

第八章 课后练习

一、单选题

1. 24式简化太极拳的基础是()

- A. 陈氏太极拳
- B. 杨氏太极拳
- C. 吴氏太极拳
- D. 孙氏太极拳
- E. 武氏太极拳

2. 确定太极拳联系架势的是()

- A. 云手
- B. 左揽雀尾
- C. 手挥琵琶
- D. 起势
- E. 左下势独立

3. 以下说法错误的是()

- A. 易筋经中的“易”是变通、改换、脱胎之意
- B. 易筋经中的“筋”指筋骨、筋膜
- C. 易筋经中的“经”带有指南、法典之意
- D. 易筋经就是改变筋骨，通过修炼丹田真气打通全身经络的内功方法

E. 易筋经不太强调吐纳与意守，而讲究蓄力于指端，以力贯气

4. 五禽戏主要模仿的是()

- A. 虎、鹿、熊、猿、鸟
- B. 虎、熊、鼠、鸟、猿
- C. 鸟、鼠、虎、牛、鹿
- D. 虎、鹿、熊、猿、鸡
- E. 牛、. 鸟、鼠、龙、虎

5. “拇趾外展，食指与小拇指伸直，中指和无名指掌中指关节屈曲内扣”描述的是五禽戏手形中的()

- A. 虎爪

- B. 熊掌
- C. 鹿角
- D. 猿钩
- E. 鸟翅

6. 六字诀吐气读音是()

- A. 嘘、呵、呼、咽、吹、嘻
- B. 嘘、呵、呼、啤、吹、嘻
- C. 嘘、呵、呼、咽、哈、嘻
- D. 嘘、呵、呼、咽、吹、啊
- E. 嘘、呵、呼、咽、吹、吧

7. 六字诀中六字与五脏配伍关系错误的是()

- A. 嘘与肝配伍
- B. 呼与脾配伍
- C. 呵与三焦配伍
- D. 吹与肾配伍
- E. 咽与肺配伍

二、多选题

8. 传统运动疗法的特点是()

- A. 动静结合，内外兼修
- B. 舒软柔和，圆活连贯
- C. 松紧结合，刚柔并济
- D. 呼吸自然，以意领气
- E. 突发突止，力贯指尖

9. 传统运动疗法临床可用于()

- A. 脑萎缩
- B. 高血压
- C. 活动性肺结核
- D. 慢性胃炎
- E. 骨关节退行性变

10. 以下关于八段锦的叙述中，正确的是()

- A. 脾虚气滞者可选二、三式
- B. 心肾不交者，可选择五、六式
- C. 肝阳上亢者，可选用四、八式
- D. 心脑血管病者选用四式为宜

E. 呼吸系统疾病者，可选用一、二、三、七式

参考答案

1. B 2. D 3. E 4. A 5. C 6. A 7. C

8. ABCD 9. ABDE 10. ABCDE