

1. 中国养生思想形成于先秦时期
2. 八段锦成熟与定型于清代
3. 道家与养生思想最为密切
4. 天人合一是养生思想的重要理论基础
5. 《黄帝内经》一书大致成书于战汉时期
6. 孙思邈是唐代的医疗养生家
7. 华佗是三国时期的著名医家
8. 李东垣是金元四大医家之一
9. 《黄帝内经》被称为中医学理论基础的经典著作
10. 《周易参同契》被誉为万古丹经之王
11. 五禽戏是以取法动物为主的功法
12. 八段锦由八个动作体系组成的养生功法
13. 匀长是养生功法呼吸的基本要求
14. 蒋维乔是民国时期的养生家，传统体育家
15. 杨氏太极拳创始人杨露禅被称为“杨无敌”
16. 陈氏太极拳是主要流传于河南省温县的太极拳流派
17. 孙氏太极拳是著名拳家孙禄堂所创立的太极拳流派
18. 张之江曾出任过中央国术馆馆长
19. 霍元甲是精武体育会的创始人
20. 行气玉佩铭是战国时期的文物
21. 《逍遥游》出自《庄子》
22. 《抱朴子》是著名养生家葛洪的著作
23. 《周易参同契》是著名养生家魏伯阳的著作

24. 体操不属于养生体系
25. 辟谷属于养生体系
26. 伤寒杂病论是著名医家张仲景所作
27. 牛戏不属于五禽戏的动作单元
28. 东岳太极拳不属于太极拳流派
29. 太极拳是假托张三丰创立的拳术
30. 瑜伽是与八段锦是较为接近的动作形态
31. 云元素不属于五行中的元素
32. 木元素属于五行体系
33. 道家鼻祖老子是东周时期的人物
34. 《本草纲目》是李时珍的著作
35. 在四季中，冬季是万物最为封藏的季节
36. 在四季中，春季是万物开始生发的季节
37. 内家拳中，董海川是八卦掌的创始人
38. 在四季中，秋季是万物开始内敛的季节
39. 在四季中，夏季是万物最为繁盛的季节
40. 五禽戏并非张仲景所创
41. 相传太极拳为张三丰所创
42. 五禽戏取法虎、鹿、猿、熊、鸟
43. 五禽戏当中取法飞禽的是鸟戏
44. 在运动模式上，瑜伽与导引有相似之处
45. 养生不仅仅是身法上的，还牵扯精神层面
46. 兵家不对养生思想影响最大，影响最大的是道家

47. 自然、松静、和缓是八段锦的呼吸模式
48. 杨氏太极拳创始人杨露禅被称为杨无敌
49. 河北人孙禄堂创始了孙氏太极拳
50. 河北人武禹襄创始了武氏太极拳
51. 陈、杨、武、吴、孙是中国太极拳五大流派
52. “药王”是孙思邈
53. 《黄帝内经》成书年代是战汉，而不是魏晋南北朝
54. 扁鹊是先秦医家
55. 中国古代炼丹家最早发现了火药
56. 养生也包括合理健康的膳食
57. 儒释道均有静坐，它是一种提升生命觉知的良好方式
58. 金克木、木克土、土克水、水克火、火克金
59. 八段锦的第一个动作是两手托天理三焦
60. 易筋经相传为达摩所创
61. 奠定中医学重要理论基础的是《黄帝内经》
62. 《周易参同契》被称为万丹古经之王
63. 八段锦的动作要求舒展大方，对动作快慢也有要求
64. 年轻人、老年人都适合练习太极拳
65. 营养膳食并不能消除熬夜的危害
66. 纵使身体足够好，996 的工作也会损害健康
67. 相传岳飞创造了形意拳
68. 孙思邈创作了《千金方》
69. 魏伯阳创作了《周易参同契》

70. 小剂量适度饮酒有助于肺经的宣发
71. 适量抽烟也会损害身心健康
72. 心脏病病人也可参加适量有氧运动
73. 单纯的窦性心律不齐是正常现象
74. 经常戴耳机听音乐并不有助于神经系统的放松
75. 冬天吃冷饮是非常不利于健康的行为
76. 肺与大肠相表里
77. 心与小肠相表里
78. 肝与胆相表里
79. 脾与胃相表里
80. 肝开窍于目
81. 肺开窍于鼻
82. 肾开窍于耳
83. 大汗淋漓并不有助于阳气生发，相反，它会对身体有不好的影响
84. 夏天也不能多吃冷饮
85. 适当熬夜也会对身心健康造成伤害
86. 锻炼方式没有最好与最坏的区别
87. 西方文明和东方文明都有静态的身心锻炼方式
88. 中国与印度在身心养护方面有诸多共通之处
89. 古印度养生文化对中国养生文化有部分影响
90. 辟谷并不是拒绝所有饮食
91. 道家提出“重人贵生”的理念

92. 中国古代的炼丹术成熟于魏晋南北朝
93. 伊斯兰世界也有如中华文明般静态的生命养护方式
94. 《张家山汉简》出土于湖北江陵
95. 透过国家推广的五禽戏并不能管窥华佗时代的原貌
96. 我们现在习练的八段锦是解放后国家体委定型的
97. 新文化运动时期，新文化者对国术与养生曾提出质疑
98. 鲁迅和陈独秀对国术进行过批判
99. “土洋体育之争”爆发于民国时期
100. 1936 年柏林奥运会时，国民政府曾派出国术表演团
101. “土洋体育之争”的本质是中国现代性过程的缩影
102. 体育专题性论文《体育之研究》是青年毛泽东所写
103. 朱德毕业于四川高等学堂体育科
104. 即便中成药没有明显的毒副作用，我们也不能长期依赖
105. 久卧伤气
106. 大喜伤心
107. 大悲伤肺
108. 思虑过度容易对脾胃产生不良影响
109. 马王堆导引图出土于湖南长沙
110. 《伤寒杂病论》明细了伤寒诸病的用药及治疗措施
111. 邓小平曾题词“太极拳好”
112. 形意拳主要流行于山西地区
113. 《易筋经》假托为达摩所创
114. 永乐帝修建遇真宫的目的是想要遇到张三丰（张真人）

- 115. 嘉靖皇帝迷信道教并服食过大量“金丹
- 116. 运动型饮料如脉动、佳得乐等和碳酸饮料一样对健康不利
- 117. 脉动属于运动型饮料
- 118. 《养性延命录》为陶弘景所著
- 119. 青年毛泽东以二十八画生为笔名发表了《体育之研究》
- 120. 《云笈七笈》成书于北宋时期
- 121. 李时珍是“濒湖脉学”的集大成者
- 122. 李东垣重视调理脾胃，是以“脾胃论”著称的医家
- 123. 张子和重视驱邪，是以“攻邪派”著称的医家
- 124. 叶天士是擅长治疗温病的医家
- 125. 吴又可可是《瘟疫论》的作者
- 126. 经常服用山药可以滋补脾藏之气
- 127. 关幼波是被誉为“肝病克星”的国医大师
- 128. 郭子光是四川籍“国医大师”
- 129. 藿香正气水的主要功能是芳香化湿