

《运动——无价良药》阅读理解试题及答案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/93388.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

运动无价良药

【健康调查】

材料一：随着经济条件的改善和生活方式的改变，有越来越多的人患上了过去只有王公贵族才易得的痛风、糖尿病等富贵病。据英国糖尿病协会报告，1935年全球有20亿人口，糖尿病患者有1500多万，而现在人口增加了2.5倍，但糖尿病患者却足足增加了10多倍。

材料二：一个名为运动就是良药的研究项目发现，如果人们进行适量的运动，达到世界卫生组织推荐的标准，可以预防50%的乳腺癌以及60%的大肠癌。越来越多的研究证实，我们自己才是身体最好的医生，运动这剂无价良药我们随时可以服用。但是，现状并不乐观。目前，全球每年有近500万人死于运动缺乏，这一数据还在逐年增加。

【健康咨询】

某社区医生一天的健康咨询记录：

1. 方，男，13岁，初一学生；身高1.60米，体重163斤，食欲旺盛，走路易气喘，时常提不起精神。

诊断：过度饮食、缺乏运动导致的肥胖。

建议：适当控制饮食，每天坚持有一定强度的运动，如跑步、打球、骑自行车等，每次最好运动4560分钟，通过出汗来消耗身体热量，排出毒素，减轻体重。

2. 李，女，15岁，初三学生；脸色蜡黄，消瘦，食欲不振。

诊断：学习紧张、久坐不动引起的消化不良，慢性肠胃炎。

建议：利用零散的时间运动，如课间做一做蹲立的动作或者跳绳、爬楼梯等，还可以骑自行车上下学，以积少成多的运动方式，促进新陈代谢，改善人体消化吸收功能，增进食欲，增加摄入人体所必需的营养成分。

3. 徐，男，62岁，退休工人；近期吃得多吃得多，尿频，易疲乏力，体重有所下降。

诊断：疑似糖尿病早期症状。

建议：（1）需到大医院作进一步检查。（2）加强运动，如慢跑、打太极等，在身体无不适的前提下，可以考虑逐步提高运动强度；运动时尽量不要空腹，最好饭后1小时进行。

【健康知识】

当我们运动时，血液循环加速，血液冲洗血管壁，使原本处于收缩状态的小血管舒张以减少阻力，增加血流量，有利于清除血管壁上的脂类物质沉着，把机体深处的代谢废物最大限度地排出体外，促进新陈代谢，提高人体免疫力。经常运动对慢性心血管病、肠胃病、糖尿病等都有积极的预防作用。

当运动达到一定量时，身体会产生一种叫作内啡肽的物质，这种物质可以使人产生愉悦感，调节心理状态，缓解不良情绪。有些疾病甚至不需要服用药物直接可以通过运动收到疗效，如不少轻度糖尿病患者只需坚持体育运动并注意饮食控制即可康复。

运动要讲究方式方法。强度较大的运动如打球、跳舞等不宜空腹，否则容易导致血糖降低、四肢乏力、胃肠痉挛、心律失常甚至猝死。也不宜饭后马上运动，一般半小时后为宜。各种运动方式最好交替进行，如今天跑步明天可以游泳。运动后如果疲惫不堪、肌肉疼痛，休息一两天后不能消失，下次运动就需要减量；如果感到关节、韧带不适，应尽快就医，以防病情变得复杂或出现接连损伤。初练者要遵循循序渐进的原则，逐渐增加运动量。

21. 下列对文本内容的理解和推断不正确的一项是（ ）（2分）

- A. 不运动的瘦子比常运动的胖子，患上慢性心血管病、肠胃病、糖尿病等疾病的几率可能更大。
- B. 运动时出汗不仅可以排毒，还可以消耗热量，燃烧多余脂肪，达到减轻体重的目的。
- C. 运动后，人往往会增进食欲，从而增加摄入人体所需要的营养成分，有可能会增加体重。
- D. 运动后会出现肌肉疼痛、关节不适等症状，休息一两天后会自行消失。

22. 阅读【健康咨询】和【健康知识】，有条理地说说为什么运动是无价良药？（3分）

答：_

23. 班主任陈老师工作很忙，平时很少运动，体质不太好，最近老是感冒，医生建议她加强运动。她制定了第一个星期的运动方案，这个方案还有不够科学的地方，请你帮助陈老师提出修改建议。（2分）

时间

周一至周五

周六

周日

运动项目

每天步行

15分钟

跑步1小时、打羽毛球30分钟

打羽毛球

1小时

时间安排

上下班途中

晚饭40分钟后

早饭前

修改建议：(1)。(2)。

参考答案：中小学作文阅读答案网整理

21. D (2分)

22. 运动能促进血液循环和新陈代谢，提高人体免疫力，预防疾病；运动消耗能量，增进食欲，增加摄入人体所必需的营养成分；运动使人愉悦，调节心理状态，缓解不良情绪；运动对某些疾病还有直接的疗效。
(每点1分，写出三点即给满分)

23. (2分) (1) 周一至周五应增加运动量。

(2) 周六应减少运动量，运动量的增加要循序渐进。

(3) 周日打羽毛球的时间最好调整到早饭后1小时之后。

(4) 周六、周日最好不要连续打羽毛球。

(每条建议1分，写出两条即给满分)

更多阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发