

سؤال 1: وضعیت ماساژ گیرنده هنگام ماساژ دو طرف ستون فقرات چگونه است:

- (الف) ماساژ گیرنده به حالت خوابیده به شکم روی زمین، دستها را به جلو آورده و کف دستها را بر زمین می گذارد.
- (ب) ماساژ گیرنده به حالت نشسته روی زمین و دستها با به سمت جلو در جهت افق نگه می دارد.
- (ج) ماساژ گیرنده به حالت نشسته روی زمین و دستها را در کنارش قرار می دهد.
- (د) ماساژ گیرنده به حالت خوابیده روی زمین، دستها را در کنار بدن قرار می دهد.
- پاسخ صحیح: (الف) ماساژ گیرنده به حالت خوابیده به شکم روی زمین، دستها را به جلو آورده و کف دستها را بر زمین می گذارد.

سؤال 2: برای انجام ماساژ کتف وضعیت ماساژ گیرنده به چه شکل است.

- (الف) ماساژ گیرنده در وضعیت نشسته و کاملاً صاف قرار می گیرد.
- (ب) ماساژ گیرنده در وضعیت نشسته و متمایل به جلو در حالی که کف دستانش روی زمین است، قرار می گیرد.
- (ج) ماساژ گیرنده در وضعیت خوابیده روی شکم، دستها در کنارش قرار می گیرد.
- (د) ماساژ گیرنده در وضعیت خوابیده روی شکم، دستانش رو به جلو قرار می گیرد.
- پاسخ صحیح: (ب) ماساژ گیرنده در وضعیت نشسته و متمایل به جلو در حالی که کف دستانش روی زمین است، قرار می گیرد.

سؤال 3: ماساژ دایره ای در قسمت جلو و عقب بدن به چه شکل است.

- (الف) در قسمت جلویی در جهت عقربه های ساعت و در قسمت عقب، خلاف جهت عقربه های ساعت
- (ب) در قسمت جلویی، خلاف جهت عقربه های ساعت و در قسمت عقب در جهت عقربه های ساعت
- (ج) در هر دو قسمت جلو و عقب بدن، حرکت دایره ای در جهت عقربه های ساعت است
- (د) در هر دو قسمت جلو و عقب بدن، حرکت دایره ای در خلاف جهت عقربه های ساعت است
- پاسخ صحیح: (الف) در قسمت جلویی در جهت عقربه های ساعت و در قسمت عقب، خلاف جهت عقربه های ساعت

سؤال 4: برای ماساژ عضلات باز کننده دست، مچ و انگشتان؛ وضعیت ماساژ گیرنده به چه شکل است.

- (الف) ماساژ گیرنده روی صندلی می نشیند و دستش را به جلو و به سوی ماسور دراز می کند.
- (ب) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ساعدش با چرخش داخلی، کمی از مفصل آرنج خم می شود.
- (ج) ماساژ گیرنده روی صندلی می نشیند و دستش را در امتداد بدنش دراز می کند.
- (د) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و دستش را در طرفین خود قرار می دهد.
- پاسخ صحیح: (ب) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ساعدش با چرخش داخلی، کمی از مفصل آرنج خم می شود.

سؤال 5: برای ماساژ عضله سینه ای کوچک وضعیت ماساژ گیرنده و ماسور چگونه است.

- (الف) ماساژ گیرنده روی تخت ماساژ می خوابد و ماسور در کنار تخت قرار می گیرد.
- (ب) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور روبروی او می ایستد.
- (ج) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور پشت سر او قرار می گیرد.
- (د) ماساژ گیرنده روی صندلی متمایل به جلو خم می شود و ماسور روبروی او قرار می گیرد.
- پاسخ صحیح: (ج) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور پشت سر او قرار می گیرد.

سؤال 6: برای انجام تکنیک «رها کردن» وضعیت ماساژ گیرنده و ماسور چگونه است.

- (الف) برای انجام این تکنیک ماساژ گیرنده به پشت دراز می کشد و ماسور پاهایش در دو طرف وی قرار می دهد.
- (ب) برای انجام این تکنیک ماساژ گیرنده به پشت دراز می کشد و ماسور کنارش می ایستد.

ج) برای انجام این تکنیک ماساژ گیرنده روی زمین متمایل به جلو می نشیند و ماسور روبروی او می ایستد.
د) برای انجام این تکنیک ماساژ گیرنده به صورت طاقباز قرار می گیرد و ماسور پاهایش را در دو طرف وی قرار می دهد.
پاسخ صحیح: گزینه د) برای انجام این تکنیک ماساژ گیرنده به صورت طاقباز قرار می گیرد و ماسور پاهایش را در دو طرف وی قرار می دهد.

سؤال 7: برای ماساژ عضله گوشه ای وضعیت ماساژ گیرنده و ماسور چگونه است.

- الف) ماساژ گیرنده دمر می خوابد و ماسور کنار سر او قرار می گیرد.
ب) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ماسور کنار سر او قرار می گیرد.
ج) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور پشت سر او قرار می گیرد.
د) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور روبروی او قرار می گیرد.
پاسخ صحیح: گزینه الف) ماساژ گیرنده دمر می خوابد و ماسور کنار سر او قرار می گیرد.

سؤال 8: برای ماساژ عضلات خلفی گردنی وضعیت ماساژ گیرنده و ماسور چگونه است.

- الف) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ماسور پشت سر وی می ایستد.
ب) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور پشت سر وی می ایستد.
ج) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ماسور پشت سر وی روی صندلی می نشیند.
د) ماساژ گیرنده راست می نشیند و ماسور پشت سر وی می نشیند.
پاسخ صحیح: گزینه ج) ماساژ گیرنده به پشت می خوابد و ماسور پشت سر وی روی صندلی می نشیند.

سؤال 9: هنگام فشردن پشت پا وضعیت ماسور نسبت به ماساژ گیرنده چگونه است.

- الف) ماسور کنار ماساژ گیرنده می ایستد، به روی وی خم می شود و با دستانش پاهای فرد را به سمت باسن می فشارد.
ب) ماسور روبروی ماساژ گیرنده می نشیند و با دستانش پاهای وی را به سمت باسن می فشارد.
ج) ماسور بالای سر ماساژ گیرنده می نشیند و با دستانش پاهای وی را به سمت باسن می فشارد.
د) ماسور با پاهایش بر پشت رانهای ماساژ گیرنده می ایستد به روی وی خم می شود و با فشار دستانش پاها را به سمت باسن می فشارد.
پاسخ صحیح: گزینه د) ماسور با پاهایش بر پشت رانهای ماساژ گیرنده می ایستد به روی وی خم می شود و با فشار دستانش پاها را به سمت باسن می فشارد.

