

第二节 选择健康的生活方式



要点识记

1. 恶性肿瘤、_____疾病、糖尿病等一些慢性、非传染性疾病,这些疾病也常被称为“生活方式病”或“现代文明病”。
2. 低浓度的酒精对心率有_____作用(0.25%以下),高浓度酒精对神经系统有_____和麻痹作用,所以不应该酗酒。以酒精对水蚤的心律的影响,可以得出大致的心率随酒精浓度增加而_____的曲线图。
3. 烟里有_____和烟碱等对人体有害的成分,可以导致人体患各种_____系统疾病,还可能诱发_____,所以我们不吸烟。以烟草浸出液对水蚤心率的影响,可以得出大致的心率随烟草浸出液浓度增加而_____的曲线图。

4. 毒品会损害人的_____，降低人体的_____功能，并使心肺受损、呼吸麻痹，严重的会导致死亡。我们要远离和拒绝毒品。
5. 健康的生活方式包括：_____、按时作息、_____及拒绝吸烟、酗酒、吸毒，_____等。联合国将5月31日定为“_____”，国际上把6月26日定为“_____”。



基础训练

知识点 1 生活方式对健康的影响

6. 生活方式是指 ()
- A. 人们参与生活的日常生活安排
 - B. 日常生活中所遵循的各种行为习惯
 - C. 日常生活中人们参与娱乐的方式
 - D. 日常生活中人们参与社会活动的方式

7. (2017年丹东市)下列关于健康的叙述不正确的是 ()

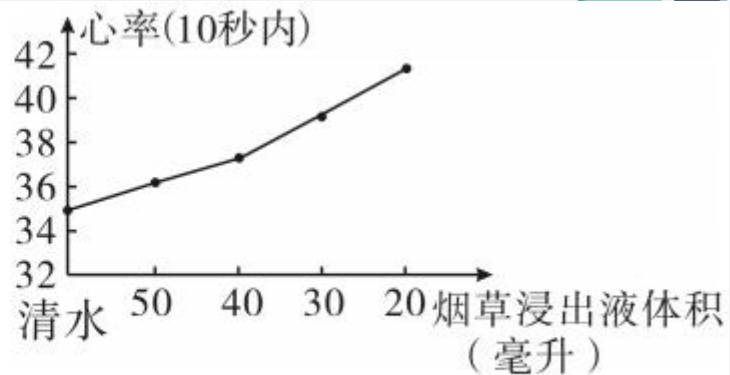
- A. 吸烟不仅能诱发多种呼吸系统疾病,还有可能诱发肺癌
- B. 心情愉快是儿童青少年心理健康的核心
- C. 现代文明病包括恶性肿瘤、糖尿病等一些慢性、非传染性疾病
- D. 选择健康的生活方式,应该从儿童和青少年时期开始

8. 为了解不同浓度的酒精溶液对水蚤心率的影响,生物小组进行实验探究,得到以下数据,该数据表明 ()

