# 16 体重与节食

## 一、听 力

### 第一部分 16-1

第 1–6 题：请选出正确答案。

1. A 没觉得女的胖了
   B 周末不该吃太多
   C 女的做饭越来越好
   D 让女的给他做点儿好吃的

2. A 胃疼
   B 拉肚子
   C 受伤了
   D 过敏了

3. A 身体恢复很好
   B 是位医学专家
   C 每天都去散步
   D 走路没有精神

4. A 找医生挂号
   B 早点儿排队
   C 打电话预约
   D 换别的医院

5. A 再观察一周
   B 等报告结果
   C 拆线后出院
   D 手术不理想

6. A 打网球摔的
   B 雪天滑倒了
   C 和人打架了
   D 不小心碰的

www.nhantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS

## 第二部分 16-2

第 7–14 题：请选出正确答案。

7. A 谁能接孩子
   B 谁去见客户
   C 要不要请假
   D 上不上篮球课

8. A 快点儿刷
   B 一颗颗地刷
   C 刷够三分钟
   D 从外往里刷

9. A 医生
   B 收银员
   C 邮递员
   D 银行职员

10. A 感冒了
    B 过敏了
    C 眼睛发炎
    D 消化不良

11. A 腰肌劳损
    B 骨头断了
    C 肌肉拉伤
    D 头疼失眠

12. A 尽快手术
    B 擦些药膏
    C 吃止疼药
    D 加强肌肉训练

13. A 训练时应多补
    B 食物不能补水
    C 个人承受能力不同
    D 不舒服就要多补水

14. A 每天要喝 8 杯水
    B 口渴之后再喝水
    C 饮水报告不科学
    D 每天喝水要适量

www.nhantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS

# 二、阅读

## 第一部分

第 15–18 题：请选出正确答案。

古时候，会稽爆发了一场很严重的传染病，几天之内，就死了一万多人。面对这种情况，县官钟离意吃不下睡不安，他不住地__15__自己："百姓受苦，我无法解救，还算什么父母官呢？"钟离意__16__着被传染的危险，一家又一家地看望病人，安慰他们的家人，并命令手下人聘请医生研制新药。

几天之后，新药制作出来了，就是不敢马上给病人喝，因为其中有几种有毒的草药。这时，钟离意说："__17__，让我来试就是了。"手下人纷纷摆手阻止，可他不顾大家的反对，伸手__18__过药就喝了下去。

很快，传染病被控制住了，钟离意紧皱的眉头也舒展了。

15. A 提醒　　B 表扬　　C 责备　　D 启发
16. A 随　　B 冒　　C 顶　　D 靠
17. A 这可不得了　　B 这可怎么办呢
　　C 这不很简单吗　　D 这得好好考虑
18. A 抢　　B 递　　C 举　　D 捡

...nhantuviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS

## 第二部分

第 19–22 题：请选出与试题内容一致的一项。

19. 俗话说：病从口入，祸从口出。我们每天都需要摄入足量的食物，保证我们能够维持生命。但是，这些食物是否卫生，清洁工作是否做到位，这需要我们时刻跟进，时刻注意，把好入口第一关，否则，疾病就会找上门来了。

A 人每天要吃东西，所以难免会得病
B 要想不得病，就要注意食物的卫生
C 要想不得病，就要注意口腔的卫生
D “不干不净，吃了没病”很有道理

20. 肚子饿了便会咕噜咕噜地叫，这是因为之前吃进的食物消化完，胃里变空了，但胃中的胃液仍会继续分泌。这时候胃的收缩便会逐渐扩大，胃里的液体和气体便会翻搅起来，发出咕噜咕噜的声音。下次不要再为肚子咕咕叫而感到难为情了，因为这是人身体的正常反应。

A 肚子咕噜叫说明没吃饱
B 饭前喝水会造成肚子叫
C 消化食物时肚子都会叫
D 肚子叫常让人不好意思

21. 综合全球已发表的实验报告，有 31 个长期临床研究证明，节食是没法让人长期保持苗条身材的。在五年内，三分之二的节食者眼睁睁看着甩掉的肥肉又回到身上，甚至还带了更多“亲戚”回来。而在青少年身上，这种体重反弹的后果更严重：年轻时就开始习惯性节食的人，五年后，他们普遍比没节食过的同龄人更重。

A 青少年节食对身体危害严重
B 有三分之二节食者获得成功
C 节食者大多要面对反弹的后果
D 节食可以使苗条体形保持五年

22. 这项联合多所医学院校所做的研究发现，除了个别人以外，多数人体重的增加会从周六开始，而体重的减轻会从周二开始。它表明人们的体重变化在一周内会显示出一种明显的规律，工作日和周末体重的临时变化应该被视为正常现象。

A 多数人的体重周六达到最高
B 个别人的体重可以保持不变
C 体重变化的规律还无人展开研究
D 体重在一周内会发生临时的改变

www.nhantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



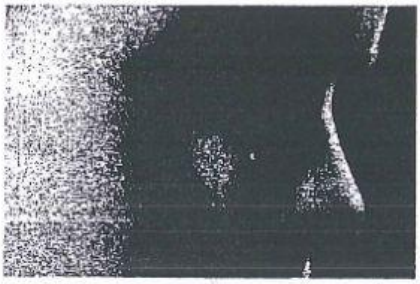
LIVEWORKSHEETS

## 第三部分

第 23–28 题：请选出正确答案。

23-25.

