

手指小动作
健脑祛病保健康

动动手指
健康全身

手指越灵活 身体越健康

手指操 大全

简简单单的手指操，既能防治疾病，又能益智健脑。练习手指操无需器械，无需空间，简简单单，非常方便，随时随地都可以练习。孩子练，可以刺激脑部发育，开发大脑潜能；老人练，可以益寿延年，减缓大脑老化，预防失智痴呆；女性练，可以舒缓情绪，纤指养颜；男性练，可以缓解压力，保健身体。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



手指操 大全

张成 编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手指操大全 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9421-7

I. ①手… II. ①张… III. ①手指—健身运动 IV. ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 217417 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 13 字数 200 000

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

我们每天都在使用手指，可是有多少人知道，手指不只是我们日常生活的最大帮手，还与我们的健康有着非常密切的关系。常听人们用“心灵手巧”来形容一个人既聪明又能干。其实，这个成语还有另外一层含义——“手巧”者“心灵”，也就是说，手指灵活的人更聪明。按照中医理论，手指和人体经络是相通的，从大拇指到小拇指，依次与人体的脾肺、肠胃、心包、三焦和肾脏相对应，手指上还集中了许多重要穴位。早在两千多年前，我国医学论著《黄帝内经》就对经络的作用有精辟的论述：“行气血，营阴阳，决生死，处百病。”经络系统是否疏通关键在于“井、荣、输、经、合”五腧穴，这五个腧穴都在人体的肘、膝以下，其中很大一部分穴位位于手指，所以，活动手指能够很好地刺激这些穴位，从而促进全身气血的运行。现代解剖学研究也表明，支配手部的神经元在大脑神经元的区域中占据的位置很广泛。活动手指可以很好地锻炼大脑，尤其是利用手指操来开发大脑资源，更是成为当今的时尚。全方位活动手指，不但能够疏通经络养生健体，还可有效地开发大脑潜能。

我们的手上布满了与人体器官紧密相连的经络穴位，精巧的手指运动既能消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪，提高大脑效力，又能刺激相应反射区，有效防治疾病。对于经常久坐在电脑前

的白领，在手指僵硬、腕关节酸疼、头昏脑涨的时候，活动一下手指，做做手指操，不仅能锻炼手部肌肉，缓解手部、腕部疲劳，防止手指关节变形，而且可以很好地放松大脑，强化学习能力，增强记忆力。经常坚持手指运动，不仅对心脑血管有益，还能够有效预防老年痴呆、便秘等多种疾病。从3岁幼童到耄耋老人，都可以练习手指操。

简简单单的手指操，既能防治疾病，又能益智健脑。本书精选近百套养生益智手指操，包括“健脑益智手指操”“祛病养生手指操”“日常工作手指操”“改善记忆手指操”“幼儿启智手指操”，不仅详细介绍了手指操的动作要领、功效，还对每套手指操的关键动作配有清晰的真人手部照片，以方便读者进行练习。在附录部分还为读者提供了详细的手部反射区图、常用手部穴位图及穴位对应养生功效，以供参考。练习手指操无须器械，无须空间，简简单单，非常方便，随时随地都可以练习。孩子练，可以刺激脑部发育，开发大脑潜能；老人练，可以益寿延年，减缓大脑老化，预防失智痴呆；女性练，可以舒缓情绪，纤指养颜；男性练，可以缓解压力，保健身体。利用工作或生活中的零碎空档，每天花一点点时间，活动一下手指，就能远离疾病，保健身心！

目录

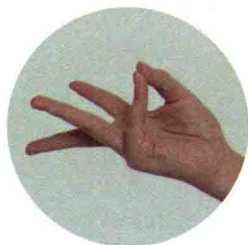
第一篇 认识手指操

手指操与大脑.....	2
认识我们的手指	3
手指操基本手型	3
十指热身运动.....	11
基础手指操.....	18

第二篇 健脑益智手指操

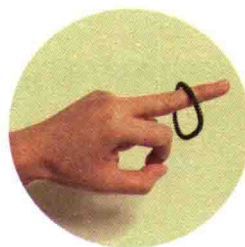
“加减法”左手操	22
“点将台”单手操	30
协调全脑双手操	33
保健球手指操.....	37
开枪打鸟	38
旋转手指操.....	40
弯曲手指操.....	43
交握手指操.....	46
手指伸展操.....	51
手腕柔软操	58

