是（ B ）。

A 体检项目的设定取决于顾客的经济支出
B 体检是收集顾客健康信息的主要途径之一
C 体检后才能对顾客进行健康宣教
D 体检是疾病早期诊断的手段

33.一份完整的居民健康档案应包括（ B ）

A 门诊健康档案、医疗健康档案、社区健康档案
B 个人健康档案、家庭健康档案、社区健康档案
C 门诊健康档案、个人健康档案、家庭健康档案
D 个人健康档案、家庭健康档案、医院健康档案

34.在体检实施中最大的体检风险是（ C ）

A 检查区与检后服务区混杂 B 缺少 MRJ C

顾客原有疾病突发，加重 D 人员配备不足

35.为顾客解读体检报告时 (C)

A 需要向顾客解释清楚每个数据的意义 B 需要将体检结论向顾客讲解 C 应将问卷或访谈的内容与体检的生物学信息相结合，向顾客讲解风险因素及干预措施 D 需将生理数据相互关联

36.健康管理的宗旨是有效地利用有限资源来达到最大的健康效果，因此要调动的积极因素包括 (A)

A 个体、群体及整个社会的积极性 B 政府的积极性

C 被管理者的积极性 D 整个社会的积极性

37.当预期结果和实际结果存在差异时，描述结果损失不确定的状态用 (B)

A 概率 B 风险 C 危险 D 威胁

38.市场营销中，取得市场长期成功的关键在于 (B)

A 与客户建立良好的关系 B 提供使顾客满意的服务 C 客户导向型的市场营销 D 选定合理的目标市场

39.目前看业，健康管理数据最常见的形式是 (A)

A 数值 B 字符 C 图形 D 音频

40. 尿病健康干预的措施不包括 (D)

- A 合理膳食 B 控制体重 C 运动保健
D 调整治疗方案

41. 血脂异常者的蛋白质最佳来源是 (A)

- A 鱼和豆制品 B 猪肉 C 羊肉 D 牛肉

42. 高血压健康管理干预措施中，最重要的是限制 (D)

- A 喝水 B 脂肪摄入 C 蛋白质摄入 D
钠盐摄入

43. 人的吸烟，饮食、体力活动、血压等信息进行收集，目的在于 (B)

- A 收集个体信息 B 制定干预计划 C 制
定评价计划 D 制定随访计划

44. 以下不属于健康干预群体实施方法的是 (A)

- A 关注个体，具体实施 B 分级干预，阶
段渐进
C 核心信息，切中要害 D 知识技能，态
度关键

45. 我国第三次卫生服务调查表明全国主要疾病年经济负担和成本位居首位的是 (D)

- A 各类肿瘤 B 糖尿病 C 高血压 D 各
类心脏病

46.下面有关健康管理服务行业特点的描述错误的是（B）

A 健康管理服务是健康领域内的专业化技能服务

B 健康管理服务市场是以主动消费为主流的市场

C 健康管理服务的目标市场是健康人群的疾病预防需求’

D 健康管理服务是以第三方支付为基本消费行为的服务市场

47.为了解健康促进计划的进展情况，发现存在的问题并及时改进所进行的评价是（B）

A 形成评价 B 过程评价 C 效果评价

D 效应评价

48.健康管理师职业行为规范应遵循的生命伦理学原则包括（B）

A 尊重、不伤害或有利、公平 B 尊重、不伤害或有利、公正

C 尊重、不伤害或有利、效率 D 尊重、不伤害或有利、公开

49.中医认为正确的四季养生是（D）

A 春秋养阳 B 夏季养阴 C 秋冬养阳

D 春夏养阳

50.神经系统的基本结构和功能的单位是（ B ）

A 神经末梢 B 神经元 C 神经中枢 D 神经纤维

51.在人体内，化学性消化作用的关键环节在（ A ）

A 胃和小肠 B 口腔和唾液 C 肝脏和胆汁 D 小肠和大肠

52.在饮食过程中，这种营养不在消化中不能被分解，但可双防止便秘和帮助预防痔疮的是（ C ）

A 蛋白质 B 碳水化合物 C 膳食纤维 D 维生素

53.经常在家用材料的结构中，如家具、窗帘和纤维板使用的一种无色的气体，超标会影响到健康，这种物质是（ C ）

A 氦 B 一氧化碳 C 甲醛 D 霉菌

54.由于体内胰岛素的相对或绝对不足而引起的糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱的是（ D ）

