



本书由日本贵妇人出版社授权独家出版

吉林省版权局著作权合同登记：图字：07-2002-986

KENKOU NO TAME NO YUBIAMI

LADY BOUTIQUE SERIES NO.1463

© BOUTIQUE-SHA. 2000

Originally published in Japan in 2000 by BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

健康快乐手指编织

翻 译：黄彩霞

责任编辑：韩劲松 车 强 封面设计：郑 旭

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

889 × 1194 毫米 16 开本 6 印张 23000 字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

定价：16.80 元

ISBN 7-5384-2959-X/Z · 351

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

编辑部电话 0431-5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkCBS.com 实名 吉林科技出版社

Jiankang Kuailè Shouzhi Bianzhi

健康
快乐

手指编织

吉林科学技术出版社
筱原国子 著

最健康最简单的编织
不用棒针
用手指编出健康生活
用手指织出快乐人生



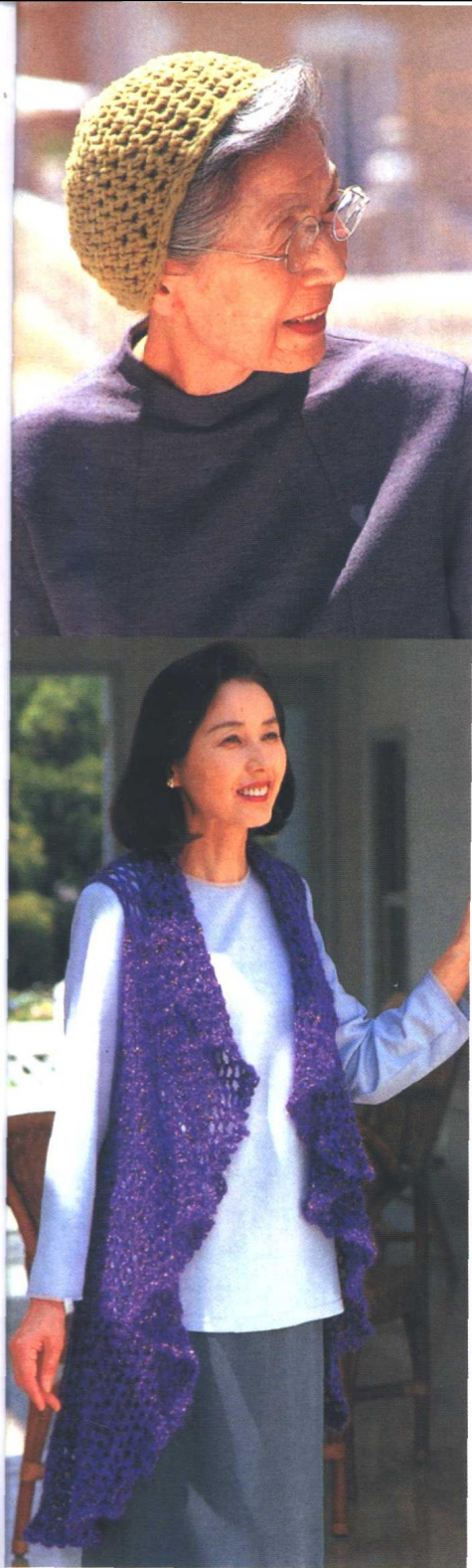


CONTENTS

目 录

关于《健康快乐手指编织》	4
指编基础课	6
装扮的亮点迷你披肩	18
别致的帽子	22
用深黑色衬托优雅的气质	24
款式新颖舒适的披肩	28
漂亮保暖的盖膝	36
绚丽多彩的配色情侣靠垫	38
可爱的指编宠物	40
编织图图解	43





筱原国子

1969年大学毕业后帮助经营家传的服饰业，后来开了一家小的手工艺商品店，业余时间还去上手工课，去针织设计学校学习等，逐渐对手编开始感兴趣。1982年，在日本“全国针织品大赛”（全国毛线手工艺编物教室联合主办）中获第1名。同年，设立了手编教室“毛线小屋”。1988年，获日本时尚手编师范学校资格。1993年，在月刊《染织》（染织与生活社刊）上发表作品，1984—1996年间，每年秋天都开办作品展。1996年，设计出指编（指编3技法），1997年《用手指编织》（星之环会刊）、1998年《手指编织的围巾和帽子》、1999年《首次出现的指编》等图书出版。

现在，作为讲师活跃在朝日文化中心、三越文化教室、西武社会学院等。1998年10月，开办了每日新闻文化城“指编”讲座。



关于《健康快乐手指编织》

同作者筱原老师，还有另外三名活跃在社会各界的老师谈关于“健康快乐手指编织”的话题。

《健康快乐手指编织》 发刊之际……



设计者 / 筱原国子

本书登载的作品全是不用棒针，只用手指编织的。最初我是想能不能既快又简单地教会男性初学者手编法呢？然后我从“翻花线”游戏中得到启示想出了“指编”。因此，介绍给大家的作品都是非常简单的，即使是没有耐心的人也能编。

