

习题集

一、选择题

【单项选择题】

1. 成年女性乳房位于胸大肌及其什么结构的表面
A. 真皮层 B. 真皮网状层 C. 脂肪层 D. 筋膜 E. 表皮层
2. 乳房的健美标准不包括
A. 丰满柔韧 B. 左右对称 C. 硕大 D. 富有弹性 E. 光滑细腻
3. 什么形状的乳房被认为是较理想的乳房
A. 圆锥形 B. 下垂形 C. 圆盘形 D. 半球形 E. 纺锤形
4. 下列不会影响乳房发育完美的是
A. 乳房发育的时间 B. 乳房护理不当 C. 雌激素分泌情况
D. 胸部疾病 E. 遗传因素
5. 健胸护理的作用不包括
A. 增加皮肤弹性 B. 强健纤维组织 C. 增加腺叶数量
D. 改善肌肉营养供给 E. 减缓乳房下垂
6. 做胸部健胸按摩操作时，注意不要触及
A. 腋下 B. 乳沟 C. 乳晕 D. 乳头 E. 胸骨
7. 专业健胸护理的什么时候均应为顾客测量胸围
A. 每个疗程前 B. 每个疗程后 C. 每次护理前后
D. 每个疗程前后 E. 以上答案均不对
8. 处于哪个期的女性不宜做专业健胸护理
A. 怀孕期 B. 更年期 C. 青春期
D. 以上答案均不对 E. 以上答案均正确
9. 一般情况下，含下列哪种成分的美胸化妆品不宜长期使用
A. 维生素 E B. 维生素 C C. 酵素
D. 雌激素 E. 以上答案均不对
10. 专业健胸按摩时，向双乳内、上方的按摩
A. 不涂介质 B. 用虚力 C. 用实力 D. 力度尽量大 E. 用力轻
11. 成人女性标准体重(kg)的计算方法是
A. $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.85$ B. $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.9$
C. $[\text{身高}(\text{cm}) - 90] \times 0.85$ D. $[\text{身高}(\text{cm}) - 95] \times 0.9$
E. $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.8$
12. 用标准体重计算法计算体重时，超重多少为轻度肥胖
A. 20%~35% B. 10%~20% C. 20%~30% D. 30%~50% E. 15%~25%

13. 亚太地区肥胖评估标准中体重指数（BMI）的正常范围为
A. 18.5~22.9 B. 23.0~24.9 C. 25.0~29.9 D. 17.5~22.0
E. 18.0~22.0
14. 针对特别肥胖的顾客，第一次测量时，一般只需测量
A. 肌力 B. 围度 C. 体重 D. 身高 E. 脐围
15. 根据肥胖的定义，一般认为体重超过标准体重的多少以上为肥胖
A. 10% B. 20% C. 30% D. 15% E. 25%
16. 男性肥胖者，脂肪多积聚背脊及哪些部位
A. 头颈、腹部 B. 头颈、臀部 C. 头颈、大腿 D. 腹部、大腿
E. 胸部、腹部
17. 女性肥胖者，脂肪多积聚腹部、臀部
A. 头颈、乳房 B. 乳房、大腿 C. 背脊、大腿 D. 头颈、大腿
E. 头颈、小腿
18. 按病因及发病机制肥胖分为继发性肥胖和下列哪种
A. 病理性肥胖 B. 高血压性肥胖 C. 糖尿病性肥胖 D. 单纯性肥胖
E. 遗传性肥胖
19. 单纯性肥胖分为体质性肥胖和下列哪种
A. 原发性肥胖 B. 获得性肥胖 C. 病理性性肥胖 D. 继发性肥胖
E. 高血压性肥胖
20. 继发性肥胖约占肥胖人群的百分比是多少左右
A. 10% B. 5% C. 30% D. 15% E. 20%
21. 导致单纯性肥胖的原因主要是
A. 热量摄入超过消耗 B. 家庭因素 C. 精神因素 D. 内分泌失调
E. 疾病因素
22. 导致获得性肥胖的诱因之一是
A. 遗传因素影响 B. 20岁以后营养过度 C. 20岁以前的营养过度
D. 某种疾病引发肥胖 E. 精神因素
23. 对于由于疾病引起的肥胖，应首先建议肥胖者
A. 到医院检查并治疗原发病 B. 药物减肥 C. 尽量避免运动减肥
D. 忌做减肥护理 E. 针灸减肥
24. 点穴减肥手法多使用
A. 食指 B. 拇指 C. 玉器 D. 牛骨头 E. 无名指
25. 点穴减肥手法中，点穴力度
A. 持续沉重，力达深层 B. 由轻到重，持续深透 C. 柔和轻浮