A 冠心病 B 高脂血症 C 高血压 D 糖尿病

55.为人们提供经络养生、健康保养、香薰 SPA、美容美体、减压放松等服务 项目的场

所叫（ C ）

A 美容院 B 疗养院 C 养生会所 D 保健院

56.老年人唾液淀粉酶的减少，影响了淀粉的消化，造成消化不良，和年轻人比较，其量少了多少（ B ）

A 少了 1/3 B 少了 2/3 C 少了 1/2 D 少了 1/4

57.健康管理并不是指对个体或群体的健康进行（ D ）

A 全面监测，分析，评估 B 提供健康咨询和指导

C 对健康危险因素进行干预 D 健康管理的宗旨是调动个体和群体及整个社会的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果

58.下列哪项不属于生活方式管理特点（ C ）

A 以个体为中心，强调个体健康责任和作用
B 以预防为主，有效整合三级预防 C 健康评估与监测相结合 D 通常与其他健康管理策略联合进行

59.生活方式、行为评估与疾病风险评估有显著不同，评估的重点领域不包括（ B ） A 体力活动 B 预防疾病 C 膳食 D 精神

压力

60.膳食评估常用的测量工具不包括（ C ）

A 24 小时膳食回顾 B 膳食日记 C 24 小时膳食回顾及膳食史 D 食物频率调查表

2、多项选择题（第 61 题-80 题，请选择两个或以上正确答案，将相应字母填入括号内，错选或多选，少选均不得分，民不倒扣分，每题 1 分，满分 20 分）

61.健康管理学目前在国际上还没有形成完整的学科体系，对健康管理的含义，存在着不同的视角和理解，这些视角包括（ABCD） P1

A 公共卫生 B 预防保健 C 健康体检
D 疾病管理

62.健康概念涉及到的宣言及宪章有（ABC） P2

A《阿拉木图宣言》 B《渥太华宪章》C《保健大宪章》 D《黄帝内经》

63.健康管理服务的支撑点是（AC） P3

A 信息技术 B 社区医疗 C 金融保险
D 医院医疗

64.临床实验室检查的主要内容（ABD） P30

A 血液学检验 B 体液与排泄物检验 C

生物学检验 D 免疫学检验

65.药源性疾病分为以下几类 (ABCD)

A 甲型 B 乙型 C 药后效应型 D 长期用药致病型

66.室内污染的重要来源有 (ABC)

A 烹调油烟 B 甲醛 C 吸烟 D 二氧化硅粉尘

67.国家基本公共卫生实施的原则有 (ABCD)

A 城乡居民健康档案管理 B 健康教育
C 预防接种 D 2型糖尿病患者健康管理服务

68.社区公共卫生实施的原则有 (ABCD)

A 以健康为中心 B 以人群为对象 C 以需求为导向
D 多部门合作、人人参与

69.慢性病治病的危险因素大致可分类 (ABC)

A 环境危险因素 B 行为危险因素 C 宿主危险因素
D 精神心理因素

70.WHO 将冠心病类型分为 (ABCD)

A 无症状性心肌缺血 B 心绞痛 C 心肌梗死
D 猝死

71.基本卫生保健的特点包括 (ABCD)

A 社会性 B 群众性 C 艰巨性 D 长

期性

72.我国关于基本卫生保健理论的书籍有
(ABCD)