多样手势操.....	61
------------	----



第三篇 祛病养生手指操

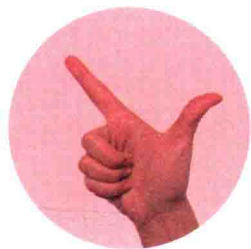
帕金森综合征	66
心绞痛	66
心律不齐	67
高血压	68
过敏症	69
睡眠障碍	70
肾衰竭	71
痔疮	71
腹泻	72
抑郁症	73
糖尿病	74
恶心呕吐	76
脑卒中	76
便秘	77
腰酸背痛	78
呼吸系统疾病	78



第四篇 日常工作手指操

一根手指按键盘	80
两指键盘连打	80
两根手指连夹子	81
五指按计算器	82
双手写数字	83
写镜像汉字	84
单手堆硬币	84
双手画图形	85
换手拿筷子	85
拆装圆珠笔	86

手指移动橡皮筋	87
给格子上色	89
笔放手指上	90
学习打手语	91



第五篇 改善记忆手指操

乘法口诀手指操	94
成语手指操	113
英文字母操	133
汉语拼音声母及单韵母操	137
计数手指操	142
手指数字操	156
节日手指操	160



第六篇 幼儿启智手指操

五指歌	162
编花篮	163
拔萝卜	165
数鸭子	167
孔雀开屏	169
十只小猴子	170
鱼儿游	171
老师早	172
打电话	173
爬楼梯	174
九九消寒歌	175
手指韵律操	177

附录 1：认识手部反射区	187
附录 2：手部穴位及功能	193

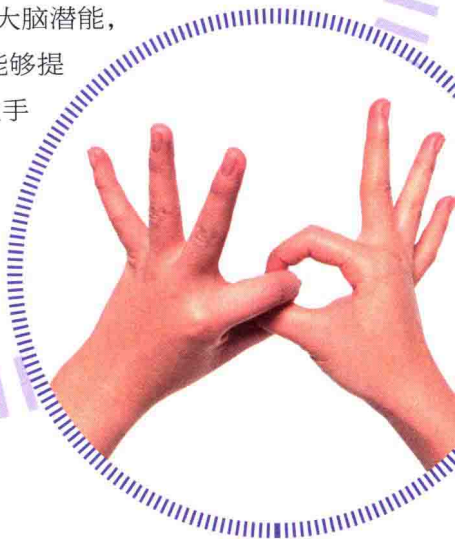
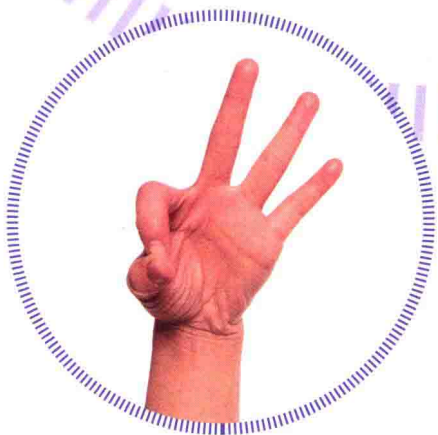
第
一
篇

认识手指操

我们每天都在使用手指，可是有多少人知道，手指不只是日常生活的最大帮手，还与我们的健康有着非常密切的关系。俗话说十指连心，一个人的身体是否健康，也是可以从手和手指上看出来的。

从中医观点来看，手上集中了许多与健康有密切关系的穴位，联系着全身器官部位，适当地刺激这些经络穴位，有助于保持健康，还能够改善某些疾病的症状，如高血压、心脏疾病等。

