

۱. کدام علامت مربوط به مزاج "سرد و تر" می باشد؟

الف. خستگی زودرس ب. عجول ج. چهره تیره د. چشمان فرورفته

۲. خواب های آشفته و زیادی فکر و خیال، در کدام مزاج بیشتر دیده می شود؟

الف. مزاج سرد و تر ب. مزاج گرم و تر ج. مزاج گرم و خشک د. مزاج سرد و خشک

۳. مزاج سن میانسالی چگونه است؟

الف. سرد و تر ب. گرم و تر ج. سرد و خشک د. گرم و خشک

۴. کدام خلط دارای کیفیت "گرم و تر" می باشد؟

الف. بلغم ب. دم ج. سودا د. صفرا

۵. مزاج مغز چیست؟

الف. سرد و تر ب. گرم و تر ج. سرد و خشک د. گرم و خشک

۶. کدام گزینه در مورد خواب، صحیح است؟

الف. خواب روز خوب است ب. کم خوابی باعث کاهش تمرکز می شود

ج. خواب کمتر از ۶ ساعت توصیه می شود د. خوابیدن با معده خالی خوب است

۷. کدام مورد از حالات روحی روانی، مزاج بدن را گرم می کند؟

الف. غم ب. غضب ج. ترس د. خجالت

۸. کدام مورد در ورزش توصیه نمی شود؟

الف. حرکت معتدل ب. ایجاد خستگی ج. نشاط د. تعریق ملایم

۹. آب خوردن در چه زمانی توصیه می شود؟

الف. قبل از هضم غذا ب. حدود یک ساعت بعد از غذا ج. بعد از ورزش شدید د. بعد از حمام گرم

۱۰. کدام عطر را در مزاج سرد توصیه می کنیم؟

الف. عطر پرتقال ب. عطر اسطوخودوس ج. عطر لیمو د. عطر خیار

۱۱. در مورد غذای لطیف، کدام گزینه صحیح است؟

الف. مناسب جهت انجام کارهای سنگین ب. هضم پذیری راحتی دارد
ج. مناسب برای جوانان د. خون زیاد و غلیظی تولید می کند

۱۲. کدام غذا، لطیف و صالح الکیموس و قلیل غذا می باشد؟

الف. گوشت گاو ب. زرده تخم مرغ نیمبرشت ج. نان گندم د. سیب درختی

۱۳. گوشت گوساله، چه خصوصیت غذایی دارد؟

الف. صالح الکیموس، کثیر غذا ب. صالح الکیموس، متوسط غذا
ج. فاسد الکیموس، کثیر غذا د. فاسد الکیموس، متوسط غذا

۱۴. ترب، چه خصوصیت غذایی دارد؟

الف. صالح الکیموس، لطیف ب. صالح الکیموس، کثیف
ج. فاسد الکیموس، کثیر غذا د. فاسد الکیموس، قلیل غذا

۱۵. نرمش ابتهال، بیشتر برای چه کسانی توصیه می شود؟

الف. کودکان ب. کارمندان ج. افراد پرتحرک د. جوانان

۱۶. غذاهای دارای مزه شور، چه مزاجی دارند؟

الف. سرد و تر ب. گرم و تر ج. سرد و خشک د. گرم و خشک

۱۷. کدام مورد برای حفظ سلامتی افراد سرد و خشک (سوداوی) توصیه نمی شود؟

الف. مصرف آب و مایعات ب. کم خوابی ج. ورزش خفیف د. غذاهای گرم و تر

۱۸. در مورد زرده تخم مرغ کدام مورد صحیح است؟

الف. لاغر کننده ب. گرم و تر ج. تولید کم خون د. گرم و خشک

۱۹. در معده ضعیف، کدام مورد مناسب است؟

الف. باقالی ب. به ج. پاچه گوسفند د. ذرت

۲۰. کدام گوشت، گرم و خشک می باشد؟

الف. گوشت گوساله ب. گوشت گوسفند ج. گوشت ماهی د. گوشت شترمرغ