سؤال 10: برای کشش عضله نعلی کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

- الف) پای ماساژ گیرنده را با هر دو دست بگیرید و به سمت خودتان بکشید.
ب) پای ماساژ گیرنده را در یک دست و ساق پای او را در دست دیگر بگیرید و به آهستگی پنجه را به سمت ساق پا فشار دهید.
ج) پای ماساژ گیرنده را در یک دست و ساق پای او را در دست دیگر بگیرید و پنجه را به آهستگی به سمت بیرون بکشید.
د) پای ماساژ گیرنده را با هر دو دست بگیرید و به صورت متناوب به کف پا فشار وارد کنید.
پاسخ صحیح: گزینه ب) پای ماساژ گیرنده را در یک دست و ساق پای او را در دست دیگر بگیرید و به آهستگی پنجه را به سمت ساق پا فشار دهید.

منبع: pdf.5656675596181176333_1

سؤال 11: بر اساس منابع مکتوب، حرکت های اصلی ماساژ ایرانی کدامند؟

الف) مالش، فشردن، وارد کردن ضربه

ب) مالش و ضربه

ج) فشردن و غمز

د) ضربه زدن و غمز

پاسخ صحیح: گزینه الف) مالش، فشردن، وارد کردن ضربه

سؤال 12: مالش با کدامیک از تکنیک های اصلی ماساژ سوئدی مطابقت دارد؟

الف) تاپوتمنت

ب) ویبریشن

ج) پتریساز

د) افلوراژ (stroking)

پاسخ صحیح: گزینه د) افلوراژ (stroking)

سؤال 13: فشردن در ماساژ ایرانی با کدامیک از تکنیک های ماساژ سوئدی مطابقت دارد؟

الف) افلوراژ

ب) پتریساز

ج) پرکاسیون

د) تاپوتمنت

پاسخ صحیح: گزینه ب) پتریساز

سؤال 14: غمز با کدام یک از شیوه های ماساژ مطابقت دارد:

الف) بازتاب درمانی

ب) پرکاسیون

ج) افلوراژ

د) ضربه زدن

پاسخ صحیح: گزینه الف) بازتاب درمانی

سؤال 15: برای تحلیل مواد زاید از بدن، جهت حرکت ماساژ چگونه است:

الف) به طرف پهلوها

ب) به طرف مرکز بدن

ج) به طرف سر

د) به سمت اعضای که مواد زاید را دفع می کند

پاسخ صحیح: گزینه د) به سمت اعضای که مواد زاید را دفع می کند

سؤال 16: برای الغر کردن موضعی اندام ها از کدام انواع دلك استفاده می شود:

الف) معتدل، طولانی مدت

ب) خشن

ج) لین

د) صلب

پاسخ صحیح: گزینه الف) معتدل، طولانی مدت

سؤال 17: ماساژ می تواند بدن های سفت را متخلخل یا منعطف و بدن های نرم و شل را محکم کند و این کار تنها با ممکن است.....

الف) غمز

ب) دلك خشن

ج) دلك لين

د) دلك استعداد

پاسخ صحیح: گزینه ج) دلك لين

سؤال 18: برای پاکسازی بدن و روغن مالی کدام یک از شیوه های ماساژ ایرانی استفاده می شود.

الف) تدلیک

ب) تس خین

ج) تنقیح و تدهین

د) استعداد و استرداد

پاسخ صحیح: گزینه ج) تنقیح و تدهین

سؤال 19: فشردن عروق، مویرگهای سطحی، تاندونها و عضلات یک ناحیه از بدن را در ماساژ ایرانی..... نامیده می شود.

الف) قولنج گیری

ب) تول گیری

ج) تنقیح

د) رگ گیری

پاسخ صحیح: گزینه د) رگ گیری

سؤال 20: در ماساژ ایرانی، دلك..... قبل از ورزش در جهت آمادگی جسمانی ورزشکاران، و دلك..... بعد از ورزش انجام می شود.

الف) استرداد – استعداد

ب) رگ گیری – تول گیری

ج) استعداد – استرداد

د) بادکش – استعداد

پاسخ صحیح: گزینه ج) استعداد – استرداد

سؤال 21: در ماساژ ایرانی ایجاد گرما در اندام ها که با استفاده از خاک و سنگ و نمک یا مایعات گرم انجام می شود را چه می نامند.

الف) تسخین

ب) تکمید

ج) تدلیک

د) ترطیب

پاسخ صحیح: گزینه الف) تسخین

سؤال 22: سودمندترین تکنیک ماساژ برای مشایخ (افراد بالای 61 سال) کدام است:

الف) دلك لين

ب) دلك معتدل همراه با تدهين

ج) دلك با پارچه خشن يا دست هاى زير

د) تدهين به تنهاى

پاسخ صحيح: گزینه ج) دلك با پارچه خشن يا دست هاى زير

سؤال 23: اين سينا در بحث معالجات بيمارى هاى سر..... اندام تحتانى را موجب جذب ماده از سر به پايين بدن مى داند.

الف) غمز

ب) دلك

ج) مالش

د) تسخين

پاسخ صحيح: گزینه الف) غمز

سؤال 24: اين سينا براى کاهش حالت تهوع، کداميك از موارد زير را توصيه مى كند؟

الف) تدليك بدن

ب) تدهين كل بدن

ج) تدهين ناحيه شكم و ناف

د) غمز دست و پا همراه با رايحه درمانى و درمان هاى خوراكى

پاسخ صحيح: گزینه د) غمز دست و پا همراه با رايحه درمانى و درمان هاى خوراكى

منبع: pdf.5659156334931607564_1

سؤال 25: تفاوت اصلی ماساژ ایرانی با سایر سبکهای رایج در چیست:

(الف) در نحوه اجرا

(ب) در زمان و مکان انجام

(ج) توجه به جنسیت و اقلیم ماساژ گیرنده

(د) شرایط فردی، سنی و مزاج عارضی

پاسخ صحیح: گزینه (د) شرایط فردی، سنی و مزاج عارضی

سؤال 26: برای تعیین مزاج ماساژ گیرنده از کدام یک از موارد زیر می توان استفاده کرد:

(الف) به گروه خونی ماساژ گیرنده توجه کرد

(ب) به چاقی یا لاغری وی توجه کرد

(ج) وضعیت کلی او را در دوران طفولیت و نوجوانی (هفت سال اول و دوم عمر) بررسی کرد

(د) وضعیت کلی او را در دوران شباب و شیخوخت بررسی کرد

پاسخ صحیح: گزینه (ج) وضعیت کلی او را در دوران طفولیت و نوجوانی (هفت سال اول و دوم عمر) بررسی کرد

