

四级理论考题

1.打开肩胛、后背，要从量子班的哪个动作开始？（ A ）

A.冲臂

B.架肩

C.掀背

D.三推

2.架肩要把肩膀各部位缠绕的筋结都打开，才能真正把肩膀撑拔出来，具体打开的顺序是（ B ）

A.肩膀前部→肩膀上部→后肩胛→腋下

B.后肩胛→肩膀前部→肩膀上部→腋下

C.肩膀上部→腋下→后肩胛→肩膀前部

D.后肩胛→肩膀上部→腋下→肩膀前部

3.很多学员在扣肩时，容易犯的毛病是（ ABC ）

A.把肩膀锁死

B.缺乏向外撑拔的力

C.扣肩后压迫前胸

D.扣肩后背部后折

4.展肩能打开我们身体的（ ACD ）

A.阳明经、任脉、冲脉

B.腋下

C.锁骨和心口

D.颈肩前部

5.掀背需要上拉下顶才能把塌缩的后背掀起,上拉下顶具体是指(AC)

A.上拉是肩背通过扣、拔、拉、拽使向下位移的背部及其肌肉、经筋、筋膜整体向上移、挺拔。

B.上拉是通过拔脖把后背向上拉起。

C.下顶是背下面的腰起支撑作用向上顶起。

D.下顶是指腰胯向下面顶出。

6.三推需要掌根发力,重点撑开(B)

A.手三阳经

B.手三阴经

C.手六经

D.后肩胛

7.(D)是我们释放足三阴经脉,由外向里,去解开深层腹结的关键。

A.撑开

B.鞭腿

C.侧滑步

D.错胯

8.关于撑胯,下列说法错误的是(C)

A.撑胯讲究撑住了,达到撑开的状态后就不用再撑了

B.如果胯能撑开,很多筋结盘绕压迫的神经、肌肉、血管会得以释放,

胯就会真正的解开

C.胯需要一直撑，撑得越开越好

D.撑胯与扭、拉、提、拽配合，把周围所有的筋结的瘀滞活开，活开之后再撑，撑开以后再活，循环往复，胯就会越来越通畅

9.鞭腿的目的和意义都有（ ABCD ）

A.打通腿部经脉

B.打通腿部关节

C.让下肢更加强壮

D.让能量和气血从腹部通过腰胯贯通到脚趾

10.侧滑步能强壮足少阳胆经，胆经能沟通表里，是一身之枢纽，当于（ D ）

A.能力伞盖

B.能量杠杆

C.能量活塞

D.能量阀门

11.将人看作一个“工”字形，那么两横一竖分别代表什么？（ ABC ）

A.一竖就是人体的脊柱

B.上边一横代表肩膀

C.下边一横代表胯

D.一竖代表躯干

12.锻炼有对称式和交叉式之分，以下哪些动作符合“拉对角”的交叉式训练方法（ ACD ）

- A.单够
- B.平举
- C.左右够
- D.一侧高抬腿拉臀的同时，用对侧手肘碰该侧的膝盖

13.拔脖的作用都有（ ABCD ）

- A.拔直拔正脊柱，提拔胸腔，甚至可以提拉到腹部
- B.让阳气蓬勃地上升到头部，使得头部得到气血的滋养，人就会精力旺盛，耳聪目明
- C.树一身之阳气、正气
- D.通过拔脖可以拔通全身

14.和上举相比，上举务尽能更好地（ ABCD ）

- A.动到久已瘀闭的肩膀的死筋，最大限度地活动我们的肩膀
- B.最大可能拉开腋下
- C.肩膀头一些久已锈死的肌肉筋膜拉开
- D.拉开死肉的缝隙，并将周围的死肉拉活

15.关于霸气走，以下正确的是（ BCD ）

- A.要走得凶狠、凌霸，张牙舞爪
- B.走时候细细体会内在原动力的爆发
- C.身姿要挺拔，走的时候胯部发力，胯部就像发动机一样带满劲向前走
- D.走的时候肩膀不能随，要架起，撑住，才能虎虎生威