俗话说：“人有两个宝，双手和大脑。”对于各个年龄阶段的人来说，经常以手指为中心进行各种活动，不但可以使大脑皮层得到刺激，还能够保持神经系统的活力。3 ~ 6 岁的学龄前幼儿，常做手指操能够刺激脑部发育，提升智能；7 ~ 22 岁的在校学生，常做手指操能够开发大脑潜能，强化学习能力；23 ~ 50 岁的上班族常做手指操能够提高大脑效力，增强记忆力；50 岁以上老年人常做手指操能够减缓大脑老化，预防失智痴呆。



手指操与大脑



脑科专家认为，手指在大脑皮层的感觉和运动功能中，占的比重最大，经常活动手指来刺激大脑，可以延缓脑细胞的衰老，改善记忆力和思维能力。手指操需要左、右手共同完成，因此有益于左、右脑协调。高效率地活动手指，比效果差的死记硬背更能增加大脑的活力。

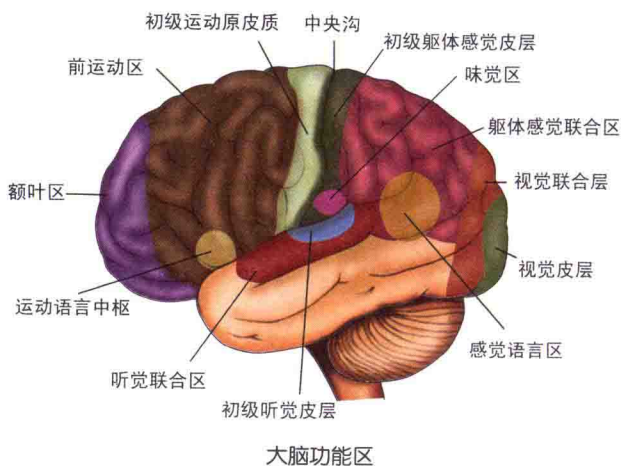
位于大脑额叶的运动区是直接联结身体所有部位，控制运动的部位。然而，细胞的密度并不会与身体部位的大小相对应。活动手指时，脑部有很多区域的神经会受到刺激。

日本东京大学医学系栗田昌裕医生经多年实践证明：

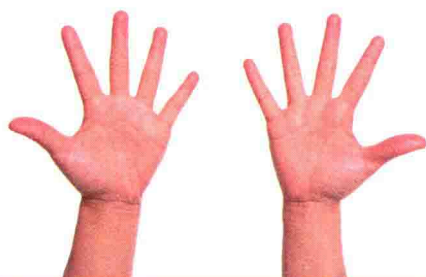
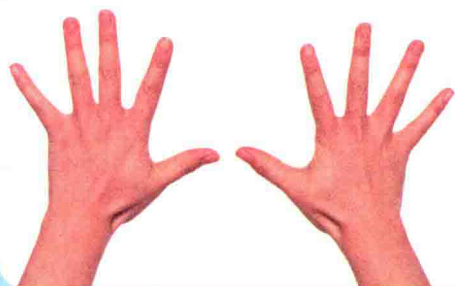
“手指操可以提高人的智力。经过20小时的‘手指操’练习的人，阅读速度平均提高10倍左右，效果好的人达到28倍。”栗田说，这种练习对小孩效果尤佳，他以中小學生为研究对象，进行6天共计18小时的讲座，取得了平均阅读速度提高50倍的好成绩。一般在

正式学习前、学习中、学习后，都可进行手指操的练习。这对开发弱势脑、改善左右脑半球的交流、提高注意力、放松调动出大脑 α 波都有很大的作用。

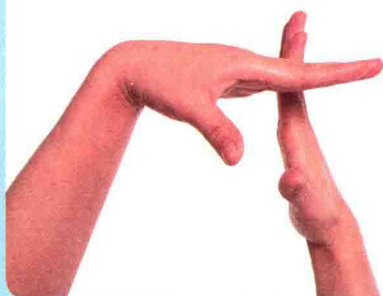
专家建议，每天早晚8点钟左右，是我们头脑最清醒、记忆力最好的时候，也是练习手指操的最佳时机。每次练习15~20分钟，可以增加大脑的血流量，激活一些处于睡眠状态的脑细胞，训练大脑的协调功能。此外，由于脑血流量的增加，人体的免疫力也会得到提升。