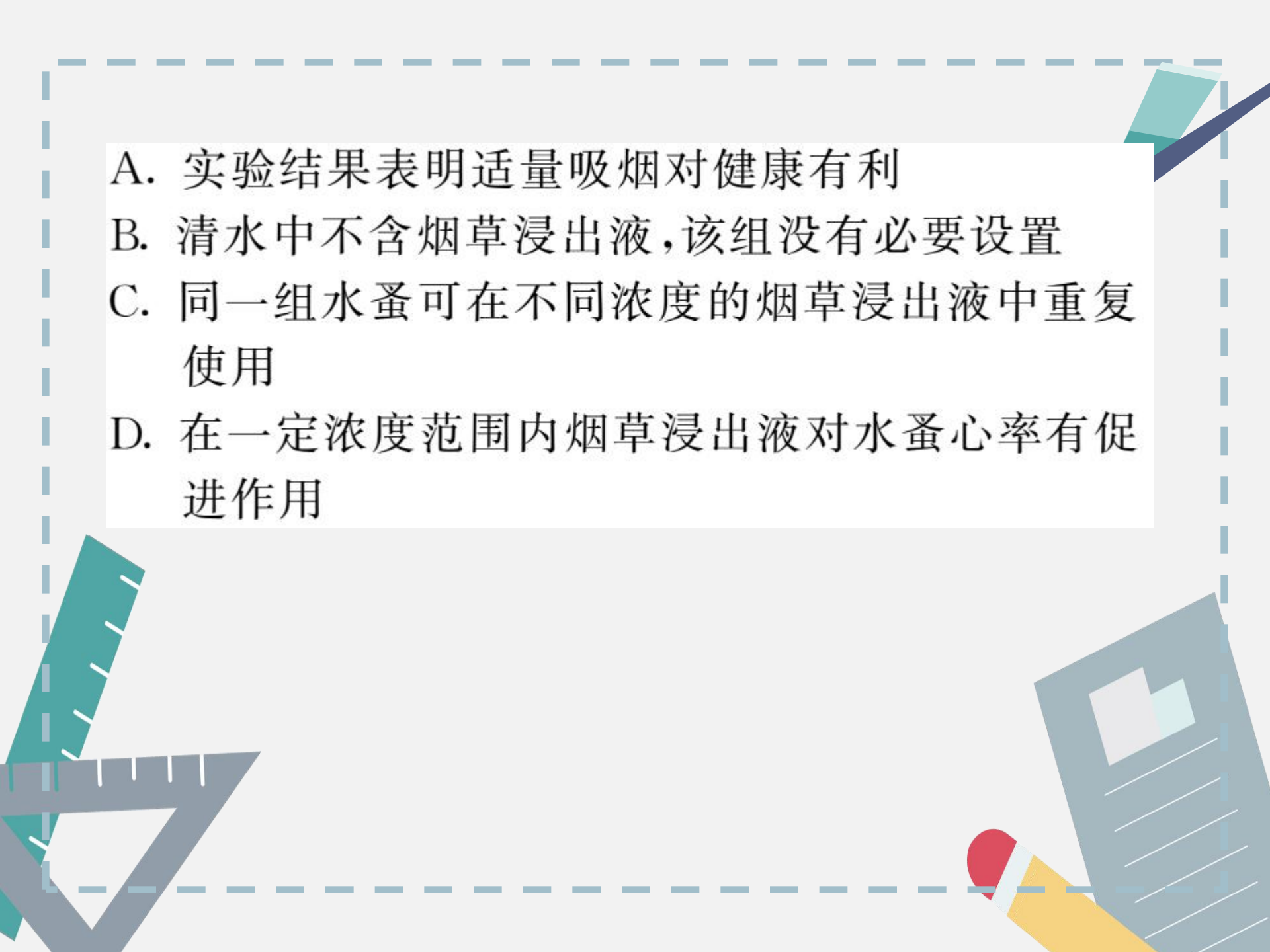
酒精浓度	0(清水)	0.25%	1%	10%	20%
每10秒的水蚤心跳次数(平均值)	35	45	30	23	死亡

- A. 水蚤心率随酒精浓度升高而加快
- B. 10%以下浓度的酒精对水蚤没有危害
- C. 只要酒精浓度不高,对水蚤心率没有影响
- D. 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

9. 某实验小组将四份等量的香烟烟丝分别放入 20 毫升、30 毫升、40 毫升、50 毫升的蒸馏水中浸泡 1 天,用浸出液做“烟草浸出液对水蚤心率的影响”的探究实验,得到的实验数据如图所示。下列相关分析正确的是



()

- 
- A. 实验结果表明适量吸烟对健康有利
 - B. 清水中不含烟草浸出液,该组没有必要设置
 - C. 同一组水蚤可在不同浓度的烟草浸出液中重复使用
 - D. 在一定浓度范围内烟草浸出液对水蚤心率有促进作用

知识点 2 健康的生活方式

10. (2017 年绥化市) 下列选项中, 健康的生活方式是

()

- A. 不合理安排作息时间
- B. 吸烟、酗酒
- C. 不吃早餐, 偏爱油炸食品
- D. 积极参加集体活动

11. 2016年5月31日是世界卫生组织发起的第29个“世界无烟日”。关于吸烟危害的叙述中,你不认同的是 ()

- A. 吸烟能提神并促进脑的发育
- B. 吸烟者患癌症的死亡率比不吸烟者高很多倍
- 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

12. 《中学生守则》中要求学生不吸烟、不酗酒,这些守则的依据是 ()

- ①烟酒损害神经系统 ②烟酒使血管收缩、血液流动减慢 ③提高记忆 ④饮酒危害心脏、血管 ⑤饮酒会使脑过度兴奋或麻痹 ⑥吸烟能提神醒脑

A. ①②④⑤

B. ②③④⑤

C. ③④⑤⑥

D. ①②⑤⑥

13. “吸毒一口，落入虎口”。青少年对待毒品应持有的态度是 ()

