

下·册

大字版



北京市数独运动协会 世智联中国唯一授权单位



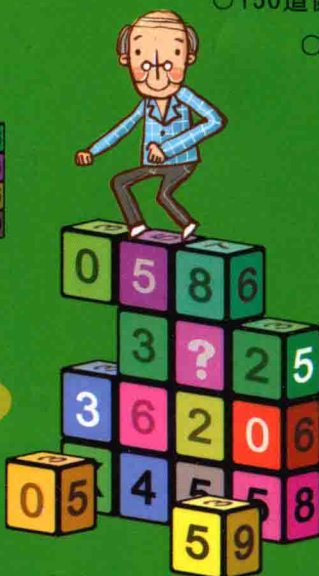
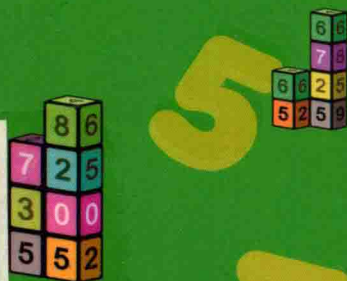
老年人健脑数独

北京广播电视台数独发展总部 编著

送给爸爸妈妈的脑白金

○150道健脑数独

○150个养生保健小知识



龍門書局

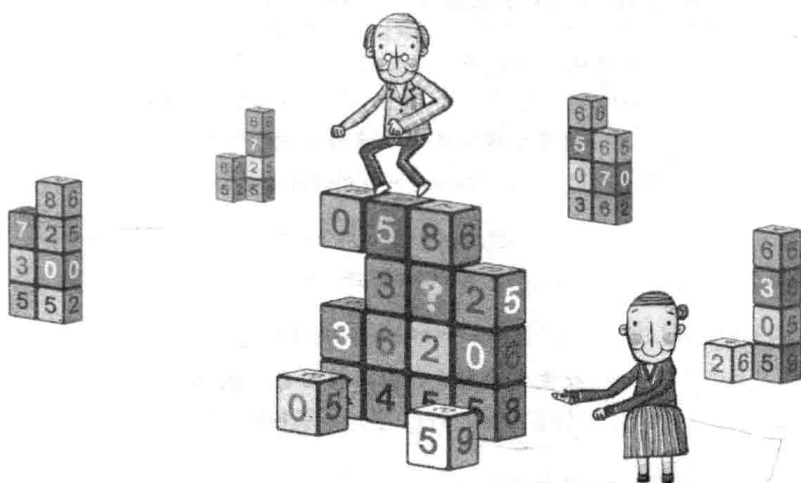
下·册

大字版

北京广播电视台数独发展总部 编著

老年人健脑数独

送给爸爸妈妈的脑白金



内 容 简 介

数独风靡全球,越来越受到人们的青睐。数独是一种可以单人参与,又可与家人、朋友互动的益智游戏,或自娱自乐,或与家人、友人互动,在娱乐的过程中增进亲情、友情,感受群体生活的乐趣。另外,对于老年人而言,数独最大的功效在于通过训练脑力,避免如老年性痴呆等疾病,使脑细胞趋于年轻,从而延长寿命。

书中不仅集结了150个难易结合的数独题目及答案,同时还收录了150个中老年人养生保健小知识。为了便于阅读,书中题目及文字都采用便于老年人阅读的大字版。

图书在版编目(CIP)数据

老年人健脑数独——送给爸爸妈妈的脑白金 下册 / 北京广播电视台数独发展总部编著. —北京: 龙门书局, 2014.1

ISBN 978-7-5088-4173-1

I. 老… II. ①北… III. ①智力游戏 - 中老年读物
IV. ① G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304634 号

责任编辑: 李小娟 赵丽艳 / 责任制作: 魏 谨

责任印制: 赵德静 / 封面制作: 柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.longmenbooks.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年1月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2014年1月第一次印刷 印张: 7

字数: 182 000

定价: 28.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

序 言

数独，是一种以数字为表现形式的益智休闲游戏，起源于中国数千年前的《河图》、《洛书》。而“数独”（Sudoku）一词源于日本，意思是“只出现一次的数字”，数独已经发展成为一种风靡全世界的益智游戏，拥有上千万的爱好者。

北京广播电视台数独发展总部是世界智力谜题联合会（World Puzzle Federation，英文缩写WPF，简称：世智联）在中国区的唯一会员机构，肩负着数独等智力谜题在中国境内的推广和普及工作。例如，负责组织国内最高水平的数独赛事——中国数独锦标赛及各种普及型的数独赛事和活动；开展面向所有层次爱好者的培训宣传工作；自主研发数独相关的书籍、教具等产品。

为满足不同层次爱好者的需求，数独发展总部特地精心设计了各类数独书籍，包括《标准数独题集》、《变形数独题集》各类比赛教材、各类题型讲解和比赛真题等。

本套数独图书是数独总部为老年人数独玩家专门研发的系列图书，包括《老年人健脑数独——送给爸爸妈妈的脑白金上册》、《老年人健脑数独——送给爸爸妈妈的脑白金下册》共计2本，题目难度由浅入深，阶梯分布。希望此书能给您的生活带来欢乐与成功的喜悦，通过缜密思维来破解答案，每日训练使自己的思维能力得到提升。

