



世界自然医学金奖

省时省力 防病祛病的保健方法
效果显著 无副作用的健康疗法



健康尽在掌握

——健身益智手指操

图 解
说 明

挥手“指”间

锁定健康



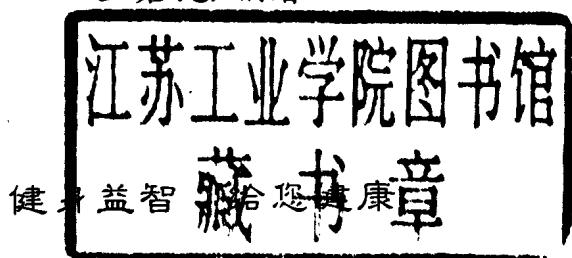
VCD 光盘
精彩讲座

银声音像出版社

健康尽在掌握

——健身益智手指操

——王岩昆/编著——



世界自然医学金奖

银声音像出版社

总策划：刘宝东 王延志
责任编辑：董建勇
责任校对：孙志平 柴凤英
封面设计：宋晓强
视盘编录：李亚明 吕平
图文录排：东方文墨图文设计中心

健康尽在掌握——健身益智手指操

王岩昆编著

出版：银声音像出版社（长春市红旗街20号，邮编：130021）

图解说明书印刷：河北三佳印刷装订有限公司

VCD光盘制作：北京华韵影视光盘有限公司

开本：850×168 1/32 印张：4.5 字数：43千字

版次：2003年3月第1版 印制：2003年3月第1次印制

ISBN 7-88362-268-4-0/V·G9 定价：12.00元（光碟配图解说说明书）

（VCD盘及图解说明书如有质量问题 010-63429485 调换）

首届自然医学研讨会 (2000年·北京)



(前排左六:前国家卫生部副部长吕炳奎先生,第三排左五:健身益智手指操的创编人、本次大会最高学术奖——自然医学金牛奖获得者王岩昆先生)



(前排居中者：全国人大常务委员会副秘书长何鲁丽女士，前排左二：健身益智手指操编人王岩昆先生)



目 录

前 言 值得推广的健身益智手指操·····	1
第一讲 手指操的基础知识·····	6
第一节 手指上的经脉及经络分布情况·····	6
第二节 手掌部分穴位及其位置·····	10
第三节 手背部分穴位及其位置·····	12
第四节 手上的部分生理或病理反射区 ·····	14
第五节 习练手指操, 开发脑资源·····	16
第二讲 手指操的基本习练方法·····	21
第一节 怎样习练手指操·····	21
第二节 手指操的基本操·····	23
第一套	
一、双手单指曲握·····	23
二、双手五指交错曲握·····	24
三、左手单指曲握·····	25
四、左手五指曲握·····	25
第二套	
一、双手双指交错曲握·····	26



二、左手双指交错曲握·····	26
第三套	
一、双手三指交错曲握·····	27
二、左手三指交错曲握·····	27
第四套	
一、双手四指交错曲握·····	27
二、左手四指交错曲握·····	28
第三讲 开发右脑的左手手指操·····	29
第一节 展掌曲指操·····	29
第二节 “韩信巧点兵”·····	41
第三节 双指横动法·····	45
第四讲 训练协调功能的手指操·····	47
第一节 “老少并进”·····	47
第二节 双手指同步活动·····	50
第三节 双手指同步横动·····	52
第四节 双手异步同向横动·····	53
第五节 双手异步异向横动·····	54
第六节 “牢记佳节”·····	55
第七节 “树上的鸟儿”·····	59
第八节 “小不倒翁”·····	64
第五讲 掌指疗法 防治病症·····	66
第一节 一些不适感症状的掌指疗法·····	66