سؤال 27: در تنظیم کارت سلامت ماساژ گیرنده توجه به کدام یک از موارد زیر ضروری است:

(الف) میزان تحصیلات ماساژ گیرنده

(ب) تأهل و مجرد ماساژ گیرنده و محل سکونت وی

(ج) مشخصات فردی و حرفه ای، سابقه بیماری و جراحی، مصرف دارو و دردهای احتمالی

(د) میزان درآمد ماهیانه و چگونگی رضایت از شغل و زندگی

پاسخ صحیح: گزینه (ج) مشخصات فردی و حرفه ای، سابقه بیماری و جراحی، مصرف دارو و دردهای احتمالی

سؤال 28: کدام گزینه روش درست پذیرش ماساژ گیرنده است؟

(الف) استقبال گرم و صمیمی، تنظیم کارت سلامت، تشخیص میزان آمادگی بدنی و سوابق دریافت ماساژ

(ب) استقبال گرم و صمیمی همراه با پذیرایی

(ج) تنظیم کارت سال مت و بهداشتی

(د) تشخیص میزان آمادگی بدنی و روحی

پاسخ صحیح: گزینه (الف) استقبال گرم و صمیمی، تنظیم کارت سلامت، تشخیص میزان آمادگی بدنی و سوابق دریافت ماساژ

سؤال 29: کدام گزینه روش درست بستن لنگ است؟

(الف) لنگ بستن به صورت دلخواه

(ب) همانند بستن لنگ در زورخانه ها

(ج) همانند بستن لنگ در گرمابه ها

(د) همانند لنگ بستن حجاج

پاسخ صحیح: گزینه (ب) همانند بستن لنگ در زورخانه ها

سؤال 30: دوش گرفتن قبل از ماساژ به چه منظور است؟

(الف) زدودن بوی عرق از بدن

(ب) سرحال شدن و آمادگی برای دریافت ماساژ

(ج) شادابی و باز شدن مسامات پوست

د) پاکیزگی و تمیز کردن پوست از عرق ای سایر مواد، نرمش بدن و به خصوص پوست
پاسخ صحیح: گزینه د) پاکیزگی و تمیز کردن پوست از عرق ای سایر مواد، نرمش بدن و به خصوص پوست

سؤال 31: کدام یک از موارد زیر باید ه نگام دلك ماساژگیرنده مورد توجه قرار گیرد:

- الف) ماساژ گیرنده نباید احساس خواب آلودگی کند.
 - ب) حرکت و دلك نباید در زمان پری شکم و گرسنگی باشد.
 - ج) دلك و مالش نباید صبح زود یا شامگاه باشد.
 - د) دلك نباید در زمان گرمی یا سردی هوا باشد.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) حرکت و دلك نباید در زمان پری شکم و گرسنگی باشد.

سؤال 32: کسب اطلاعات بیشتر از کدام یک از موارد زیر، احساس رضایت بیشتری در ماساژگیرنده به وجود می آورد:

- الف) پرسش از اطلاعات فردی و خانوادگی
 - ب) پرسش از میزان تحصیالت و شغل
 - ج) پرسش از علاقه خاص به نوعی از موسیقی یا به کارگیری نوع خاصی از روغن هنگام ماساژ
 - د) پرسش از چگونگی آشنایی ماساژ گیرنده با مرکز یا ماسور
- پاسخ صحیح: گزینه ج) پرسش از علاقه خاص به نوعی از موسیقی یا به کارگیری نوع خاصی از روغن هنگام ماساژ

منبع: pdf.5656675596181176334_1

سؤال 33: با کدام روش مرطوب سازی فضای اتاق صورت می گیرد؟

الف) به وسیله قرار دادن ظرف آبجوش در محل ماساژ

ب) به وسیله پاشیدن آبگرم در اطراف تخت ماساژ

ج) با استفاده از دستگاه بخور گرم

د) با استفاده از حوض آبگرم

پاسخ صحیح: گزینه ج) با استفاده از دستگاه بخور گرم

سؤال 34: کدام گزینه برای چیدمان حوله های یک بار مصرف درست است؟

الف) به صورت رول شده کنار هم قرار گیرد

ب) جدا از هم به طوری که فواصل آنها به هم نزدیک باشد

ج) به صورت کشویی کنار هم قرار گیرد

د) کشویی – رولی - مطابق کتابی

پاسخ صحیح: گزینه د) کشویی – رولی - مطابق کتابی

سؤال 35: مدلک برای انجام دلک خشن نیاز به کدام گروه از لوازم زیر دارد؟

الف) پارچه زیر، ملحفه، روغن مورد نیاز

ب) پارچه نرم، ملحفه، روغن مورد نیاز

ج) روغن مورد نیاز، ملحفه

د) لیوان بادکش، روغن مورد نیاز، ملحفه

پاسخ صحیح: گزینه الف) پارچه زیر، ملحفه، روغن مورد نیاز

سؤال 36: از پارچه نرم، برای کدام دلک استفاده می شود؟

الف) دلک معتدله

ب) دلک کثیر

ج) دلک قوی صلب

د) دلک املس

پاسخ صحیح: گزینه د) دلک املس

سؤال 37: دالک در حین دلک، بهتر است به کدام روش رفع خستگی کند؟

الف) انجام حرکات کششی مختصر و مفید

ب) نوشیدن چای

ج) دست کشیدن از دلک

د) نشستن بر کاناپه

پاسخ صحیح: گزینه الف) انجام حرکات کششی مختصر و مفید

سؤال 38: بهترین راه جهت جلوگیری از آسیب و خستگی بدن دالک در حین دلک چیست؟

الف) نوشیدن مایعات

ب) دالک بدن خود را قبل از آغاز به انجام دلک گرم کند

ج) دالک بدن خود را روغن مالی کند

د) بال بردن سطح آمادگی بدنی توسط دالک
پاسخ صحیح: گزینه د) بال بردن سطح آمادگی بدنی توسط دالک

سؤال 39: مدلک برای انجام دلیک لین نیاز به کدام گروه از لوازم زیر دارد؟

الف) پارچه زیر، ملحفه، روغن مورد نیاز

ب) پارچه نرم، ملحفه، روغن مورد نیاز

ج) روغن مورد نیاز، ملحفه

د) لیوان بادکش، روغن مورد نیاز، ملحفه

پاسخ صحیح: گزینه ج) روغن مورد نیاز، ملحفه

سؤال 40: کدامیک از موارد زیر از ویژگی های مدلک نیست؟

الف) خواص و روغن ها و کاربرد آنها را بداند.

ب) در کلیه امور درمانی و پزشکی ماساژگیرنده دخالت کند.