美原老师（其介绍在右页）做过如下评论：防止大脑衰老与手指的运动、手的运动有很大关系，“指编”作品在娱乐的同时又可以一边活动手指，一边进行制作，所以非常好。而且，因为“指编”作品的网眼很大，所以不会累眼睛，又不用织针，所以也安全。

因为上述理由，我想这本《健康快乐手指编织》可供大家参考，希望老年朋友和从事护理工作的朋友们一定要试一试。

为什么活动手和手指 会有益健康……



金地医院 脑神经外科专门 医生 / 阿部聪 老师

大脑中有很大一部分面积是支配手指和手的，因此，活动手指和手可以有效地刺激大脑，促进大脑的活动。

右脑支配左手，左脑支配右手，

即左右交叉，因此，活动左、右手及手指会促进左、右脑的血液循环，使神经细胞间的信息传达变活跃，从而可以预防痴呆症及大脑迟钝。

我有过指编的亲身体验。我觉得即使毫无编织经

验的人也会很快就能学会，而且长时间编织也不会感到视疲劳和肩膀酸痛等不适。因而可以想像，与此有关的自律神经的平衡性也会变好。

指编与一般的编织相比起来运动量大，也可认为是一种手和手指的体操。而且，与朋友们一起，一边娱乐做事、聊天、一边有目的制作（编织）等等，都会刺激并促进大脑及心脏的血液循环。

使手指编织在志愿者中 活跃起来……

志愿者 / 河合善枝



我开始指编的原因是我一直都很喜欢做针织活，只是细活做得不好。

有一次，我在文化中心得知了指编课程班的事，在那儿认识了筱原老师。我编了一下试了试，觉得它对老人非常有好处。于是我想把

指编的好处告诉“阿尔博兹”的患者朋友们，就对筱原老师讲了我的想法，然后筱原老师鼓励我说：“大家一定会从中找到乐趣的，请一定……”。

后来，我在“阿尔博兹”福利院院长美原老师的帮助下，和工作人员一起作为教患者做指编活的志愿者。我拿着毛线准备好了之后，患者们都惊讶地问我：“不用织针吗？”“真的不用织针也可以织吗？”。我回答说：“大家用自己的手指就像翻花线那样就可以织。”把线挂在左手上，一个人一个人，手把手地教他们，然后手指开始变得灵活，连续织了几次之后，就听到有很多人喊“我会了！”，还有人让我看，问我“这样可以吗？”

通过指编我看到了大家用自己的双手编织一根线的乐趣，他们认真思索的样子，还有大家互相请教的情形，我的脸上也露出了笑容。我想今后我还会一直与老年朋友们一起分享手指编织带来的快乐。

觉得做手指编织 有一种消遣的感觉……

财团法人脑血管研究所

附属老人保健设施福利院 / 院长 美原惠里



一直在义务工作的好朋友河合善枝老师对我说：“下次我教大家做‘指编’吧，很有意思的。”我也不懂指编是怎么一回事，就把患者们都招集起来等着，然后河合老师两手抱着一个大纸袋，气喘吁吁地来了，从袋子里拿出

了很多各种颜色的毛线球。

“来，这个给你”，“你要什么颜色的？”

河合老师非常熟练、麻利地给大家分毛线球。大家都呆了，甚至有的人根本不会针织活，一副很为难的样子。

河合老师迅速地拿起了一位麻痹患者的好使的一只手，往上缠毛线，然后开始用自己的手指编织起来。“从这儿开始你来做。”她对站在旁边

“虽然只用一只手，可是能参与编织，我觉得很高兴。”“编完一件东西的时候，我也帮忙了！我也有功劳！有一种成就感。”



“只是重复一些简单的动作，所以看电视的时候，聊天的时候都可以织，其乐无穷。”

的工作人员说完就又走向下一位患者，工作人员也慌张地按她吩咐的边看边学地开始织起来，“会编了，会编了。”那位患者又惊又喜。不一会，患者和工作人员就“打成了一片”，现场变得热闹起来。

在福利院，平时也有娱乐及康复医疗指导，是为了通过这些活动使患者树立自尊心，从内心感到快乐，早日康复起来，这是非常重要的。

患者及工作人员体验了指编，并用指编法编织了各种作品后，听他们谈了很多关于做手指编织的感想。其中最令人高兴的是听到了这样的感想：“急切的盼望着下次指编时间的到来。”看着半身麻痹的患者两人一组互相配合，愉快地编织的样子，我感到非常高兴。对患者来说没有比集中精力做事更好的了，即使是很短的时间，看到他们那股认真劲儿，我真地觉得河合老师做了一件非常有意义的工作。今后，我还会和患者们一起继续分享指编的乐趣。而且，当今社会刚刚步入老龄化，我想把此种情景告诉给其他朋友，教更多的人做指编，让充满期待和希望的笑容，在更多的朋友脸上绽放。