一、胃痛、腹胀、腹泻·····	66
二、头痛、牙痛、腰痛·····	68
三、目眩、晕车·····	71
四、咳嗽、打嗝、恶心、呕吐、胸闷·····	73
五、颈部肌肉僵硬、肩膀僵硬·····	76
六、虚冷症、失眠症、手肘麻痹症·····	77
第二节 一些病症的掌指疗法·····	79
一、感冒·····	79
二、支气管炎、有痰·····	83
三、中暑·····	84
四、眼疾·····	85
五、胃病·····	86
六、肝病·····	88
七、肩周炎·····	89
八、便秘·····	91
九、心脑血管疾病·····	93
十、脑中风·····	100
十一、脑萎缩·····	103
十二、高血压·····	103
十三、糖尿病·····	107
十四、结石症·····	111
十五、神经系统疾病·····	114

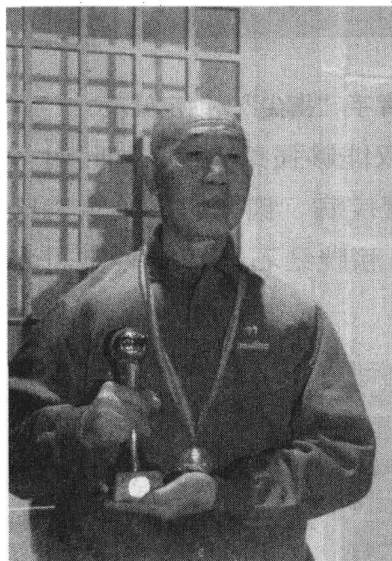


第三节 防止老化的掌指保健疗法	116
一、老年痴呆症、健忘症	116
二、老花眼、假性近视	116
三、白发、掉发、少年白发	118
四、五十肩	119
五、肥胖、减肥	120
六、皮肤粗糙	124
七、更年期障碍综合症	124
附录1 健身拍打操	126
附录2 增强肾功能的脚趾操	131
附录3 增强脏、腑功能的晃腰操.....	133



前言

值得推广的健身益智手指操



世界自然医学金奖获得者

——王岩昆先生

健身益智手指操是在祖国中医按摩疗法的基础上，根据经络学的原理研发而成的自我保健疗法。祖国医学不仅重视人体显性的生理系统，并同时指出隐态的生理系统——经络系统。人手占有人体 12 条正经的 $\frac{1}{2}$ ，并且有几条人体内重要的肠、心、肺三焦经脉。西医认为：手指是神经末梢，手骨有 54 块，每块骨上都分

布着血管、淋巴管、神经分支等。它占人体 206 块骨的 $\frac{1}{4}$ 强。仅拇指神经而言，就超过大腿神经 10 倍。精巧地活动手指，通过经络与五脏六腑相通，并上行



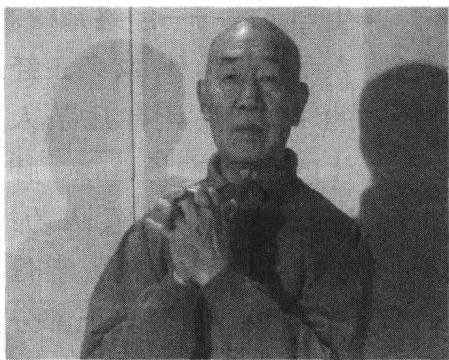
入脑，能起到“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的作用。