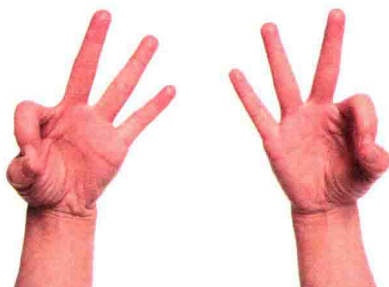
认识我们的手指



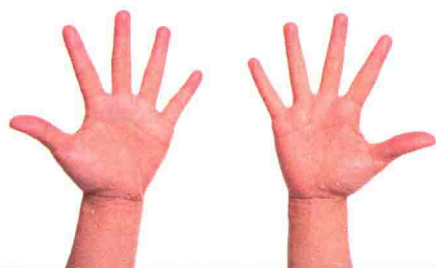
手指操基本手型



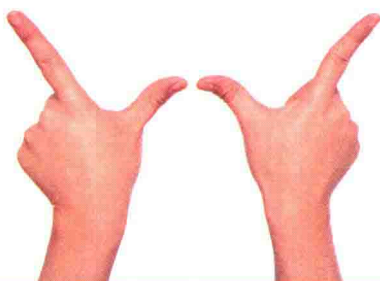
切指



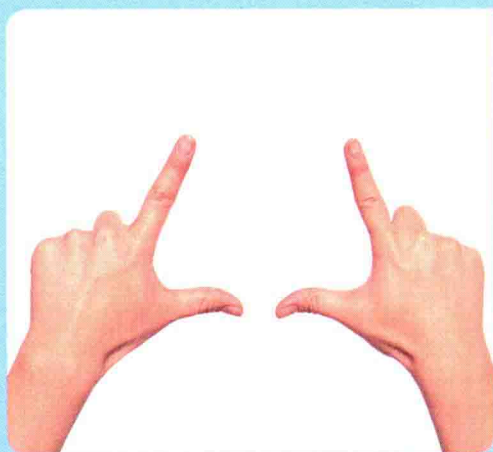
弹指



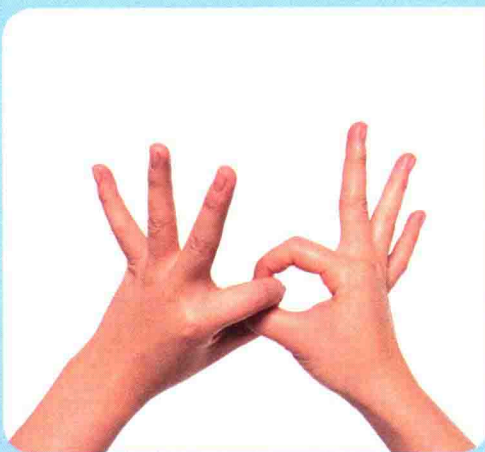
分指



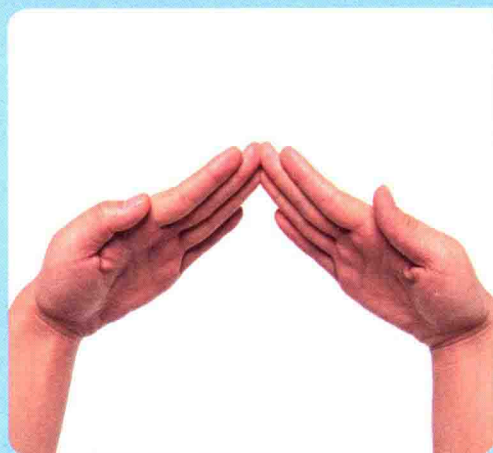