16.和单纯的跳跃比，跳起摸高（ ABCD ）

- A.更加有目标感
- B.能接续跳起后，翻涌到胸中的气机
- C.能引导气机循着肩膀、手臂涌出
- D.有助于促进体内气机的条达通畅

17.关于腰部持力，以下说法错误的是（ D ）

- A.腰部作为“地基”，一旦松劲塌陷，整个“上层建筑”就会垮塌而压住腰部，所以要求腰部持力
- B.持力的同时，腰部要在能够承受整个上身可以灵活做出某些动作的前提下放松
- C.由于腰塌、腰突使腰部变形，腰部的持力与放松必须通过活开腰胯、腰骶，如此才能真正找到感觉
- D.当腰部完全打开，气血会灌注腰部而使之强壮，自然会产生持力感，而不需要刻意持力

18.关于负重训练和持重训练，说法正确的是（ ACD ）

- A.负重训练和持重训练可以激发体内的阳气出来做功
- B.要追求重量和高强度锻炼，才能更好地起到训练效果
- C.负重训练偏重激活肩背腰的活性
- D.持重训练偏重激活肩臂的活性

19.关于转体，以下哪些说法是正确的(ABD)

- A.通畅足少阳胆经和手少阳三焦经
- B.提高肩、胯、腰的协调性与灵活性
- C.肩膀和胯同时产生扭动感，腰部和胯部一起转动

D.主要拉伸到两肋和后背

20.我们在量子班要达到怎样效果（ABC）

A.释放生命能量

B.激活三阳经脉能量场

C.实现生命能量的跃级

21.量子班努力的方向（ABCD）

A.重点打开太阳

B.初步打开少阳

C.初步打开阳明

D.进一步打开胯部和腹部能量中枢

22.各个班级锻炼的效果（ABC）

A.基础班通顺十二经脉养成运动习惯。

B.火箭班进一步加强十二经脉和五脏六腑通顺性。

C.量子班恢复精力活力、调畅人体能量循环状态。

D.各个班级不要分，随便练。

23.量子班注意事项有那些重点（ABCD）

A.由“练就是了”向边练.边想.边悟.边感受转变

B.将肩膀发力真正融入“行住坐卧”的生活中

C.时刻注意架肩.拔脖.外展与持住腰.健身时尤要如此

D.继续保持放松要体会与外展状态下的放松

24.锻炼由浅层到深层是怎样遵循的过程（ABCD）

A.遵循由肩及胯

B.由肩膀及胸腹

C.由阳经及阴经

D.由六腑及五脏

25.第一章引言开头是那一句话 (D)

A.人之生也柔弱其死也坚强

B.道常无为而无不为

C.上士闻道，勤而行之

D.物有本末.事有始终.知所先后.则近道矣

26.进一步打开胯部和腹部能量中枢有哪些动作深入激活它 (ABCD)

A.鞭腿

B.错胯

C.侧滑步

D.跳起摸高

27.节选《体育之研究》一文中运动宜注意者三 (ACD)

A.有恒

B.无所谓

C.注全力

D.蛮拙

28.重点打开太阳经我们要用 () 冲开肩背.用 () 活开并上提后背.

用 () 激发肩背阳气.用 () 提气身形及后背阳气 (ABCD)

A.冲臂

B.掀背

C.负重训练和持重训练

D.拔脖

29.在平举中关于五指张开伸直发力的论述正确的是（ABCD）

A.五指是指我们上肢的末端，得明健身强调四末发力，力达末梢，能促进十二经脉的通顺，最终帮助肩膀完全打开，实现生命能量大循环。

B.手末端是手三阴经脉循行的终点，也是手三阳经脉循行的起点；通过五指张开发力，能拉动到整条经脉，进而拉动到经脉所属的脏腑，犹如拽着藤的末端就能扯着瓜，又如拽动灯绳末端，就能能让灯开关，明暗。

C.五指是肩膀的外延，是上焦能量杠杆的末端，通过五指发力，能更高效地撬动肩能量外中枢，最终帮助肩完全打开。

D.不能单纯强五指张开伸直发力，需要与肩肘腕关节配合，协同发力，才有利于通顺经脉，打开关节，把能量一直放射到四末。

30.关于得明健身六个阶段十二级的描述不正确的是（C）

A.得明健身目前开办的基础班、火箭班、以及量子班前期的锻炼层次均处于初阶阶段，目的是初步通顺和激发十二经脉。

B.得明健身的二阶包括开阳、天枢、阳明三个级别，分别对应肩膀初开、渐开和大开三个层次。

C.《伤寒论》指出“少阳为枢”，少阳就是两肋，肩膀的灵活性极大提高后，所有扭拽转体会拉动两肋，使两肋非常畅快，整个的少阳经就开始流转起来。两肋大开是阳明级别必须完成的任务。