王岩昆先生从1973年开始潜心研究，创编手指操百余套。近三十年的



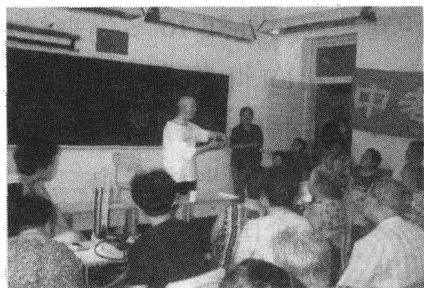
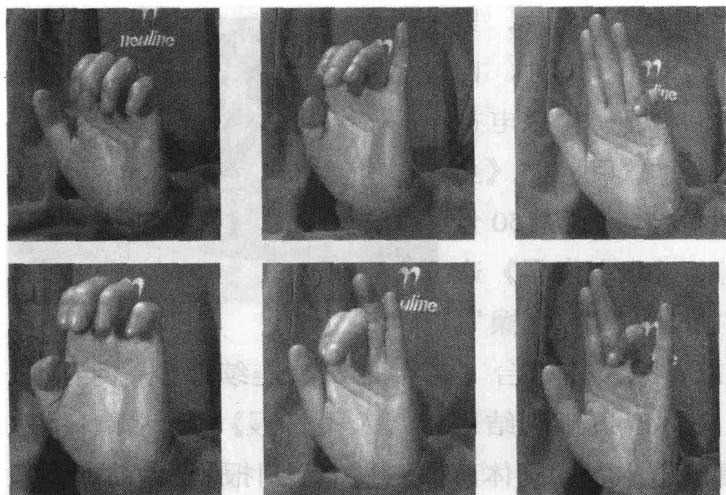
挥手“指尖”，锁定健康

实践证明，习练手指操不仅能够强身健脑，同时对一些不适感症状以及心脑血管疾病、糖尿病、帕金森氏综合症、哮喘以及胆、肾、膀胱结石等几十种常见多发病症有良好的防治效果。



手指操分为基本操、初级操、中级操、高级操。由简到繁，由易到难，必须努力刻苦、循序渐进、持之以恒地习练方能有效。

健身益智手指操简称“手指操”，亦称掌指健康法。

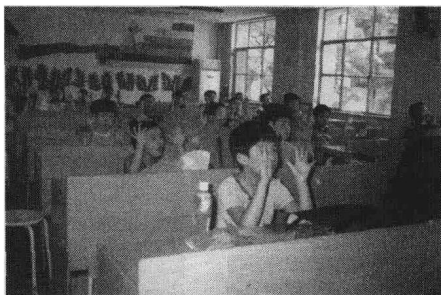


这些年来，王岩昆老师从机关团体到街道社区，从学龄前儿童到耄耋老人，教授手指操 800 余场次，累计 600 多万人次以上，收到反馈信息 10 万多条。实践一再证明了手指操在强身健体、益智增智、防病祛病等方面，均有明显效果，而且对一些常见病、多发病也有较好的辅助疗效。

1993 年，中央电视台《夕阳红》栏目连续播出



“手指操”24套，累计约51小时。自1995年起，北京电视台多个栏目，如《金色时光》，《健康50分钟》，《北京你早》连续播放“手指操”。



北京人民广播电台《老年之友》连续播出“手指操”48套，近日刚刚结束。《人民日报》、《北京日报》、《健康报》、《中国体育报》、《中国日报》、《解放军报》、《中医药与养生》等多家报刊杂志相继报道了王老师的事迹，在社会上引起了广泛影响。

由于中央电视台第四套节目对外部10多年来经常

向世界播出“手指操”，王岩昆老师接待的来访者逾二十多个国家和地区，德国电视台二台专门派人到中国学习“手指操”，并将其书及画报译成德文版，在德国十分畅销。此外，



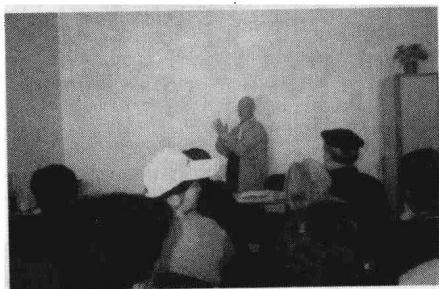
经过近三十年的潜心研究和在社会上的推广，效果显著。



“手指操”还被译成英文、西班牙文等，在各地销售。2002年3月，在墨西哥大使馆，由古巴大使馆罗德里斯医学博士组织拉丁美洲18个国家驻



北京大使馆官员，系统学习了手指操。我国宝贵的传统医学文化越来越受到国际各界人士的重视。



新的世纪，人类将进一步依靠自身的潜在能力，自我保健强身，防病祛病。无疑，健身益智的掌指保健方法不失为祖国传统医学文化的继续和发扬，为进一步开发和完善这一健康疗法，衷心期望各界朋友给予大力帮助和指正。