A《初级卫生保健》 B《初级卫生保健管理》 C
《初级卫生保健在中国》 D《卫生规划评价：
指导原则》

73. (AB) 不是 21 世纪人人享有卫生保健
的具体目标? P88

A5 岁以下儿童死亡率 45% B 麻疹到 2030
年得到根除 C 麻风到 2010 年实现消灭
D 所有国家期望寿命达 70 岁

74. 流行病学的常用研究方法有
(ABCD) P95

A 现况调查 B 队列研究 C 病例对照研
究 D 实验性研究

75.医学统计设计包括 (BC) P108

A 计量资料 B 调查设计 C 实验设计 D
等级资料

76.核磁共振成像的检查方法包括 (ABD)
P35

A 平扫 B 强化扫描 C 二维扫描
DMRI 特殊成像

77.对于 6-12 月龄的婴儿，喂养指南中正确
的有 (BC) P152

A 纯母乳喂养 B 及时合理添加辅食 C 逐渐让婴儿自己进食
D 膳食清淡少盐

78. 食物中毒的特点包括 (ABC) P161

A 季节性 B 爆发性 C 相似性 D 传染性

79. 食物中毒的分类包括 (ABC) P161

A 细菌性食物中毒 B 真菌及其毒素食物中毒
C 动物性食物中毒 D 无机物食物中毒

80. 下面关于中医诊断方法中的四诊说法正确的有 (ACD) P197

A 望诊 B 听诊 C 问诊 D 切诊

3. 判断题 (第 81 题-100 题, 将判断结果填入括号中, 正确的填√, 错误的填×。每题 1 分 20 分)

81. (×) 健康管理是 20 世纪 90 年代从美国兴起的。

82. (√) 治未病思想源自距今已有两千余年历史的中医典籍《黄帝内经》

83. (√) 健康管理是实现人人健康的必然途径

84. (√) 健康管理服务是现代服务业的重要组成部分

85. (√) 全科医学在我国正式成为一个临床医学专科

86. (×) 心电图检查是临床常用的医学影像检查

87. (×) 抗生素是临床上应用范围一般的药物之一

88. (√) 预防医学的工作对象包括个体及确定群体

89. (√) 研究表明，收入和社会地位是重要的健康影响因素

90. (√) 健康咨询是临床预防服务中的一般内容

91. (√) 我国健康管理的核心内容是对慢性病相关危险因素的监测、评估和干预

92. (√) 某些病原体感染与慢性病的关系也很密切

93. (√) 癌症的早期发现、早期诊断及早期治疗是降低死亡率及提高生存率的主要策略之一

94. (×) 慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 目前居全球死亡原因的第 6 位

95. (√) 依靠科技与教育是新时期卫生工作的指导方针的内容之一

96. (√) 健康为人人，人人为健康的口号被世界各国广泛采用

97. (×) 近 30 年来，中国慢性病患病率

和死亡率持续上升，慢怀病人数已近 1 亿

98. (×) 生存率属于流行病学的发病指标.

99. (×) 计量资料是定性观察的结果

100. (×) 一般情况，假设检验中， $P \leq 0.05$ 称为差别有高度统计学意义

健康管理师三级技能考核试卷

1、简答题（共 5 道题，每题 10 分，共 50 分）

1. 何为健康教育计划？请简述计划设计的基本原则

答：答：健康教育计划是健康管理师根据服务对象的实际情况，提出在未来一定时间内要达到的目标以及实现这一目标的方法、途径等所有活动的计划。

基本原则包括：

(1) 目标原则：计划设计必须自始至终坚持以正确的目标为指向。

(2) 前瞻性原则：一切计划都是面向未来的，要预测未来、把握未来。

(3) 弹性原则：制订计划时要尽可能预计到实施计划过程中可能遇到的变故，要留有余地并预先制订应变对策。

(4) 从实际出发原则：遵循一切从实际出发的原则，一要借鉴历史的经验教训，二要

做周密细致的调查研究，因地制宜的提出计划要求。

(5) 参与性原则：健康教育计划应该是由健康管理师与服务对象共同制订的，需要服务对象的积极参与。

2. 在自我戒烟的准备阶段，我们需要制订详细的戒烟计划，请问戒烟计划的内容包括哪些？

答：戒烟计划内容应包括：

- (1) 告诉家人、朋友或同事自己准备戒烟。
- (2) 告诉他们自己要从哪天开始戒烟。
- (3) 记录自己一周的吸烟习惯，以便戒烟时应对。
- (4) 扔掉所有烟草产品和吸烟用具。
- (5) 开始延迟 5~10 分钟吸第一支烟。
- (6) 多吃水果。
- (7) 进行适当的身体锻炼。
- (8) 减少在可吸烟场所停留的时间。
- (9) 尽量保持忙碌状态，即使是在休闲时