ج) قوام متناسب به هر یک از عضلات و مفاصل را بشناسد.

د) نسبت به وضعیت مفاصل از قبیل وژی، وهن و خلع آگاه باشد.

پاسخ صحیح: گزینه ب) در کلیه امور درمانی و پزشکی ماساژگیرنده دخالت کند.

سؤال 41: مدلک هنگام مواجهه با ماساژ گیرنده از چه مواردی باید پرهیز کند؟

الف) در برخورد با آنان صبر و حوصله پیشه کند

ب) مدلک باید به پرسش های مراجعه کنند خود پاسخ ها ی درست و علمی بدهد

ج) مدلک هنگام گفتگو با مراجعان همواره باید از کلمات صمیمانه و در عین حال مؤدبانه استفاده کند

د) مدلک باید از بحث و مجادله با مراجعان بپرهیزد.

پاسخ صحیح: گزینه د) مدلک باید از بحث و مجادله با مراجعان بپرهیزد.

سؤال 42: مدلک باید در چه مواردی از روش ارجاع استفاده کند؟

الف) در مواجهه با افرادی که روحیه همکاری ندارند یا مدلک در ارائه خدمات به آنان احساس ناتوانی می کند

ب) در مواجهه با اطفال و شیرخواران

ج) در مواجهه با پیران و مشایخ

د) در مواجهه با مبتلایان به سکتة مغزی

پاسخ صحیح: گزینه الف) در مواجهه با افرادی که روحیه همکاری ندارند یا مدلک در ارائه خدمات به آنان احساس ناتوانی می کند

سؤال 43: کدام یک از گزینه های زیر جزو مواردی است که مدلک هرگز نباید انجام دهد.

الف) هرگز نباید برای مراجعان خود دارو تجویز کند

ب) هرگز نباید بیش از چند بار آنها را ماساژ دهد

ج) هنگام ماساژ نباید با آنان رابطه کلامی برقرار کند

د) هرگز نباید با آنها صمیمی شود

پاسخ صحیح: گزینه الف) هرگز نباید برای مراجعان خود دارو تجویز کند

سؤال 44: کدام یک از موارد زیر جزو ویژگی های یک مدلک خوب نیست؟

الف) ظاهر ساده و آراسته و تمیز، منضبط و دقیق

ب) بهره مندی از دانش کافی، ناخن های کوتاه و تمیز

ج) تواضع و فروتنی، گشاده رویی
د) گشاده رویی، پوشش مناسب و تم ی، ز ناخن ها ی بلند و تمیز
پاسخ صحیح: گزینه د) گشاده رویی، پوشش مناسب و تم ی، ز ناخن ها ی بلند و تمیز

سؤال 45: تهویه اتاق ماساژ بهتر است از طریق کدام یک از موارد زیر باشد:

- الف) از طریق استفاده از سیستم تهویه مطبوع
ب) از طریق باز کردن پنجره های اتاق
ج) از طریق باز گشادن در ورودی اتاق که منجر به عبور آزاد جریان هوا شود
د) از طریق استفاده از پنجره های دو جداره
پاسخ صحیح: گزینه الف) از طریق استفاده از سیستم تهویه مطبوع
-

سؤال 46: از منظر منابع طب ایرانی گرمی اتاق ماساژ باید چگونه باشد:

- الف) به گونه ای که موجب تحلیل قوای ماساژ گیرنده شود.
ب) به گونه ای که موجب خواب آلودگی ماساژ گی رنده شود.
ج) به گونه ای که موجب تحلیل قوا نشود و تنفس را دچار مشکل نکند.
د) به گونه ای که موجب تقویت قوای ذهنی و جسمی ماساژ گیرنده شود.
پاسخ صحیح: گزینه ج) به گونه ای که موجب تحلیل قوا نشود و تنفس را دچار مشکل نکند.
-

منبع: pdf.5659156334931607565_1

سؤال 47: کدام تعریف دلک یا ماساژ صحیح است؟

الف) « دلک » به معنی مالش و مِشت و مال بدن است.

ب) « دلک » همان ریاضت است.

ج) « دلک » اعمال حرکات اصالحی بر بدن است.

د) « دلک » یکی از روش های درمان بیماری هاست.

پاسخ صحیح: گزینه الف) « دلک » به معنی مالش و مِشت و مال بدن است.

سؤال 48: کسی که « دلک یا ماساژ » انجام می دهد چه نام دارد؟

الف) دالک یا حمامی

ب) مُدَلِّک یا ماساژور

ج) مِشت و مالچی

د) کهنک گیر

پاسخ صحیح: گزینه ب) مُدَلِّک یا ماساژور

سؤال 49: کدام گزینه بیانگر انواع « دلک » ایرانی است؟

الف) دلک لطیف، دلک سریع، دلک بطئی، دلک مختلف، دلک متفاوت، دلک متواتر

ب) دلک قوی صلب، دلک ضعیف لین، دلک معتدل، دلک کثیر، دلک خشن، دلک املس

ج) دلک ملین، دلک مصلب، دلک محلل، دلک مرخّی، دلک ثاقب، دلک ناجح

د) دلک قوی، دلک ضعیف، دلک کثیر، دلک متین، دلک لین، دلک متواتر

پاسخ صحیح: گزینه ب) دلک قوی صلب، دلک ضعیف لین، دلک معتدل، دلک کثیر، دلک خشن، دلک املس

سؤال 50: حکما، به دلکی که با قوت، استواری و زور انجام می شود چه می گویند؟

الف) دلک صلب

ب) دلک لین

ج) دلک کثیر

د) دلک قوی صلب

پاسخ صحیح: گزینه د) دلک قوی صلب

سؤال 51: حکما، به دلکی که به صورت ملایم و نرم انجام می شود چه می گویند؟

الف) دلک خشن

ب) دلک املس

ج) دلک ضعیف لین

د) دلک قوی صلب

پاسخ صحیح: گزینه ج) دلک ضعیف لین

سؤال 52: کدام دلک موجب می شود تا رطوبات مُرَحِّیه به طور مغرط تحلیل یابند و روح و خون بیشتری به اندام مربوطه جذب شود و به

واسطه آن، اندام قوی و محکم شود؟

الف) دلک کثیر

ب) دلک معتدل

ج) دلک ضعیف لین
د) دلک قوی صلب
پاسخ صحیح: گزینه د) دلک قوی صلب

سؤال 53: دلک « ضعیف لین » موجب بروز چه تغییری در اندام ها می شود؟

- الف) موجب تحلیل مواد رطوبی از اندام می شود
ب) اندام ها را با طراوت می کند
ج) باعث بهبود تغذیه اندام ها می شود
د) موجب بروز سستی و نرمی در اندام می شود
پاسخ صحیح: گزینه د) موجب بروز سستی و نرمی در اندام می شود