“实际做起来要比想像的简单得多，所以我自己也能编。”“毛线很粗，用手指就能编，所以即使眼睛不好也没关系。”



“织完了穿戴在自己身上，或者是多织一些样式，作为礼物送给大家，能织这么实用的东西我感到非常高兴。”

指编基础课

指导 / 筱原国子

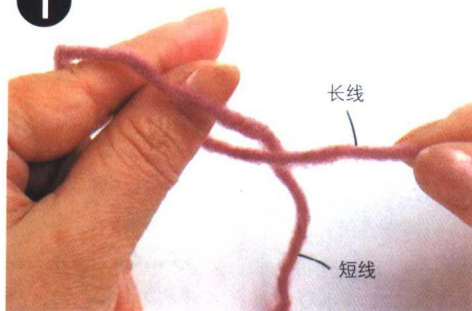
手指编织既不用勾针也不用棒针，只用两手的手指进行编织。在此对手指编织的7种技巧按步骤做了浅显易懂的解说，即手指线绳编织、手指链状编织、手指跳针编织、手指细编、手指普通头巾编织、手指针织头巾

编织、手指针织编织的7种技巧，用手指编织对人的身体健康非常有益。手指熟练了之后，来挑战一下围巾、披肩、帽子、毛衣的编织吧！

手指线绳编织

手指线绳编织法是用左手的4根手指来编成线绳状。

①



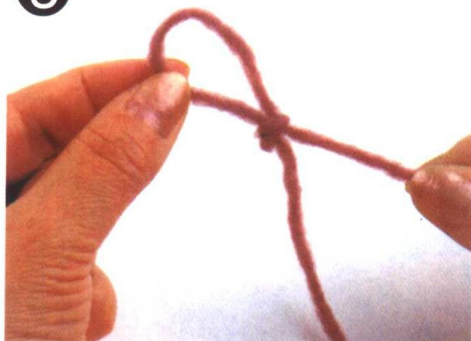
将线做成环形，把左手的大拇指和食指伸入环中。

②



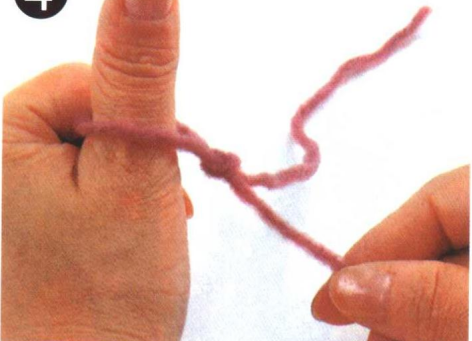
用伸进环中的两指捏住长线并从前方拉出。

③



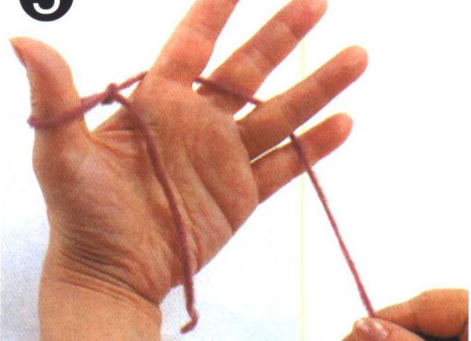
抽动短线并勒紧，打一个结，做1个圈。

④



把圈挂在左手的大拇指上。

⑤



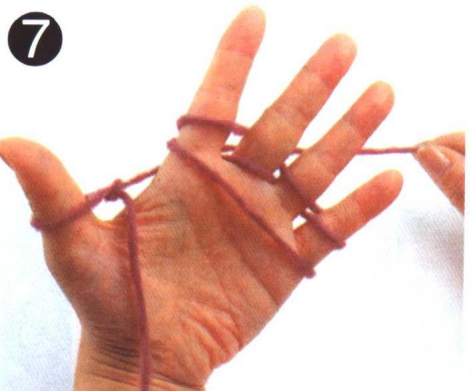
把线从左手的食指背面绕到中指前面，无名指的背面，再绕到小拇指的前面。

⑥



再把线按照小拇指背面、无名指前面、中指背面，食指前面的顺序交互缠绕。

⑦