- A. 坚决拒绝,绝不沾染
- B. 少量吸毒,无关紧要
- C. 朋友要吸毒,不加劝阻
- D. 仅吸一口,绝不再吸



巩固提升

14. (2017年威海市)下列关于“现代文明病”的叙述,错误的是 ()
- A. 心脑血管疾病、恶性肿瘤等慢性病被称为“现代文明病”
 - B. 不健康的生活方式会加速“现代文明病”的发生和发展
 - C. “现代文明病”都是中老年时期不健康的生活方式引起的
 - D. 经常参加体育活动可降低“现代文明病”的发生率

15. 下列哪种生活方式有利于青春期的发育 ()

A. 任何事情都不和家长交流

B. 经常上网熬夜

C. 不吸烟,不喝酒

D. 经常找理由不上体育课

16. 多年来,因酒驾、醉驾而造成重大人员伤亡的案例屡有发生,酒驾、醉驾容易引发交通事故的主要原因是 ()

A. 酒精影响胃的消化功能

B. 酒精增加了肝脏负担

C. 酒精使心血管受损

D. 酒精影响大脑的控制能力

17. 关于人的健康生活,下列认识中不正确的是

()

- A. 香烟中的尼古丁、焦油等会损坏人体的呼吸系统
- B. 食品过期变质后仍可食用
- C. 吸食毒品会损害人体的神经系统、呼吸系统,还会让人成瘾
- D. 饮酒过多,会使脑处于过度兴奋或麻痹状态,引起神经衰弱和智力减退



应用拓展

18. 为说明吸烟有害健康这个事实,某学习小组做了“烟草浸出液对水蚤心率的影响”的探究实验。

实验准备:室温条件下,20只大小、心率大致相同的成年水蚤;向装有等质等量香烟烟丝的4个烧杯中注入50mL、40mL、30mL、20mL的蒸馏水,浸泡1天,制成不同体积分数的烟草浸出液。

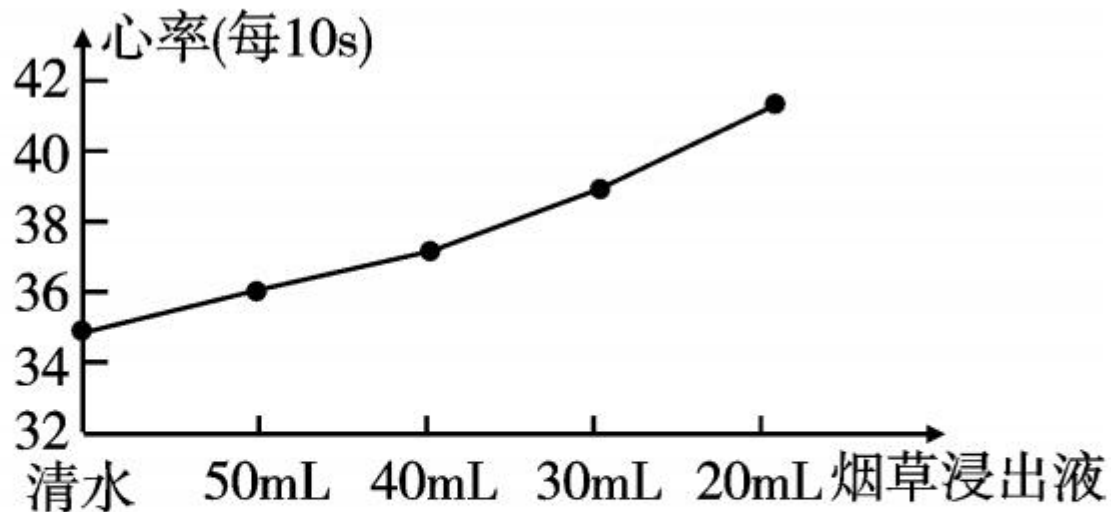
实验步骤:

①将水蚤分成5等份,分别在清水及不同体积分数的烟草浸出液中,测量每只水蚤的每10秒心跳次数,记录数据。

②分别计算各组水蚤每 10 秒心跳次数的平均值，绘制出折线图(图乙)：



甲



乙

(1)用显微镜观察水蚤,心脏位于甲图中的_____ (填 A 或 B)处。

(2)该学习小组做出的假设是:_____。

(3) 在清水中, 水蚤每 10 秒心跳次数的平均值是 _____。

(4) 实验中选用大小、心率大致相同的水蚤, 且控制室温等条件相同, 目的是 _____。

(5) 根据乙图曲线, 得出的实验结论是: _____
_____。

(6) 请你为控烟城市设计一条广告宣传标语: _____
_____。











