سؤال 54: دلک معتدل، چه نوع دلکی است؟

- الف) در روزهای معتدل سال انجام می شود
ب) با ضمادها یا روغن های معتدله انجام می شود
ج) بین دلک قوی صلب و دلک لین است
د) بین دلک قوی صلب و دلک خشن است
پاسخ صحیح: گزینه ج) بین دلک قوی صلب و دلک لین است

سؤال 55: کدام دلک به تسمین و فریهی اندام منجر می شود؟

- الف) دلک قوی صلب
ب) دلک ضعیف لین
ج) دلک معتدل
د) دلک کثیر
پاسخ صحیح: گزینه ج) دلک معتدل

سؤال 56: کدام دلک موجب لاغری می شود؟

- الف) دلک لین
ب) دلک قوی
ج) دلک قوی و صلب
د) دلک کثیر
پاسخ صحیح: گزینه د) دلک کثیر

سؤال 57: کدام گزینه تعریف صحیح « دلک کثیر » است؟

- الف) دلکی که همه روزه انجام می شود
ب) دلکی که یک روز در میان انجام می شود
ج) دلکی که به صورت مکرر و طولانی مدت انجام می شود
د) دلکی که در حمام انجام می شود
پاسخ صحیح: گزینه ج) دلکی که به صورت مکرر و طولانی مدت انجام می شود

سؤال 58: کدام گزینه با روش آماده سازی اتاق با شرایطی شبیه حمام سنتی مطابقت دارد؟

- الف) به جای تخت روی تشک پشمی بر روی زمین ماساژ انجام می شود و در مرحله آخر از کیسه و لیف استفاده می شود

ب) ماساژ بر روی تخت ماساژ در گرمابه انجام می گیرد
ج) ماساژ در گرمابه و به روی تشک پشیمی انجام می گیرد
د) انجام ماساژ در همه مکان ها و بر روی تخت ماساژ امکان پذیر است
پاسخ صحیح: گزینه الف) به جای تخت روی تشک پشیمی بر روی زمین ماساژ انجام می شود و در مرحله آخر از کیسه و لیف استفاده می شود

سؤال 59: کدام گزینه بین دلک و ریاضت مشترک است؟

- الف) فربه کردن عضو صغیرالمقدار
ب) خارج شدن ریح حبس شده در عضو
ج) تحلیل ماده غلیظ در عضو
د) انتعاش حرارت غریزی
پاسخ صحیح: گزینه د) انتعاش حرارت غریزی

سؤال 60: کدام گزینه از فواید مختص دلک است؟

- الف) امکان تحلیل مواد غلیظ
ب) انتعاش حرارت غریزی
ج) بالرفتن ضربان قلب
د) بالرفتن دمای بدن
پاسخ صحیح: گزینه الف) امکان تحلیل مواد غلیظ

سؤال 61: معادل کلمات (دلک - ماسور) به ترتیب کدام است؟

- الف) ماساژ - ماسور
ب) ماساژ - دالک
ج) دلک - دالک
د) مشت و مال - غمز
پاسخ صحیح: گزینه ب) ماساژ - دالک

سؤال 62: نام دلک قبل از ورزش چیست؟

- الف) دلک استرداد
ب) دلک معتدل
ج) دلک استعداد
د) دلک لین
پاسخ صحیح: گزینه ج) دلک استعداد

سؤال 63: کدام تعریف مربوط به دلک خشن است؟

- الف) دلکی که در زمان طولانی انجام می شود
ب) دلکی که در دفعات زیاد انجام می شود
ج) دلکی که با پارچه پشیمی و زیر انجام می شود
د) دلکی که با درد همراه است
پاسخ صحیح: گزینه ج) دلکی که با پارچه پشیمی و زیر انجام می شود

سؤال 64: اگر دلك خشن براى مدت طولانى ادامه يابد، چه تاثيرى بر اندام مى گذارد؟

الف) لاغرى در اندام

ب) خشونت در اندام

ج) نرمى در اندام

د) سمن در اندام

پاسخ صحيح: گزینه ب) خشونت در اندام

سؤال 65: هدف از انجام دلك خشن چيست؟

الف) لطافت و زيبايى پوست بدن

ب) ايجاد گرما در بدن

ج) انسجام و سفت شدن بافت هاى بدن

د) ايجاد خشونت و زبرى در اندام

پاسخ صحيح: گزینه د) ايجاد خشونت و زبرى در اندام

سؤال 66: کدام تعريف در مورد دلك لين صحيح است؟

الف) دلكى است كه با وازلين يا ر وغن هاى مشابه انجام مى شود

ب) دلكى است كه به صورت نرم و ملايم انجام شده و سبب سستى و نرمى اندام ها مى شود

ج) دلكى است كه به صورت نرم و ملايم انجام شده و سبب سفتى رباط ها و عضلات مى شود

د) در اين نوع دلك، مدلك قبل از شروع كار دست خود را نرم مى كند

پاسخ صحيح: گزینه ب) دلكى است كه به صورت نرم و ملايم انجام شده و سبب سستى و نرمى اندام ها مى شود

سؤال 67: هدف از ان جام دلك لين چيست؟

الف) ايجاد گرما در بدن

ب) انسجام و سفت شدن بافت هاى بدن

ج) لطافت و زيبايى پوست بدن

د) ايجاد سستى و نرمى اندام هاى بدن

پاسخ صحيح: گزینه د) ايجاد سستى و نرمى اندام هاى بدن

سؤال 68: نام دلك بعد از ورزش چيست؟

الف) دلك استرداد

ب) دلك معتدل

ج) دلك استعداد

د) دلك لين

پاسخ صحيح: گزینه الف) دلك استرداد

سؤال 69: دلك املس مخالف کدام دلك است؟

الف) دلك قوى

ب) دلك ضعيف

ج) دلك خشن

د) دلك لين

پاسخ صحيح: گزینه ج) دلك خشن

سؤال 70: از دید حکما دلک بدل کدام یک از سته ضروریه است؟

الف) نوم و یقطه یا خواب و بیداری

ب) حرکت و سکون یا ریاضت

ج) احتباس و استفراغ

د) اعراض نفسانی

پاسخ صحیح: گزینه ب) حرکت و سکون یا ریاضت

سؤال 71: از دیدگاه ابن سینا، انواع ماساژ کدام است:

الف) سخت، نرم، گرم، سرد

ب) سخت، نرم، زیاد، کم

ج) گرم، سرد، زیاد، کم

د) سخت، نرم، زیاد، متعادل

پاسخ صحیح: گزینه د) سخت، نرم، زیاد، متعادل

سؤال 72: از دیدگاه ابن سینا کدام یک از انواع ماساژ انسان را الغر می کند:

الف) ماساژ گرم

ب) ماساژ زیاد

ج) ماساژ سخت

د) ماساژ نرم

پاسخ صحیح: گزینه ب) ماساژ زیاد

سؤال 73: از دیدگاه ابن سینا ماساژی که در آن بدن را با پارچه زبری ماساژ می دهند تا خون به سرعت به سطح بدن بیاید، چه نامیده می شود:

الف) ماساژ سخت

ب) ماساژ سفت

ج) ماساژ زیر

د) ماساژ لین

پاسخ صحیح: گزینه ج) ماساژ زیر

سؤال 74: در منابع مکتوب طب ایرانی معمولاً از ماساژ یا مالش با نام..... و از بازتاب شناسی (رفل کسولوژی) تحت نام..... نام برده شده است.