D. 由重到轻，深入浅出 E. 暴发力

【多项选择题】

1. 乳房的形态可分为
A. 圆盘形 B. 半球形 C. 下垂形 D. 圆锥形 E. 以上均不正确
2. 健美的乳房表现为
A. 大小适中 B. 乳头无内陷 C. 肤质光滑细腻
D. 外观呈桑葚状 E. 以上均不正确
3. 患有哪些疾病的女性不影响做专业护理
A. 乳腺疾病 B. 严重高血压 C. 单纯性肥胖 D. 脂肪肝 E. 严重心血管疾病
4. 药物减肥法的减肥途径包括
A. 抑制食欲 B. 促进胃肠蠕动，加速排泄
C. 增加能量消耗，促进脂肪分解代谢 D. 增加脂肪堆积部位的血流速度
E. 促进水分排出
5. 乳房的发育与哪些脏器影响最大
A. 脾胃 B. 肺 C. 肝 D. 肾 E. 胰腺

二、填空题

1. 乳房位于第_____肋间，内缘为_____，外缘为_____。乳头位于锁骨中线第_____肋间隙，乳晕直径约为_____。乳房基底部直径约为_____。
2. 健胸护理按摩时，向双侧乳房_____、_____方向移动时要使用虚力。
3. 腹部减肥手法中圈摩脐周应在脐周旁开_____操作，作_____打圈。
4. 肥胖形成的原因中医观点认为与_____、_____、_____和_____有关。

三、是非判断题

1. 在使用微电脑美胸仪之后需做丰胸按摩，以达到理想的护理效果。
2. 成年妇女不宜长期使用美胸化妆品。
3. 上胸围是经过乳头点的胸部水平围长。
4. 乳房中的脂肪层越厚则乳房越大，反之亦然。
5. 女性乳房开始发育的时间大多为 8~13 岁，且多从两侧同时发育。
6. 对身体围度进行测量时，经脐部中心的水平围长是人体的最大腰围。
7. 对身体围度进行测量时，臀部向后最突出部位的水平围长是臀围。
8. 给比较保守的顾客测量体重时，可不必脱内衣。
9. 肥胖可导致较大的儿童性情孤僻，产生自卑感。
10. 去除皮肤出现的水肿，最为有效的方法是直接按摩淋巴管，促使淋巴回流。

四、简答题

1. 简述点穴丰胸的机理？
2. 李某，女，40岁，肥胖15年，身高158cm，体重71Kg，请分析李某的体型属于几度肥胖？属于肥胖分类中的哪一类？该顾客最有可能直接诱发哪些状况或疾病？

参考答案

一、选择题

【单项选择题】

1-5 DCDAC 6-10 DCADC 11-15 ACACB 16-20 ABDDB 21-25 ABABB

【多项选择题】

1. ABCD 2. ABCD 3. CD 4. ABC 5. ACD

二、填空题

1. 2~6 胸骨旁线 腋前线 4 2.5~4厘米 10~20厘米
2. 外、下
3. 3厘米 顺时针
4. 饮食不节，痰湿阻滞 胃热腑实，燥热内结 情志失调，肝失疏泄 脾肾阳虚，水湿内盛

三、是非判断题

1. 错 2. 错 3. 错 4. 对 5. 错 6. 错 7. 对 8. 对 9. 对 10. 对

四、简答题

1. 乳房的发育与足少阴肾经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经及冲任二脉的联系最紧密。点按相关经络上的穴位可刺激乳房周围自主神经的兴奋性，调节人体内分泌状态，维持“肾精-天癸-卵巢”轴的阴阳平衡；改善肝、肾、脾、胃的功能，提高乳房组织对自身激素的敏感性，激励乳腺腺泡和细胞的生长发育，增加乳腺结缔组织和脂肪组织的积累，达到丰胸的效果。
2. 轻度肥胖。属单纯性肥胖中的获得性肥胖。有可能出现劳动力下降、并发高血压、并发冠心病、脂肪肝等。