分指



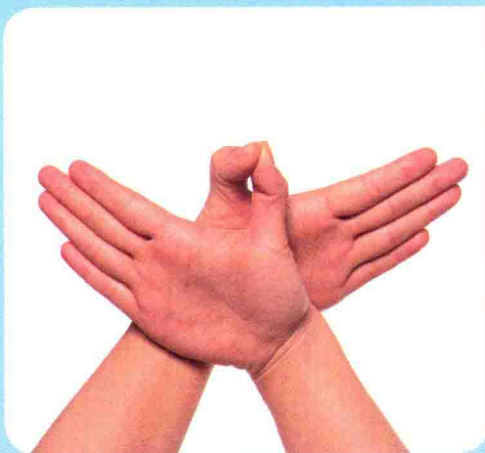
分指



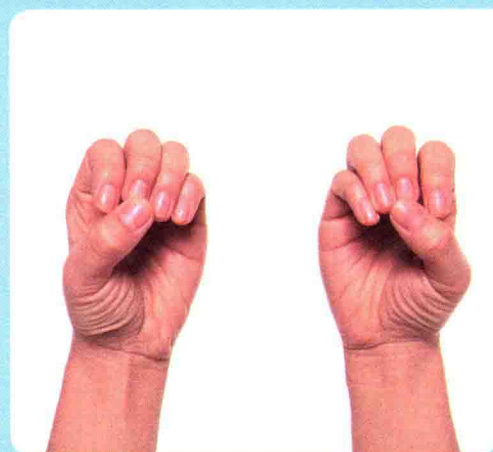
套指



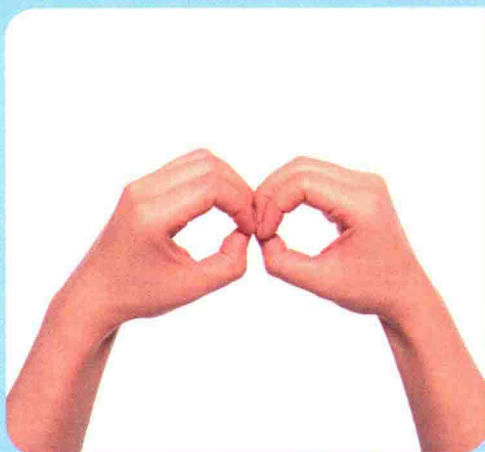
并指



扇指



数指



握指成爪



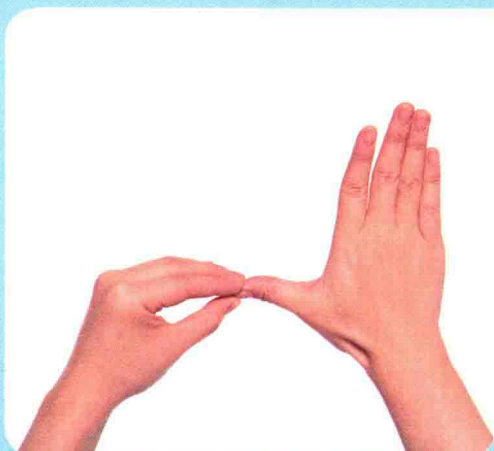
交指



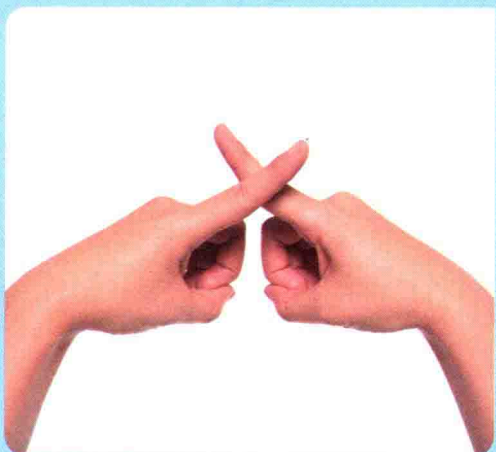
交指