الف) مالش - غمز

ب) دلک - غمز

ج) غمز - دلک

د) غمز - مالش

پاسخ صحیح: گزینه ب) دلک - غمز

سؤال 75: در طب ایرانی « غمز » به کدام یک از معانی زیر اطلاق می شود:

الف) ضربه زدن به اعضا

ب) مالش دادن اعضا

ج) فشردن اعضا با انگشتان

د) سرانندن دستها بر اعضا
پاسخ صحیح: گزینه ج) فشردن اعضا با انگشتان

سؤال 76: هر کدام از واژه های « کماد » و « تدهین » به ترتیب چه معنایی دارد.

- الف) روغن مالی – قرار دادن شی سرد بر موضع
ب) قرار دادن شی گرم بر موضع – قرار دادن شی سرد بر موضع
ج) قرار دادن شی سرد بر موضع – روغن مالی
د) قرار دادن شی گرم بر موضع – روغن مالی
پاسخ صحیح: گزینه د) قرار دادن شی گرم بر موضع – روغن مالی

سؤال 77: منظور از ارتباط محاذی چیست.

- الف) ارتباط محاذی، به گونه ای است که گاه علائم یک عضو در عضو محاذی (مقابل) آن ظهور پیدا می کند.
ب) ارتباط محاذی ارتباطی است که گاه علائم یک عضو در عضو محاذی (مخالف) آن ظهور پیدا می کند.
ج) ارتباط محاذی ارتباطی است که گاه علائم یک عضو در خود عضو ظهور و بروز پیدا می کند.
د) ارتباط محاذی ارتباطی است که همواره علائم یک عضو در خود عضو ظهور و بروز پیدا می کند و ال غیر.
پاسخ صحیح: گزینه الف) ارتباط محاذی، به گونه ای است که گاه علائم یک عضو در عضو محاذی (مقابل) آن ظهور پیدا می کند.

سؤال 78: شناخت مسیر محاذات برای کدام یک از موارد زیر ضروری است:

- الف) تدلیک
ب) تدهین
ج) غمز درمانی
د) تسخین
پاسخ صحیح: گزینه ج) غمز درمانی

سؤال 79: کدامیک از عبارات زیر صحیح است.

- الف) مسیرهای محاذی به صورت دسته های نه گانه در دو سمت بدن از نقطه ای شروع و به نقطه ای دیگر از بدن ختم می شود.
ب) مسیرهای محاذی به صورت دسته های نه گانه در قسمت خلفی بدن وجود دارند.
ج) مسیرهای محاذی به صورت زوج های چهارگانه در دو سمت بدن، از نقطه ای شروع و به نقطه ای دیگر از بدن ختم می شوند.
د) مسیرهای محاذی به صورت زوج های چهارگانه در قسمت خلفی بدن وجود دارند.
پاسخ صحیح: گزینه ج) مسیرهای محاذی به صورت زوج های چهارگانه در دو سمت بدن، از نقطه ای شروع و به نقطه ای دیگر از بدن ختم می شوند.

سؤال 80: از دیدگاه طب ایرانی اعضایی که در..... قرار می گیرند می توانند بر عملکرد یکدیگر اثر بگذارند و به همین طریق..... نقاط مختلف دست و پا می توانند بر اعضای محاذی هر نقطه اثر بگذارد و جریان انتقال مواد به آن عضو را تغییر دهد.

- الف) یک راستا – غمز
ب) در جهت مخالف – تدلیک
ج) در جهت مخالف – تدهین
د) در یک راستا – مالش
پاسخ صحیح: گزینه الف) یک راستا – غمز

سؤال 81: در کدام یک از موارد زیر می توان از ماساژ ایرانی استفاده کرد؟

(الف) سردرد، ضعف و بی حالی، اختلالات گوارشی، درد پشت، اضطراب، نارسایی قلبی، فشار خون

(ب) وسواس، خشم، بدبینی، اختلالات بینایی، نزله و سرماخوردگی، حساسیت، خارش پوست ی

(ج) سرگیجه، بیماری های پوستی، سندرم دان، افسردگی، دوقطبی، وزوزگوش، آنژین

(د) انحراف تیغه بینی، رینیت آلرژیک، دیابت، سنگ کیسه صفرا، بزرگی طحال

پاسخ صحیح: (الف) سردرد، ضعف و بی حالی، اختلالات گوارشی، درد پشت، اضطراب، نارسایی قلبی، فشار خون

سؤال 82: کدام گزینه بیشترین تأثیر را از ماساژ می پذیرد؟

(الف) عضلات

(ب) مفاصل

(ج) گوارش

(د) اعصاب

پاسخ صحیح: (الف) عضلات

سؤال 83: در کدام یک از موارد زیر نباید ماساژ به کار گرفته شود؟

(الف) فی بروم الژ ی ی، ا کارپال، سندرم ی، بوست یب خواب ی

(ب) تب، بارداری، سرطان، افسردگی، فتق، واریس

(ج) سندرم درد میوفاسیال، آسیب های ورزشی

(د) سینوزیت، دردهای گیجگاهی، فشار خون

پاسخ صحیح: (ب) تب، بارداری، سرطان، افسردگی، فتق، واریس

سؤال 84: بیماری دچار بستگی مسام پوست شده است، از کدام دلك باید استفاده شود؟

(الف) دلك خشن

(ب) دلك مفتح

(ج) دلك مقوی

(د) به دلك نیاز ندارد

پاسخ صحیح: (الف) دلك خشن

سؤال 85: یکی از شرایط انجام دلك خشن چیست؟

(الف) وجود درد در عضو

(ب) وجود گرفتگی در عضو

(ج) وجود انواع آرتروز

(د) تجمع خلط سرد و تر در عضو

پاسخ صحیح: (د) تجمع خلط سرد و تر در عضو

سؤال 86: بیماری دچار گرفتگی شدید عضلانی در ناحیه کمر شده است، به کدام دلك نیاز دارد؟