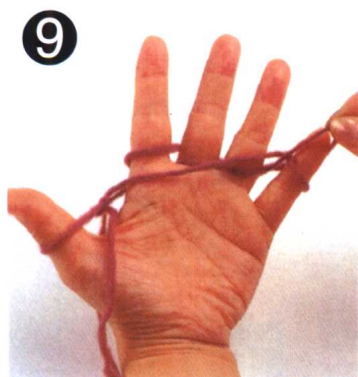


把绕到手背面的线向着手心方向绕1周。

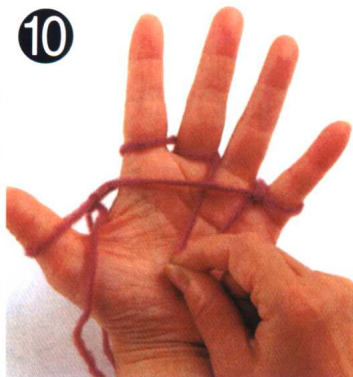
⑧



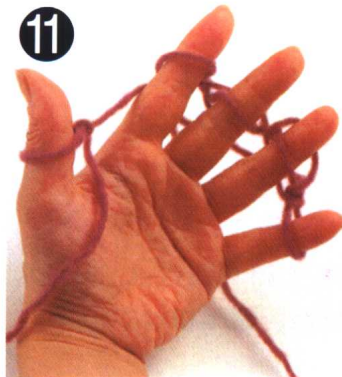
把挂在小指上的线向下边拉出。



把拉出的线挂到小拇指上，
编出1个扣眼。



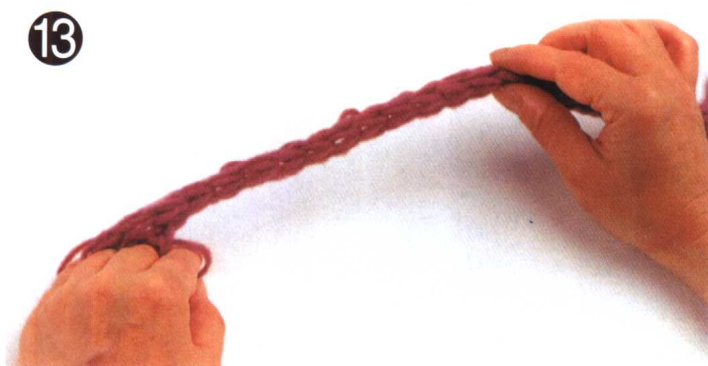
同样，按无名指、中指、食指
的顺序，继续编扣眼。



4根手指上都编了扣眼之后，
第1行即编完。继续重复⑦-⑩的
步骤进行编织。



编到一定长度后，把挂在大
拇指上的圈取下，然后解开。



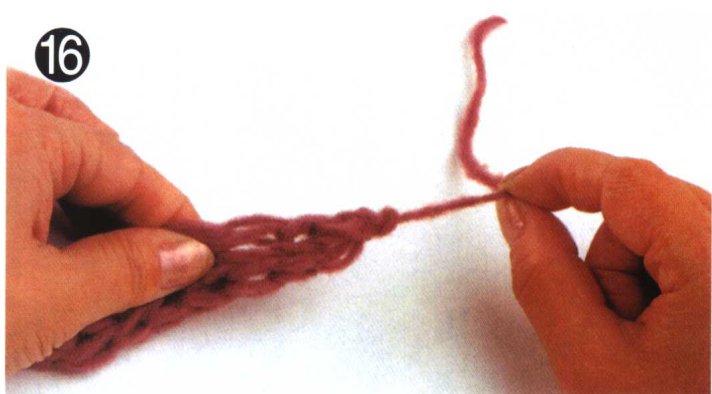
编得所需长度后，扣眼挂在左手手指上不动，抽一下编完的
部分，整理网眼。



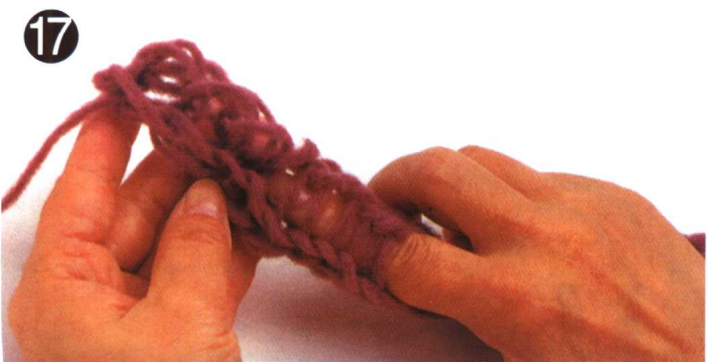
慢慢地将扣眼从4根手指上取下，注意不要把扣眼散开，然
后留下10cm长的线头，剪开。



把留下的线头从扣眼中穿过去。



将两端的2根线头拉紧。



把手指放入编织物中，将剩下的线头慢慢的引进去。



最后，将过长的线头抽出。

把线绳编成链状， 制成一条围巾。

将毛线用手指线绳编织法进行编织，然后再将线绳编成链状，即制成一条非常简单的围巾。



将毛线用手指线绳编织法编成线绳，再将其编成链状后，简单的围巾就制成了。

编织方法 / 44 页

材料 / 1、太空轻

2、金色毛线

3、林荫大道

(1~3 的材料不同)