人们伤心的时候会哭泣，高兴的时候也会流眼泪。但是不管你流不流眼泪，你的眼睛一直在产生着泪液。你知道吗？眼泪对眼睛有保护作用呢，它能够使你的眼睛不干涩。眼睛的某个特殊区域一直不停地产生泪液，正是它使眼睛保持湿润。



如果你对着镜子仔细看，你就会在眼角处看到很小的孔，每个小孔都连接着一个细管，这些细管通向鼻子，正是这些细管不分昼夜地把泪液慢慢排出。如果它们不这样做的话，那么看上去，你就会一直是眼泪汪汪的。

当你开始哭的时候，就会产生更多的眼泪，而这些小孔不能及时地把眼泪排出去，于是多余的眼泪就会流到脸上。

眼泪有助于眼睛的安全。如果空气中存在有害物质的话，你的眼睛就会产生泪液，这些泪液会覆盖你的眼球，阻止有害物质进入眼睛。

戴隐形眼镜会让眼睛发干。有些人不得不往眼睛里滴入眼药水来保持眼睛湿润。

23. 根据本文，下列哪项正确？

A 眼睛一直在产生眼泪　　B 高兴时眼泪不会流出来
C 眼泪有助于表达感情　　D 戴隐形眼镜要滴眼药水

24. 文中谈到的“眼角处的小孔”有什么用处？

A 产生泪液　　B 排出眼泪
C 保持眼睛湿润　　D 阻止有害物质

25. 这篇短文最可能出自下列哪种杂志？

A《大众健康》　　B《社会百科》
C《动物世界》　　D《人与自然》

www.thantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS

26-28.

感冒算得上是老百姓最熟悉的小病了。一旦症状出现，几乎不需要医生，多数人都能凭经验自己做出“感冒”的诊断。有人会翻箱倒柜地找中药、西药吃；还有人咬牙挺着，直到恢复健康或挺不住为止；更会有人迫不及待地去找医生开抗生素或干脆挂吊瓶……那么感冒到底能不能挺？



当感觉嗓子干、咽东西不舒服，同时出现流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞等症状时，这就是医学上所说的普通感冒，即由病毒引起的急性鼻炎或咽炎。普通感冒病程5～7天，一般不发烧，除了鼻子和咽部的不舒服外，其他症状都较轻。所以，注意多休息、多饮水，如有必要可吃一些缓解症状的非处方药，而不需要服用抗生素。

当咽部症状较重，疼痛和烧灼感剧烈，甚至吃饭喝水都变得困难时，要当心急性咽炎和急性扁桃体炎。对着镜子张开嘴，压下舌头根部，如果看到咽部发红，那么就应寻求医生的帮助，借助抗生素的治疗，而非继续咬牙硬挺。

因此，一旦症状出现，搞清是哪种感染最重要。如果不能肯定，则应求助于医生，勿将普通感冒的治疗原则简单地套在上呼吸道感染头上，避免耽误病情。

26. 根据上下文，文中画线的“挺不住”是什么意思？

A 累得爬不起来　　B 身体感觉挺不错

C 牙疼到吃不了东西　　D 病情严重受不了了

27. 关于普通感冒，从文中可以知道什么？

A 可以不用吃药　　B 吃饭喝水困难

C 只是鼻子不舒服　　D 都从打喷嚏开始

28. 本文主要谈的是感冒哪方面的事？

A 主要症状　　B 发病原因

C 用药知识　　D 治疗原则

www.nhantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS

# 三、书 写

## 第一部分

第 29-31 题：完成句子。

例如：发表　这篇论文　什么时候　是　的

这篇论文是什么时候发表的？

29. 有　来报名　总共　这次　两百多人

30. 采取　治疗方法　医生　中医的　决定

31. 小刘　可靠　不太　办事　经理觉得

## 第二部分

第 32 题：写短文。

32. 请结合下列词语（要全部使用，顺序不分先后），写一篇 80 字左右的短文。

营养、措施、苗条、明显、趋势

www.nhantriviet.com/GiaoTrinhChuanHSK



LIVEWORKSHEETS