

高一下半年期末语文免费试卷带答案和解析（2021-2022年内蒙古自汉区乌兰察布市集宁一中）

1. 现代文阅读

阅读下面的文字，完成下面小题。

当下，越来越多人加入到运动健身中来。在全国各地，太极拳集体展演、五人制足球赛、青少年田径赛……运动成为生活方式，健康成为共同诉求。

公众的健身热情和健康追求，背后是经济的发展和生活水平的提升。近年来，很多“细节的变化”映照人们健康观念的转变。牛油果、秋葵等营养食品悄然走红，带动“卡路里经济学”；城市马拉松受到热捧、手机APP记录走了多少步，运动社交为生活增加新乐趣；健康心理、快乐人生的理念得到广泛认同，人们比以往更关注心理健康……可以说，健康日益成为人民群众美好生活需要的重要组成部分。

更清洁的空气、更干净的水、更安全的食物、更公平可及的体育设施、更优质普惠的医疗服务……人们在这些方面的更高诉求，莫不与健康有关。“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心”。习近平总书记的这一要求，既顺应了人民群众的美好生活需要，更为我国卫生与健康事业发展指明了前进方向。所谓大健康，应该是对生命实施全程、全面、全要素的呵护，不仅追求身体健康，也追求心理健康、精神健康；不仅要求疾病治愈，更追求远离“亚健康”的强健体魄，锻造抵御疾病的强大身体素质。

按照世界卫生组织的标准，健康包含身体健康、社会适应与心理健康三个方面。社会转型期，生活压力、社会竞争加剧，加之以往对心理健康重视不够，也存在一种羞于谈心理问题的倾向，这些因素都让心理健康更值得关注。升学烦恼、竞争压力、情感孤独……如果人们不能获得足够的心理关怀和精神慰藉，那么无论在身体健康上投入多少，也难以获得全面的健康。从科学视角看，大脑的神经冲动确实会影响神经体液分泌，人的精神状态影响着身体状态。中医也讲“形神合一”，既要“动以养形”，也要“静以养神”，达到形神兼养、身心俱佳的健康境界。正所谓“精、气、神，养生家谓之三宝”，更加注重心理建设、心理健康，才能获得内外兼修的真正健康。

同时，大健康理念也启示人们，健康也是“管”出来的。从健康管理的链条来看，生病治愈属于最为末端的环节，而以人民健康为中心，则要求我们更多进行健康的源头治理。身体没有疾病只是健康的必要而非充分条件，如果总是感到疲劳乏力、活力降低、适应力下降，那么人就可能处于“亚健康”状态，并不是真正意义上的健康。正因此，大健康不仅要求已病后能够治愈，更意味着增强未病时的预防能力，这意味着社会的健康管理需要关口前移，重心从“治已病”向“治未病”转变。

往深层看，树立大健康的观念，涉及我国卫生与健康事业发展的深层调整。从治理来看，政府部门的职责不仅在于提供优质医疗服务，更需要围绕大健康进行综合治理。包括体育锻炼、食品安全、生态环保等都属于大健康的范围，更需要政府部门把健康融入相关政策，形成有效的大健康治理体系。对社会和个人而言，如果说医疗是外生变量，那么健康就是每个人固有的责任。大健康为企业开创了新的健康产业蓝海，同时也需要每个人参与其中，提高自身健康素养、养成健康生活方式。政府、社会和个人共同发力，才能形成匹配于大健康的治理格局。没有全民健康，就没有全面小康。真正把大健康的观念落实为实际行动，转化为近14亿中国人的强健体魄，我们就能用健康的身心为经济发展注入旺盛活力，用健康的体魄支撑起民族复兴的伟业。

（人民日报：《美好生活需要“大健康”》2019年08月13日）