● 线绳编织成链

1



将编好线绳的长端在上，交叉做成环形。

2



把手指从上面伸入圈中，抓住线绳将其从前面拉出，编成1个链扣。

3



再把手指伸入刚才拉出来的扣眼中将线绳拉出，编成第2个扣眼。

4



整条线绳就这样一直编下去，编织成围巾。

5

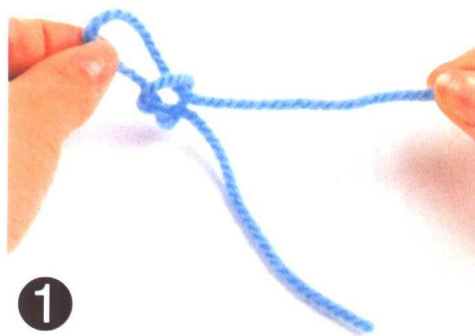


编到最后，将绳端从扣眼中穿过，并在扣眼上绕1圈从前方拿出。



手指链状编织

手指链状编织法是指编的基础扣眼,可用于手指编织时开始编织的编扣,网编和花样编等。



1

做1个开始编织的扣眼(参照第6页)。



2

为编下1个扣眼,用左手的大拇指和中指捏住扣的结处,并用食指挑起毛线,然后将右手食指伸进扣眼。



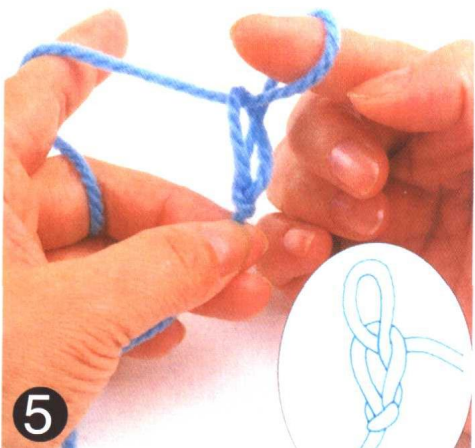
3

将左手的毛线从下方挂到右手食指上。



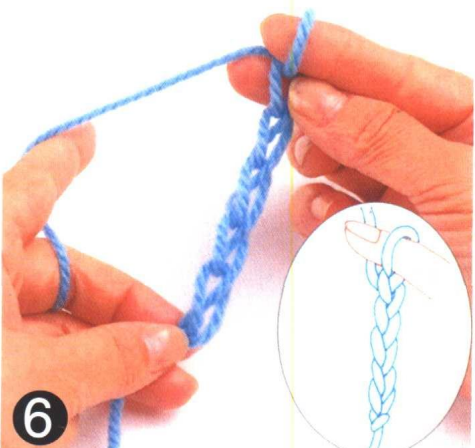
4

将挂到右手食指上的毛线用食指和拇指捏住,从扣眼的圈中拉出。



5

将拉出的线套在右手食指上,手指链状编织的第1个扣眼就完成了。

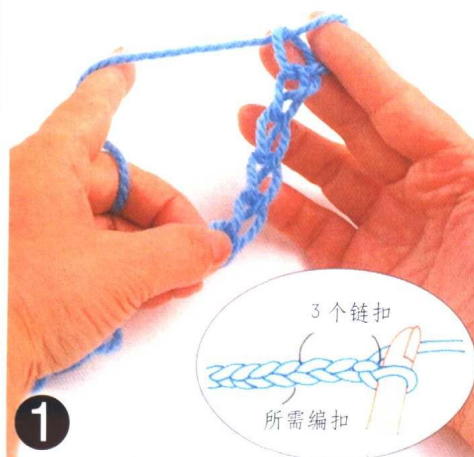


6

注意调整扣眼大小一致,重复②-⑤,编织需要的链扣数。

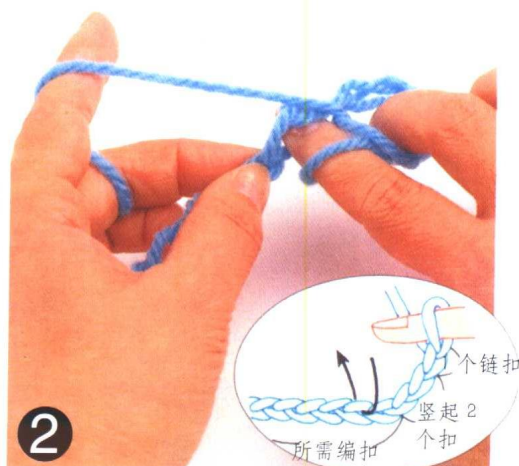