间。

(10) 减少与吸烟者的交往，和已经戒烟的人交朋友。

(11) 复习戒烟自助资料。

(12) 考虑使用戒烟药物、短信以及热线帮助自己戒烟。

(13) 回顾以往戒烟失败的经历，从中找出那些对自己有帮助的，以便汲取经验教训。

(14) 练习当别人给自己递烟时，自己应当如何应答，例如“不用了，谢谢，我已经不抽烟了。”“谢谢，不过我已经下决心不抽烟了。”

3. 在糖尿病的临床诊断中，除依据临床症状“三多一少”外，还需要结合的 检测指标包括哪些？

答：还需要结合以下几个检测指标：

(1) 空腹血浆葡萄糖水平（FPG）：为静脉

血浆葡萄糖水平，反应胰岛 β 细胞的功能，一般代表胰岛素的基础分泌功能。

(2) 任意时间血浆葡萄糖水平：为静脉血浆葡萄糖水平，任意时间是指一天当中的任意时间，与上次进餐时间及食物摄入量无关。

(3) 餐后 2 小时血糖值：是反应胰岛 β 细胞储备功能的重要指标，即进食后食物刺激 β 细胞分泌胰岛素的能力。

(4) 口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) 2 小时血糖值

(5) 糖化血红蛋白：是反映 2~3 个月血糖控制水平的良好指标。理想水平应该在 6.5% 之下，良好为 6.5%~7.5%，糖化血红蛋白大于 7.5% 表明血糖控制差。

4. 在临床诊疗和流行病学调查中，评价肥胖程度的人体测量学指标包括哪些？

答：（1）体质指数：是目前常用的判断健康体重的指标。在判断肥胖程度时，使用这个指标的目的在于消除不同身高对体重的影响，以便人群或个体间比较。计算方法为 $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (M)}^2$ 。我国的分类标准中， $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ 为体重过低， $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ 为体重正常， $24 \sim 27.9 \text{ kg/m}^2$ 为超重， $\geq 28 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖。

（2）腰围：是人体站立时水平方向的最小腰部周长值。目前公认腰围是衡量脂肪在腹部蓄积（即腹型肥胖）程度的最简单、实用的指标。中国成年人男性腰围 $\geq 85 \text{ cm}$ ，女性 $\geq 80 \text{ cm}$ 时，则患高血压、糖尿病、血脂异常的危险性增加。

（3）臀围：是人体站立时水平方向的最大臀部周长值。

(4) 腰臀比：腰臀比=腰围 (cm) / 臀围 (cm)，为最窄部位的腰围除以最宽部位的臀围。男性 <1.0 、女性 <0.85 为正常，而腰臀比男性 ≥ 1.0 、女性 ≥ 0.85 为腹型肥胖。

5.、引发高血压的危险因素有哪些？

答：(1) 高钠、低钾膳食：人群中钠盐摄入量与血压水平 and 高血压患病率呈正相关，而钾盐摄入量与血压水平呈负相关。

(2) 超重和肥胖：身体脂肪含量与血压水平呈正相关。BMI 每增加 3 kg/m^2 ，4 年内发生高血压的风险，男性增加 50%，女性增加 57%。身体脂肪的分布与高血压发生也有关，腹部脂肪聚集越多，血压水平就越高。

(3) 饮酒：过量饮酒是高血压发病的危险因素，人群高血压患病率随饮酒量增加而升高。

(4) 精神紧张：长期精神过度紧张也是高血压发病的危险因素，长期从事高度精神紧张工作的人群高血压患病率增加。

(5) 其他危险因素：缺乏体力活动等。除了高血压以外，心血管病危险因素还包括吸烟、血脂异常、糖尿病、肥胖等

二、案例分析（共 50 分）

（一）艾女士，49 岁，三年前在单位临行体检时发现血糖超标，后在医院确诊为糖尿病，正在接受糖尿病药物治疗，用药三年以上，近期出现头晕头疼症状，准备进一步住院检查。平时每日在家操持家家务，几乎无体育锻炼，喜欢吃油炸烟熏食物，口味重。无烟酒嗜好，最近睡眠质量差，每日只能睡 3-4 小时，其母亲死于尿毒症，父亲卒于脑梗死，作为她的健康管理师，请根据艾女士的情况，回答下列问题（20 分）