D.开阳明经脉后，前面阳明、任脉、冲脉，包括整个面部、经过躯干前部往下到膝盖前面、经阳明沟到脚，可全部拉动到。

31.得明健身十二级中后室对应（D）该级别是身体最后一次筑基，肉体在这一阶段，在星光照耀下真正全部打通。

A.心 B.肝 C.脾 D.肾

32.风箱理论中，身体是风箱的话，（C）是风箱的把，胸肋和肋肋就是风箱两边的偏轮。

A.两肩 B.两胯

C.四关 D.八关

33.下面论述错误的是（B）

A.三脉七轮源于古印度的医学理论，它是对人体能量场和气脉的一种认知，就像中医对经络的认识一样，是从不同层次、不同角度对生命的解读。

B.三脉，也就是把人的结构抽象成

三个管道，一切问题的核心都会反映到这个三个管道上，所以得明健身解决人体问题的主要办法就是打通三脉。

C.得明健身所倡导的正身形，不仅仅是表面的正身形，更强调与我们的经脉健身结合，由里达外，由外达里，里外配合，最后实现五脏六腑通顺，经脉通畅，身形挺拔。

D.“瓜架理论”的具体操作就是架肩，这也是使我们身形中正的主要健身动作。

34、下面关于放松的描述正确的是（ABCD）

A.在得明健身锻炼的过程中，对腰部的要求是整个腰要拔起来，挺拔中带松，不可松懈垮塌，同时腰部也不可过于紧绷，紧绷会导致局部压力过大，诱发腰部损伤，腰部应当在拔直中放松、持力中放松。

B.“松中动”，是指得明健身所有动作都要在身形中正舒展放松的状态下进行，不可使用蛮力，动作切勿过快过狠，要在身体放松状态下感知觉察动作带给身体的变化，在放松状态下体会经脉的拉伸感。

C.“动中松”，是指在锻炼过程中，全身有意识地放松，用最有效的力量将一个动作做到标准极致，尽量减少多余的部位发力，卸掉多余的力量。

D.用最少的力做功就是指让我们学会去掉多余的力，用最自然的、最高效的力去健身。

35.伸展务尽是得明健身的锻炼核心之一。要求我们在伸展时，尽可能地做到彻底、周全和完美，具体主要包括几个方面的勿尽（ACD）

A.伸展的长度要务尽。

B.伸展的宽度要勿尽。

C.当伸展中有扭转时，扭转的幅度要务尽。

D.当伸展时，整个伸展过程中的掌控力要务尽。

36.下面描述正确的是（ACD）

A.得明健身强调我们要时刻处在应激状态，常年保持，生命能量才能一直处于激发状态。

B.觉察又叫做“关照”，就是时刻盯着自己处在什么状态下。觉察又分

为身觉察和心觉察，得明健身强调初期要加强心觉察。

C.《黄帝内经》说：“少火生气，壮火食气”，人的任何功能活动，都是需要消耗生命气机的，少量的锻炼可以让气机徐徐然而生，持续地补足身体的消耗，一次锻炼的过猛，时间过长，反而会使气机耗散的过于剧烈，后续补给不足，气机就容易虚乏下去。

D.人的生命能量如火种一样，是有节律周期的，掌握好火候，同波段锻炼，可以达到事半功倍的效果。

37.关于肩膀发力的阐述，以下说法正确的是（ABC）

A.肩膀发力是得明健身所提出的核心发力方式之一。

B.肩膀是内连脏腑、外接四肢经络的重要桥梁。

C.肩膀是撬动五脏六腑的郁滞，使生命能量由胸腹到达四肢的杠杆。

D.肩膀是得明健身的唯一发力方式。

38.关于得明健身的发力方式正确的是（ACD）

A.阳经发力并非是指阴经不发力，而是“阳主阴从”，阳经发力为主，阴经配合发力，阳经包绕阴经发力，这才是完整的阳经发力。

B.深层发力强调运用深层次的肌肉群以及经筋去发力，可以将深层顽固绣死的肌肉群筋结打开，所以我们要着重锻炼深层肌肉发力。

C.持力是得明健身所提出的锻炼方式，它是指保持一种使我们的身形与经脉始终处在撑开及通顺状态的力。

D.后背发力有利于活开后背，顺畅导出力量，极大得提拉张开五脏六腑，让五脏六腑更加通顺，使人体能量流通顺畅。