手指跳针编织与网编

手指跳针编织一般在锁扣、织边的时候用,也用于编织物的拼接、缝合,而且与手指链编结合,还可用来编织网状及各种花样。



1

用手指链编法编织需要的编扣数目,再继续编3个扣眼。

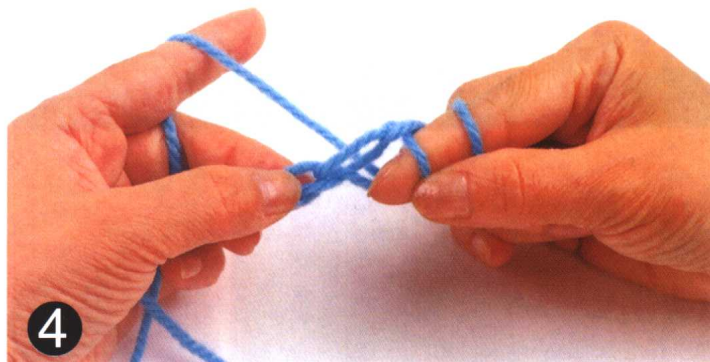


2

按箭头所示,将右手食指插入第5个扣眼中。



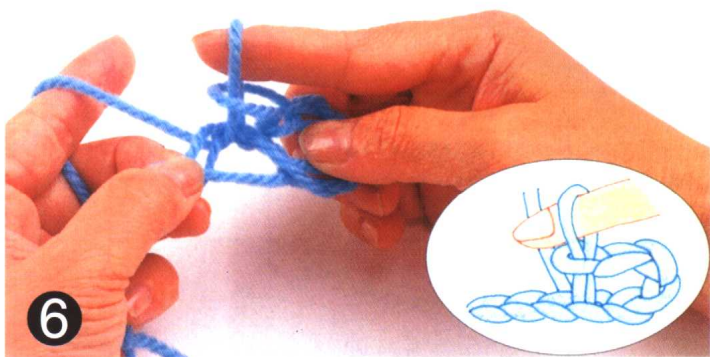
接下来进行手指跳针编织，将毛线从下方挂到右手食指的指尖上。



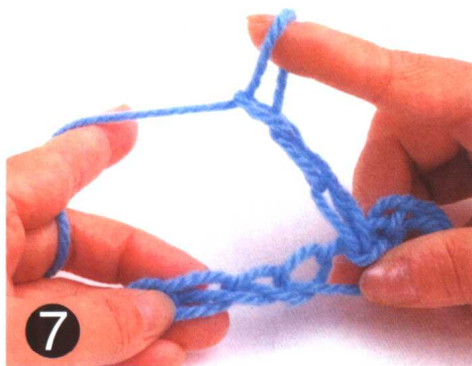
用右手食指将在③中挂在指尖上的毛线从扣眼中拉出。



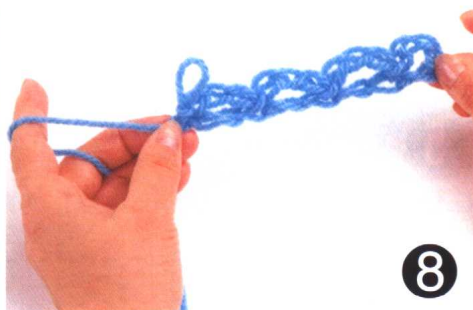
再将④中拉出的线从已挂在右手食指上的圈中拉出。



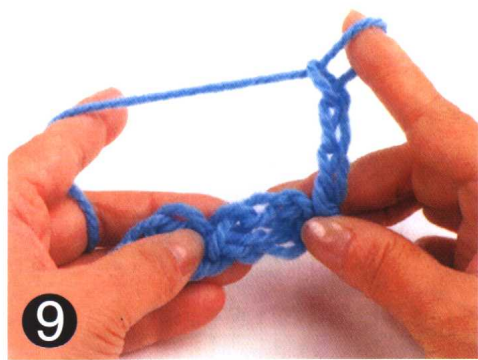
手指跳针编织的第1个扣即完成。



接下来按链状编织法（参照第10页）编3个链扣。



重复②-⑦，第1行网编即完成。



将编织物翻过来开始编织第2行。首先，编3个链扣起头。



将右手指从正面插入前1行网编的第3个扣眼中。



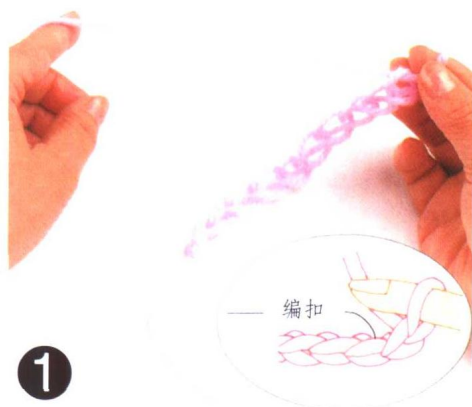
按①-⑤的要领，用跳针编织法编1个扣。



再编3个链扣，重复⑩-⑪，编织网编的第2行。