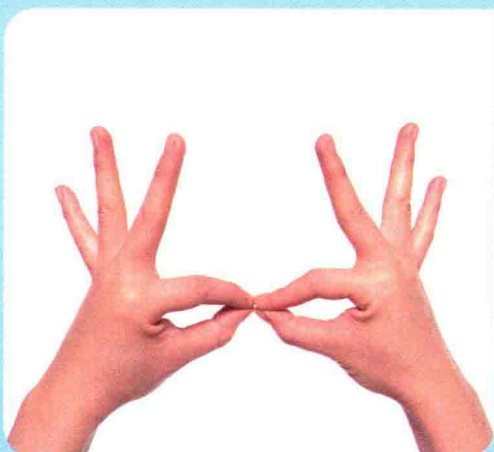
跳指



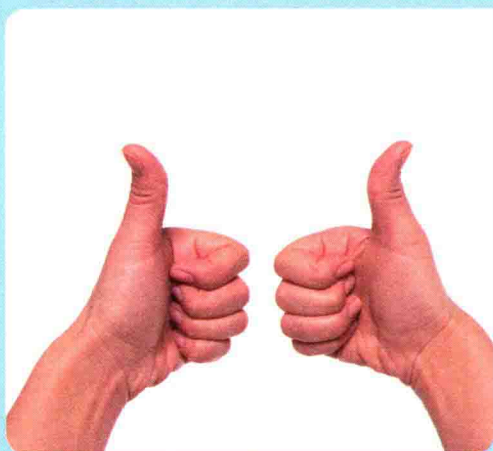
拱指



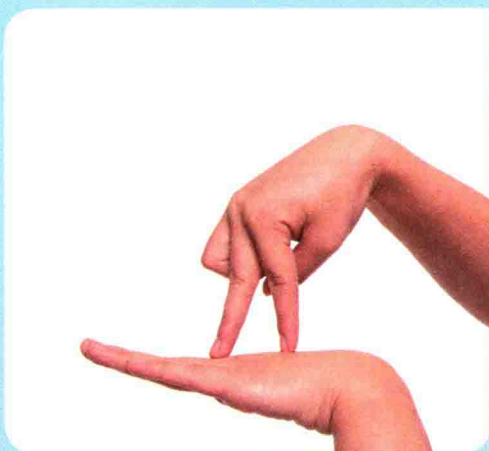
碰指



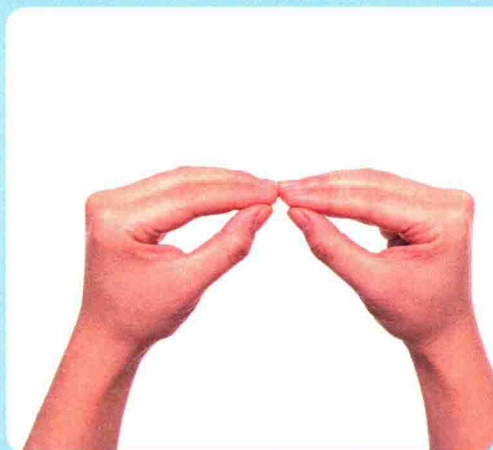
碰指



立指



走指



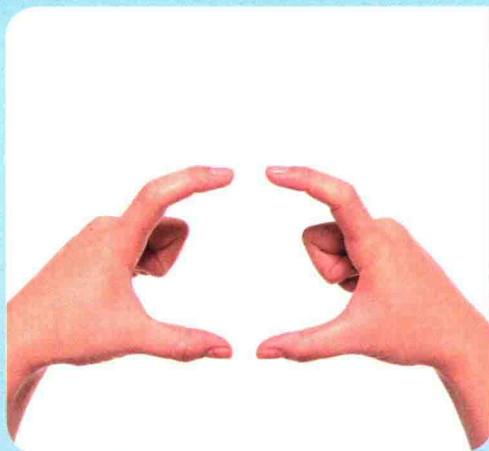
顶指



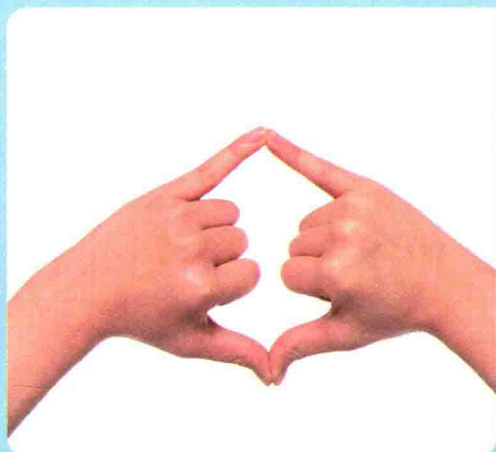