1. 请为艾女士设计此次健康体检的项目计划，应包括的主要项目有哪些？（6 分）答：

（1）一般检查：身高、体重、腰围、血压等物理检查；

(2) 普通仪器检查：胸片、心电图、腹部超声；

(3) 血常规、尿常规、大便常规检查；

(4) 生化检查：空腹血糖、糖化血红蛋白、糖化血浆白蛋白、胰岛素或C肽测定、血脂、尿酮体。

2. 针对艾女士的情况，简述糖尿病管理要点
(6分)

答：

(1) 糖尿病教育和自我管理：1) 糖尿病教育，定期开设教育课程；2) 自我管理；3) 自我血糖监测；

(2) 随访管理：随访的方式包括门诊随访、家庭随访、电话随访和集体随访；

(3) 糖尿病药物治疗；

(4) 糖尿病非药物治疗：自我监测、合理膳食和增加身体活动。

3. 请为艾女士设地一套在家庭环境下实行非药物干预计划 (8分)

答：

(1) 自我监测：包括控制体重、血糖、血压、尿中酮体；

(2) 合理膳食：控制总能量摄入、食盐的摄入和脂肪的摄入，减少油炸烟熏食品；

(3) 增加体育活动：进行中等强度的身体活动，采取有氧运动，每周运动时间在 150 分钟左右为宜。

(二)、黄先生档案记载，男，45 岁，汉族，教师，身高 175CM，体重 98KG，血压 145/88mmHg，饮食偏咸，有 15 年饮酒史，有 50 年烟龄，很少参加体育运动，父亲因冠心病去世，母亲健在，患高血压病，根据以上情况请回答以下各题（共 30 分）

1. 根据案例给出的信息，列出给其做健康评估应当收集的主要信息

答：收集主要内容：高血压发病开始年龄，服药情况），血压是否控制在正常水平；血脂检查包括胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇，高密度脂蛋白胆固醇，饮食习惯，家族史，吸烟的年限，体力活动，每天吸烟量等。

2. 请找出不合逻辑的健康信息，并简要回答原因

答：“有 50 年烟龄”，因陶先生 45 岁，不可能有 50 年烟龄。

3. 根据黄先生的情况，他可能存在哪些疾病危险因素？简要说明这些危险因素与疾病的关系（5 分）

答：肥胖（ $BMI=32$ ），血压145/88mmHg，饮食偏咸，饮酒，吸烟，很少参加体育运动，父亲死于冠心病，母亲曾患高血压病。陶先生职业教师，活动量小，他又很少参加体育运动；身高175cm,体重98Kg，已超重；饮食偏咸，饮酒，吸烟；其父亲死于冠心病，母亲患高血压病。既有先天的遗传因素，又有后天不良的生活方式，都与慢性病发生有关。

4.根据黄先生的资料，对其患病风险做出初步判断（5分）

答：根据陶先生现有资料和补充材料，考虑其患冠心病或高血压的可能性大。

5.下面是根据黄先生的情况制定的健康干预方案：（1）限制钠盐摄入量（2）

持续20分钟，养成习惯，活动种类包括跑步、散步气功、太极拳（剑）等。（4）减肥

（6分）确定减重目标和计划，将BMI控制在25以下（5）重点控制血压（6分）

答：

（1）戒烟戒酒

（2）合理饮食，注重控制食盐摄入。低盐食为主，多吃蔬菜、水果、粗杂粮等食物，少吃

胆固醇和脂肪含量高的食品，如肥肉、猪油、油、动物内脏、奶油、油炸食品或鸡蛋。

(3) 积极参加体育锻炼。在业余时间平均每周至少活动 3 次，每次至少持续 20 分钟，养成习惯，活动种类包括跑步、散步气功、太极拳（剑）等。

(4) 减肥。确定减重目标和计划，将 BMI 控制在 25 以下

(5) 重点控制血压。按时服药，定期体检，每周测量血压一次，并做好记录。