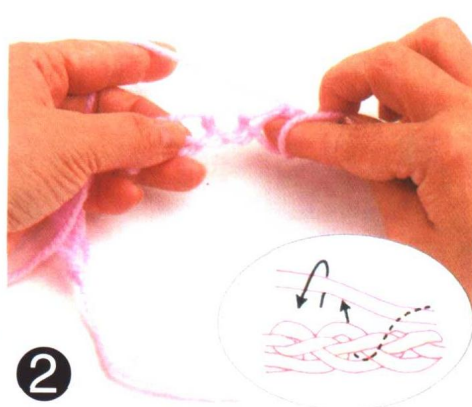
手指细编法

手指细编是用1个链扣进行下一段编织,适合帽子、马甲等。也常用来织边。



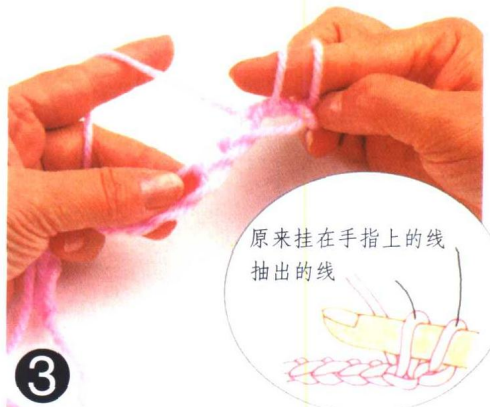
1

首先,用链状编法编织编扣,然后再用同样编法加一个作为开头。



2

如图所示,跳过第1个扣眼将右手食指插入第2个扣眼中。



3

从下方往插入扣眼中的右手食指上挂线,然后用食指和大拇指将线从前方拉出,食指上挂有两个圈。



4

再往挂有2个圈的右手食指上挂线。



5

将挂在右手食指上的线穿过③中挂的两圈并用食指和大拇指将其拉出。



6

重复②-⑤,将编扣的扣眼从右到左继续编下去,这样第1行编织即完成。



7

将编织物翻过来,将右手食指插入第一个圈中,编1个起头的链扣。



8

第2行编织是将食指插入(如箭头所示)第1行编织的编扣中按②-⑤的要领进行编织。

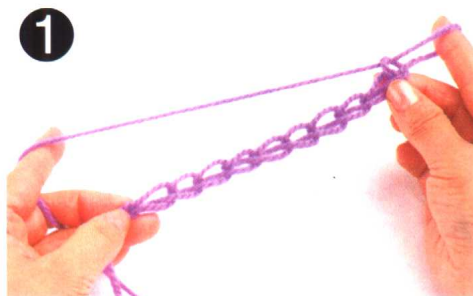


9

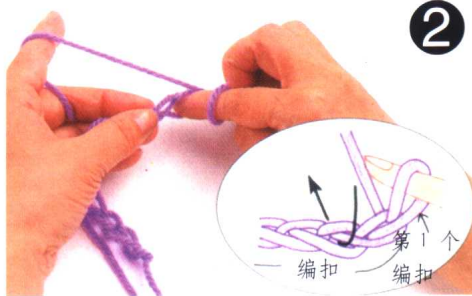
第2行编织即完成。每一行编织都要正反面交替,继续编织需要的行数。

手指普通头巾编织法

手指普通头巾编织法是用右手食指代替毛线针来纺织的。每1行都是由右往左的去路和从左往右的回路编织而成，所以编织物稍微有点厚。此种编织的特点是编织物没有伸缩性，非常结实。