顶指



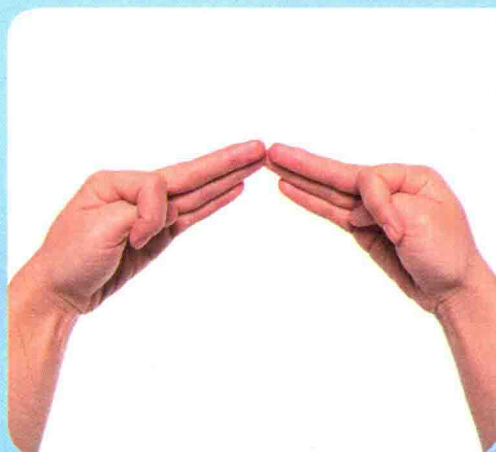
弯指



弯指



弯指



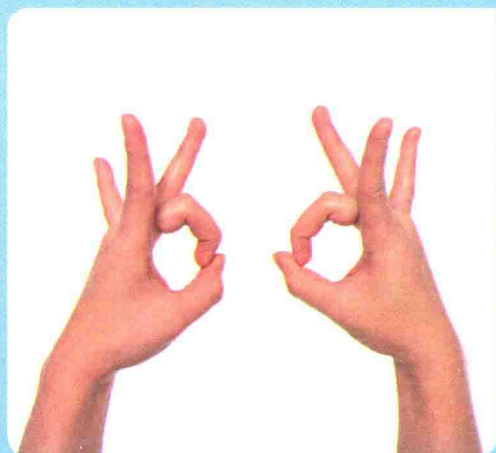
弯指



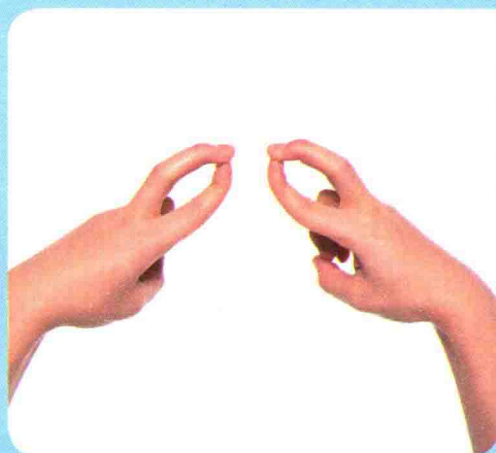
屈指



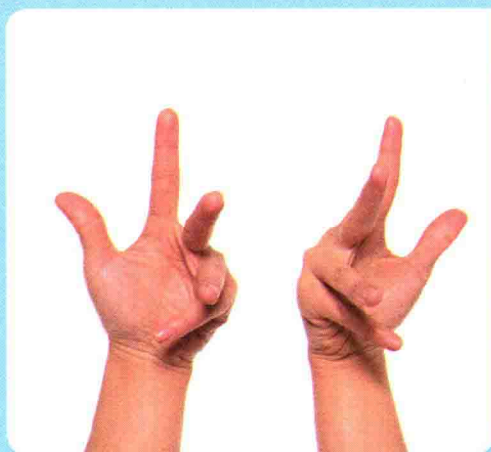
扣指



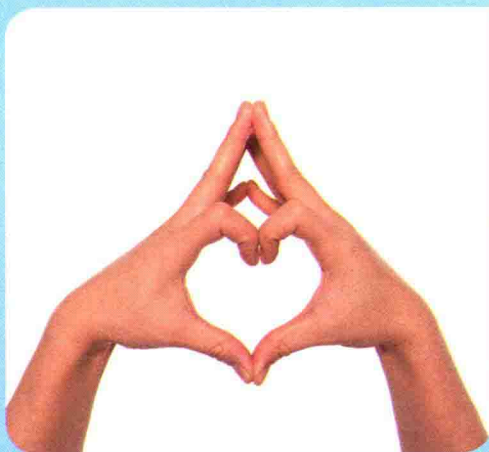
捏指