(الف) دلك لین

(ب) دلك مفتح

(ج) دلك مقوی

د) به دلک نیاز ندارد
پاسخ صحیح: گزینه الف) دلک لین

سؤال 87: دلک لین در درمان کدام بیماری کاربرد دارد؟

الف) گرفتگی عضلات گردن

ب) درد مفاصل

ج) درد استخوان

د) کلیه دردهای مفصلی

پاسخ صحیح: گزینه الف) گرفتگی عضلات گردن

سؤال 88: اگر ورزشکاری دچار گرفتگی عضلانی شود، کدام دلک را به کار می بریم؟

الف) معتدل

ب) لین

ج) قوی صلب

د) املس

پاسخ صحیح: گزینه ب) لین

سؤال 89: از دید حکما وجه تشابه دلک و ریاضت چیست؟

الف) موجب تقویت ارواح و قوی می شود

ب) موجب انتعاش حرارت غریزی می شود

ج) موجب تعریق می شود

د) موجب تواتر در تنفس می شود

پاسخ صحیح: گزینه ب) موجب انتعاش حرارت غریزی می شود

سؤال 90: آثار و فواید دلک در بدن چیست؟

الف) موجب جذب فضولات اندام ها می شود

ب) موجب ترقیق مواد زاید و فضولات می شود

ج) موجب تر قیق و تحلیل مواد زاید و فضولات می شود

د) موجب ترقیق و تحلیل مواد زاید و فضولات می شود و جذب مواد صالحه در اندام را زیاد می کند

پاسخ صحیح: گزینه د) موجب ترقیق و تحلیل مواد زاید و فضولات می شود و جذب مواد صالحه در اندام را زیاد می کند

سؤال 91: برای حبس رطوبات از تحلیل الزم است دلک با روغن هایی انجام شود که به..... کمک می کند.

الف) باز شدن مسامات پوست کمک می کند

ب) به بسته شدن مسامات پوست کمک می کند

ج) موجب نرمی و لینت پوست می شود

د) موجب سفتی پوست شود

پاسخ صحیح: گزینه ب) به بسته شدن مسامات پوست کمک می کند

سؤال 92: کدام یک از روغن های زیر برای حجیم کردن اندام به کار می رود؟

الف) روغن بادام تلخ

ب) روغن فلفل

ج) روغن سیاهدانه
د) روغن خراطین
پاسخ صحیح: گزینه د) روغن خراطین

سؤال 93: کدام یک از روغن های زیر موجب لاغری و هزال اندام می شود.

الف) روغن سداب
ب) روغن بادام شیرین
ج) روغن کنجد
د) روغن زیتون
پاسخ صحیح: گزینه الف) روغن سداب

سؤال 94: کدام یک از روغن های زیر موجب تحلیل فضولات از اندام می شود.

الف) روغن بادام تلخ
ب) روغن کرچک
ج) روغن ویسکوم
د) روغن خراطین
پاسخ صحیح: گزینه الف) روغن بادام تلخ

سؤال 95: کدام یک از روغن ه ای زیر محلل است.

الف) روغن تخم هندوانه
ب) روغن تخم خیار
ج) روغن بابونه
د) روغن آفتابگردان
پاسخ صحیح: گزینه ج) روغن بابونه

سؤال 96: جاهای خالی را با عبارت درست پر کنید. هرگاه نیاز به جذب ماده از بخش های فوقانی بدن به سوی پایین بدن باشد ولی امکان..... نباشد، می توان از..... کمک گرفت.

الف) حجامت – ریاضت
ب) فصد – دلک
ج) بادکش – دلک
د) ریاضت – اعمال یدای
پاسخ صحیح: گزینه ج) بادکش – دلک

سؤال 97: جاهای خالی را با گزینه های مناسب پر کنید. به وسیله دلک می توان مانع تحلیل..... و موجب تحلیل..... شد.

الف) رطوبات مفید – فضولات و مواد زاید
ب) فضولات و مواد زاید – حرارت غریزی
ج) حرارت غریزی – مواد زاید
د) ارواح و قوا – حرارت غریزی
پاسخ صحیح: گزینه الف) رطوبات مفید – فضولات و مواد زاید

سؤال 98: فرآیند تحلیل مواد زاید در بدن بر اثر کدام یک از موارد زیر انجام می شود؟

الف) ترقیق

ب) حرارت

ج) برودت

د) تغلیظ

پاسخ صحیح: گزینه ب) حرارت

سؤال 99: برخی از فواید و برتری های دلک نسبت به ریاضت از دید حکما کدام است؟

الف) به وسیله ریاضت می توان ریح محتبس را از اندام خارج کرد.

ب) به وسیله ریاضت می توان سردی مجمّد را از اندام خارج کرد.

ج) به وسیله دلک می توان سردی مجمّد یا ریح محتبس را از اندام خارج کرد.

د) به وسیله دلک نمی توان سردی مجمّد یا ریح محتبس را از اندام خارج کرد.

پاسخ صحیح: گزینه ج) به وسیله دلک می توان سردی مجمّد یا ریح محتبس را از اندام خارج کرد.

سؤال 100: کدام یک از گزینه های زیر درست است؟

الف) هرگاه اندامی در اصل خلقت کوچک باشد یا به سبب عارضه ای دچار ذبول و هزال شده باشد به وسیله ریاضت می توان آن را بزرگیا فربه نمود.

ب) هر گاه اندامی در اصل خلقت کوچک باشد یا به سبب عارضه ای دچار ذبول و هزال شده باشد به وسیله دلک نمی توان آن را بزرگیا فربه نمود.

ج) هر گاه اندامی در اصل خلقت کوچک باشد یا به سبب عارضه ای دچار ذبول و هزال شده باشد هم به وسیله ریاضت و هم به وسیله دلک می توان آن را بزرگیا فربه نمود.

د) هر گاه اندامی در اصل خلقت کوچک باشد یا به سبب عارضه ای دچار ذبول و هزال شده باشد به وسیله ریاضت نمی توان آن را بزرگیا فربه نمود ولی به وسیله دلک می توان آن را بزرگ و فربه کرد.

پاسخ صحیح: گزینه د) هر گاه اندامی در اصل خلقت کوچک باشد یا به سبب عارضه ای دچار ذبول و هزال شده باشد به وسیله ریاضت نمی توان آن را بزرگیا فربه نمود ولی به وسیله دلک می توان آن را بزرگ و فربه کرد.