数独天天做，趣味无穷多，今天你数独了吗？

目 录

第1章 标准数独练习题	1
第2章 对角线数独解法及练习题	63
第3章 不规则数独解法及练习题	101
第4章 杀手数独解法及练习题	139
第5章 数独练习题答案	177

第1章

标准数独练习题

数独之所以可以在全世界范围内流行，主要是因为它的解题规则简单易懂、易学，不受文化差异的影响。

数独的规律一般包括以下三点：

1. 要求数独中每行内的每个数字只能出现一次；
2. 要求数独中每列内的每个数字只能出现一次；
3. 要求数独中每宫内的每个数字只能出现一次。

难度级别：★★★★

第1题

		5			3		1	
4			2	8				
		6			5	3		9
7		9					8	
	8						7	
	5					9		4
2		4	9			5		
				5	2			7
	6		3			8		



运脚趾——强健肠胃。胃肠功能较弱的人，若每天练习用脚二趾三趾夹东西，或用手按摩脚趾36下，并持之以恒，胃肠功能会逐渐好转。

难度级别：★★★★

第2题

			2		8		9	
3		6				8		
	8			6			5	
7			4		2			1
		2				3		
6			7		5			8
	7			4			3	
		3				7		9
	6		8		3			



知识小链接

搓双足——清肝明目。摩擦两足，可使浊气下降，并能清明目，对神经衰弱、失眠、耳鸣、高血压等均有辅助治疗效果，具有祛病健身、延年益寿之功效。

难度级别：★★★★

第3题

8		3				2		
			6					8
5		2		4		7		
	1				5		3	
			1		4			
	8		2				1	
		8		9		1		5
7					1			
		5				8		6



敲手掌——调节脏腑。手掌中有劳宫穴，若每天早晚握拳相互敲打左右手劳宫穴各36下，再按摩整个手掌，能疏通气血津液，调节脏腑功能，达到强身健体的目的。

第4题

7		3					1	
			3		6			
2		5			8			
			9	4				1
	8	4				7	2	
3				8	2			
			6			4		8
			8		4			
	9					5		7



拍手掌——防治寿斑。手背为手之阴阳两经汇聚之处，若每天早晚各拍打手背36下，可调和阴阳，疏通经络，加速血液循环，预防寿斑出现，促使寿斑消失。

第5题

8		7						
			6		3		7	
		9			7		3	
7				5				4
6				3				2
4				1				9
	4		9			5		
	2		1		8			
						2		8



捶腰背——强肾壮腰。通过对背部穴位的刺激，达到疏通经脉、调和脏腑之目的，可防治腰背酸痛、腰膝无力、阳痿等症。方法是：双手握拳，用拳虎口部敲击腰部脊柱。

难度级别：★★★★

第6题

5						8		
			2	9		6		
8				5				
			1		4		3	5
3	6						2	7
1	5		3		2			
				4				6
		1		2	7			
		2						9



秋天气候转凉，是进行室外运动的好时机，老年人可根据个人的爱好和兴趣，在力所能及的情况下选择适宜的锻炼项目，如散步、慢跑、做操、练拳、打球、郊游等。

难度级别：★★★★

第7题

	9						3	
2			4		3			6
		4		8		7		
	3		7		4		9	
		9				4		
	4		1		5		2	
		3		4		2		
7			6		9			8
	5						7	



养生十六字方针:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

难度级别：★★★★

第8题

		1	4	7				
7		5						
				9		4	1	7
2			1		6			
5	6						7	8
			7		4			6
3	7	2		1				
						9		5
				2	8	7		



养生就要“顺四时，适寒暑”，养生机理是根据“天人合一”思想：人体生命活动应当与大自然的节律变化相适应，才能保障健康长寿。

难度级别：★★★★

第9题

7			2	9	1			
				4				8
1		4						
	3		9		4		1	
9	6						4	2
	4		6		8		7	
						9		4
3				5				
			7	8	9			5



李时珍曾讲：“饮食者，人之命脉也”，这是告诉我们要想延年益寿，就应该了解食物的性能和饮食的作用。

难度级别：★★★★

第 10 题

9							8	
			5		8		3	
	1	5		3				
7		9			3			2
			8		5			
2			9			5		3
				9		2	1	
	3		2		6			
	9							8



寒凉性食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用，这类食物包括有西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、芒果、枇杷、苹果、梨、柿子、荸荠、菱角、桑葚、番茄、黄瓜、苦瓜、冬瓜、白萝卜、丝瓜、莲藕、茭白、竹笋，等等。

难度级别：★★★★

第 11 题

			4	1	6			
1		5				4	6	
				3		9		
	1						9	7
5			7		9			8
9	2						4	
		6		9				
	3	2				8		9
			8	2	4			



知识小链接

温热性食物多有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用，其中辣椒、花椒、芥子、鲮鱼等为热性食物，樱桃、荔枝、龙眼、杏、石榴、栗子、大枣、胡桃仁、大蒜、南瓜等为温性食物。