第一讲 手指操的基础知识

第一节 手指上的经脉及经络分布情况

新的时代，人类将进一步依靠自身的潜能来保健、强身、防病、治病。健身益智手指操的推广普及和进一步的研究开发，无疑对改善人们的健康水平，提高智能、思维能力等方面，产生一个新的飞跃。



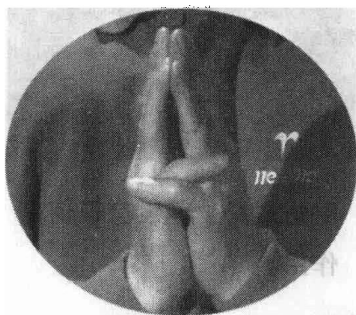
最好的医生是自己



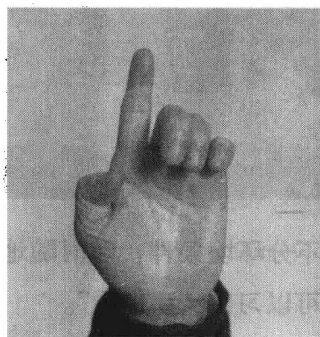
人体两大宝，双手和大脑



“指”通健康

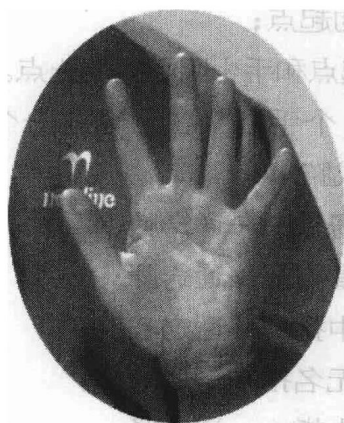


活动手指可以强身健脑

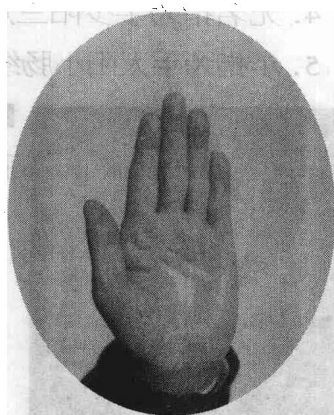


“人的智能就在手指尖上”。

健康长寿是人类的共同愿望，睿智是永久不衰的话题。



人身体有五脏六腑所形成的 12 条经脉，其中一半的起点在手指的末端。



手指是神经末梢，手骨有 54 块，它占人体 206 块骨的 1/4 强。



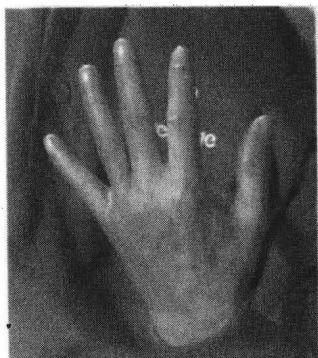
不分环境条件，随时随地
可以习练“手指操”。



时间占用少，没有任何副
作用。

■ 手指有几条人体内重要的肠、心、肺经脉；

1. 拇指为手太阴肺经的止点；
2. 食指为手阳明大肠经脉的起点；
3. 中指为手厥阴心包经脉的止点；
4. 无名指为手少阳三焦经的起点；
5. 小指为手太阳小肠经的起点和手少阴心经的止点。



■ 5个手指又各自通窍一个
脏器或腑

1. 拇指——通窍脾；
2. 食指——通窍肝；
3. 中指——通窍心脏；
4. 无名指——通窍肺；
5. 小指——通窍肾。

■ 两手的十指上，各有经络分布其中。以下是各个
经络起止点的穴位名称。