سؤال 101: در کدامیک از موارد زیر روغن مالی اندام نیازی نیست و دلک بدون روغن مالی انجام می شود؟

الف) در تحلیل رطوبات باقیمانده در اندام

ب) در دلک استعداد

ج) در اندام های صلب و متکاثف

د) در دلک مهزل

پاسخ صحیح: گزینه ب) در دلک استعداد

سؤال 102: جاهای خالی را با عبارت درست پر کنید. حکماء پیش از ریاضت دلکی قرار داده اند که آن را می گویند و پس از انجام ریاضت نیز دلکی قرار داده اند که آن را می نامند.

الف) دلک قوی – دلک ضعیف

ب) دلک ضعیف لین – دلک کثیر

ج) دلک استعداد – دلک استرداد

د) دلک مهزل – دلک مسمن

پاسخ صحیح: گزینه ج) دلک استعداد – دلک استرداد

سؤال 103: کدام نوع از انواع دلک برای کودکان مضر است و مانع رشد و نمو آنها می شود؟

الف) دلک صلب و خشن به افراط

ب) دلک خشن

ج) دلک کثیر

د) دلک لین و کثیر

پاسخ صحیح: گزینه الف) دلک صلب و خشن به افراط

سؤال 104: از دیدگاه حکما، ارتباط بین اندام های بدن از کدام طریق انجام می شود؟

الف) از طریق شریان ها، وریدها، غشاها، مجاورت، اعصاب، محاذات

ب) از طریق ارتباط بین عضلات

ج) از طریق شبکه مویرگی

د) از طریق شبکه عصبی

پاسخ صحیح: گزینه الف) از طریق شریان ها، وریدها، غشاها، مجاورت، اعصاب، محاذات

سؤال 105: بر اثر کدامیک از انواع دلک: پوست شروع به قرمز شدن می کند، نرمی و آرامی بدن را به همراه دارد و موجب باز شدن منافذ

پوستی و بالندگی اعضا می شود.

الف) دلک سریع، سفت و بلند مدت

ب) دلک نرم، آهسته و کوتاه مدت

ج) دلک نرم و به اعتدال

د) دلک سخت و کوتاه مدت

پاسخ صحیح: گزینه ب) دلک نرم، آهسته و کوتاه مدت

سؤال 106: کدامیک از موارد زیر جزو اهداف و فواید ماساژ از منظر منابع مکتوب طب سنتی ایران است:

الف) کاهش کشیدگی عضلانی

ب) افزایش قابلیت تحرک بافت نرم

ج) افزایش دامنه حرکت بدون درد

د) نرمی اندام و باز شدن گره اعضا

پاسخ صحیح: گزینه د) نرمی اندام و باز شدن گره اعضا

سؤال 107: کدامیک از موارد زیر در زمره فواید ماساژ در منابع طب سنتی ایران ذکر نشده است:

الف) کاهش استرس، افسردگی و اضطراب

ب) تحلیل ماده غلیظ یا لزج محتبس در یک عضو

ج) جذب ماده از بال به پایین بدن

د) بهترین درمان جهت اختلال ناشی از تجمع مواد مضر در یک موضع

پاسخ صحیح: گزینه الف) کاهش استرس، افسردگی و اضطراب

سؤال 108: حکیم ارزانی استفاده از کدامیک از موارد زیر را در درمان همه بیماری های سر مفید دانسته است:

الف) غمز کل سر

ب) دلک لین

ج) سنگ پا

د) غمز پیشانی

پاسخ صحیح: گزینه ج) سنگ پا

سؤال 109: کدامیک از موارد زیر در زمره فواید ماساژ از منظر مطالعات اخیر ذکر نشده است:

- الف) بهبود جریان لنف و خون
 - ب) رساندن فواید روغن ها به بدن
 - ج) پاکسازی مجاری تنفسی
 - د) کاهش استرس، افسردگی و اضطراب
- پاسخ صحیح: گزینه ب) رساندن فواید روغن ها به بدن

سؤال 110: روغن مالی موضعی و مالش بر کدامیک از مواضع زیر موجب رفع تشنج (انقباض عضلانی) می شود:

- الف) سر و فقر (ستون فقرات)
 - ب) اعصاب پشت و گردن
 - ج) مالیدن شانه ها
 - د) ماساژ کف پا
- پاسخ صحیح: گزینه الف) سر و فقر (ستون فقرات)

سؤال 111: برای درمان یبوست مزاج (در صورتی که همراه با تب نباشد) ماساژ کدام موضع موثر است:

- الف) شکم و مقعد
 - ب) اطراف ناف و شکم
 - ج) کف پا
 - د) کف دست و کف پا
- پاسخ صحیح: گزینه ب) اطراف ناف و شکم

سؤال 112: دلکی که برای چاقی موضوعی انجام می شود باید..... و دلک لاغری باید..... باشد.

- الف) سخت – لین
 - ب) کوتاه مدت – طولانی مدت
 - ج) معتدل – سخت
 - د) معتدل – طولانی مدت
- پاسخ صحیح: گزینه د) معتدل – طولانی مدت

سؤال 113: کدام یک از انواع مالش سازگارترین نوع ماساژ در فصل زمستان به شمار می رود و چرا:

- الف) مالش ضعیف؛ چون غذا غلیظ، حرکت کم و مواد مجتمع در بدن زیاد است.
 - ب) مالش قوی؛ چون منافذ بدن باز هستند و نیروی بدنی تحلیل می رود.
 - ج) مالش قوی؛ چون غذا معمولاً غلیظ است، حرکت کم و مواد مجتمع در بدن زیاد است.
 - د) مالش ضعیف؛ چون مواد زیادی در بدن جریان دارند که باعث افت نیرو می شود.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مالش قوی؛ چون غذا معمولاً غلیظ است، حرکت کم و مواد مجتمع در بدن زیاد است.

سؤال 114: هنگام ماساژ در کدام یک از فصول سال روغن بیشتر و در کدام یک روغن کمتر مصرف می شود و چرا؟

- الف) در فصول خشک یعنی پاییز و تابستان روغن بیشتر و در بهار و زمستان به دلیل رطوبت موجود، اندکی روغن کافی است.
- ب) در فصول مرطوب یعنی بهار و زمستان روغن بیشتر و در فصول خشک روغن کمتر مصرف می شود.
- ج) در فصولی که روز کوتاه تر است روغن بیشتر و در فصولی که روز طولانی تر روغن کمتر مصرف می شود.
- د) در فصولی که روز کوتاه تر است روغن کمتر و در فصولی که روز طولانی تر است روغن بیش تر مصرف می شود.

پاسخ صحیح: گزینه الف) در فصول خشک یعنی پاییز و تابستان روغن بیشتر و در بهار و زمستان به دلیل رطوبت موجود، اندکی روغن کافی است.