1 编 10 个链状编织扣。



2 去路是把挂在右手指上的圈作为第1个编扣，第2个扣眼作为第2个编扣，如箭头所示将右手食指插入其中。



3 把编线挂在右手指上，用右手食指和拇指将线拉出。



4 这样右手食指上挂有 2 个圈。



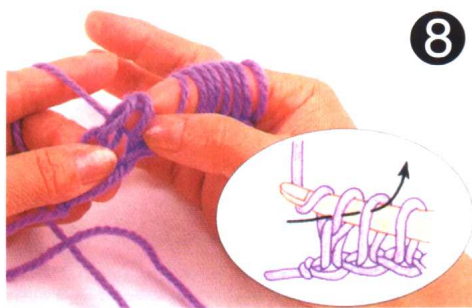
5 重复②、③，直到右手食指上挂 10 个圈。



6 接着织回路，将编线挂在右手指上，用食指与大拇指将线从左端第1个圈中拉出。



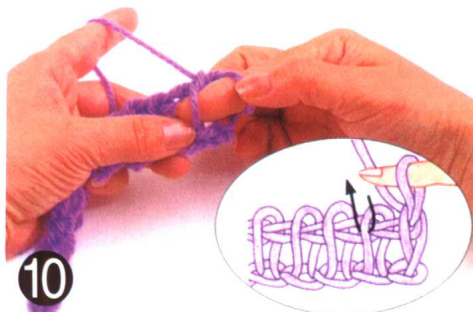
7 回路编织的第1个扣即完成。



8 然后，往右手食指上挂线，每一次要穿过 2 个圈，然后将线拉出。



9 全部编扣都返回后，第1行即编完。这时右手食指上还剩一个圈，把它作为下一行编织的开头。



10 第2行编织首先将右手食指从右侧插入（如箭头所示）前行编扣中。



11 往右手食指上挂线拉出。所有编扣都用同样方法编织。



12 其回路编织法与⑦、⑧相同，第2行编织即完成。

《手指普通头巾编织法的应用》

●加一个边扣



在去路的第1个编扣上加一个扣，将右手食指插入前一行回路链扣的背面挑出一个扣。



往右手食指上挂线，将线从链扣的背面挑出，1个加扣即完成。



从下一个扣开始，一般方法用食指从前一行的竖线中挑扣进行编织。

●右端减1个扣



右端减扣是在回路编织时，在右手食指上留下最后3个圈。

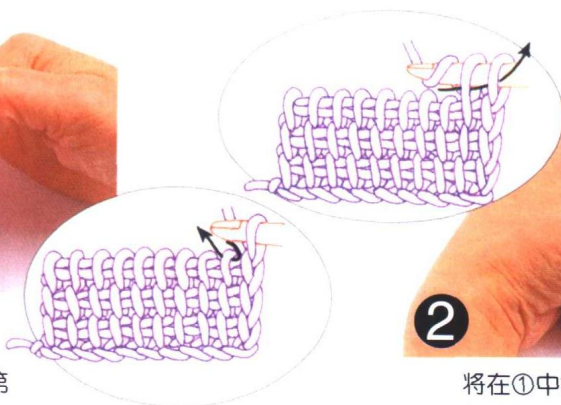


往右手食指上挂，将线一次从3个圈中穿过挑出，右端的1个扣即减掉。

●跳针锁边



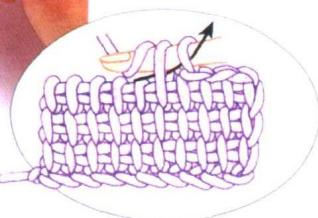
如箭头所示，用右手食指挑起前一行第2个扣的竖线，然后往食指上挂线。



将在①中挂的线从挂在右手食指上的2个圈中挑出一个锁边扣即完成。



同样，重复①、②，所有编扣都进行锁边扣边织。

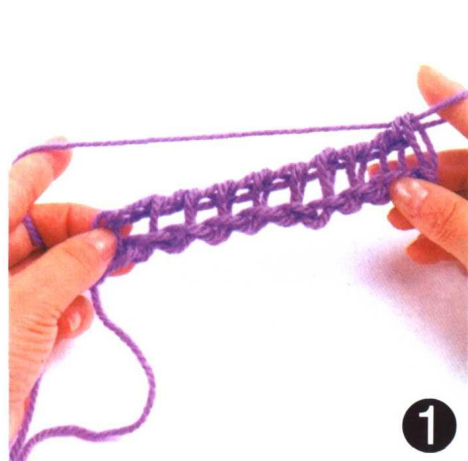


最后1个圈的处理是将编线剪成约10cm长的钱头，从圈的侧面伸到前面，拉紧。

●回路编扣 是表示手指普通头巾编织、手指针织头巾编织的回路的记号。

手指针织头巾编织法

与手指普通头巾编织法一样，用右手食指取代毛线针来编织。因为从右往左去路编织的时候，是插入前1行的扣眼中编织的，所以网眼就像排列整齐的针眼一样。



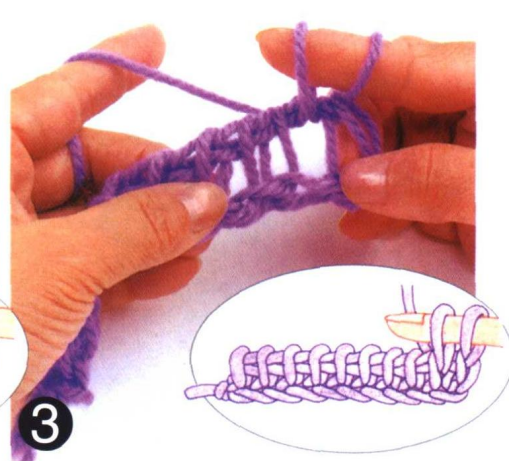
1

第1行先编10个链扣，按手指普通头巾编织的方法（参照13页）来编。



2

从第2行开始，如箭头所示，将右手食指从前面插入前一行的扣眼中。



3

往右手食指上挂线，挑出来，编成1个扣。



4

重复②、③继续编完余下的编扣。



5

接下来，用与手指普通头巾编织相同的方法往回编，第2行即完成。重复②-⑤继续往下编。

●中间减1个扣



1

回路编织的时候是每次2个圈织1个扣，在要减扣的地方，一次用3个圈织1个扣，这样就减掉了1个扣。



2

在下一行回路编织的时候，在减扣的位置上，如箭头所示将右手食指插入2个扣眼中并往食指上挂线。



3

用右手食指与大拇指挂线拉出即减掉1个扣。