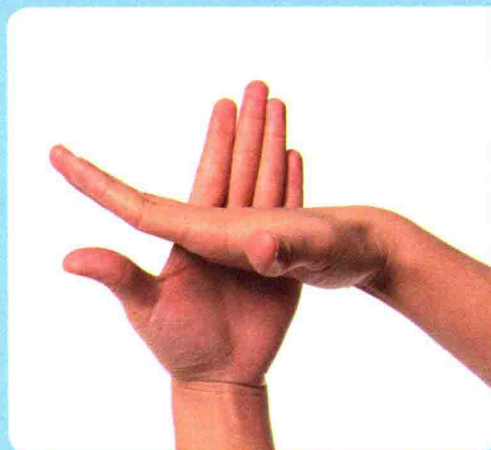
叠指



轮指



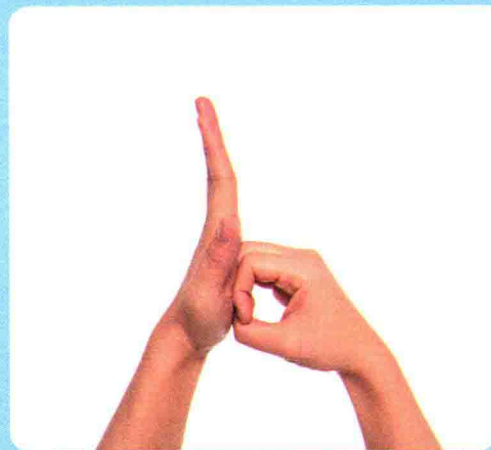
手指轮弯



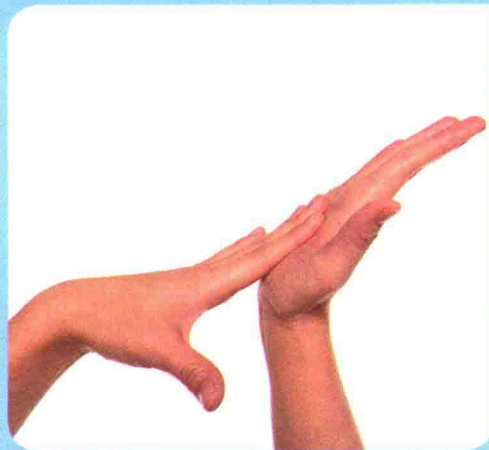
切掌



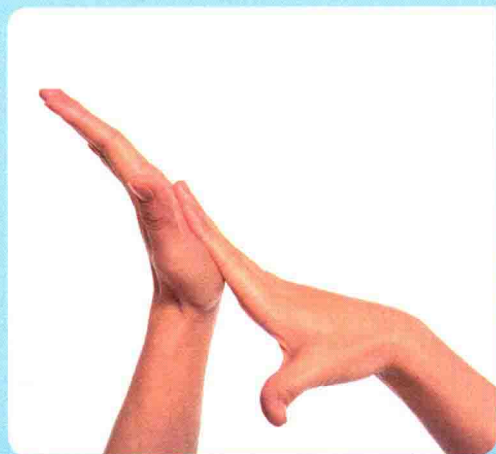
分掌



捶掌



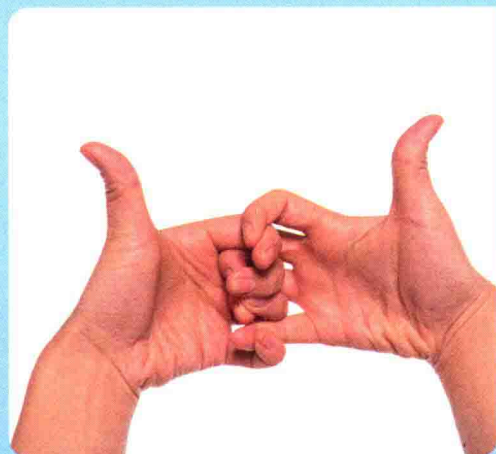
拍掌



拍掌



反拍掌



双手反交



翻腕花



翻腕花



翻腕花