



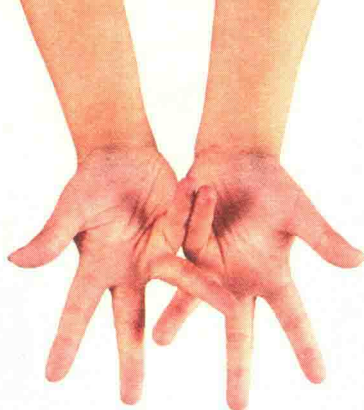
健脑防衰 神奇手指操

勤动手养健康 不痴呆活百岁

成向东 | 主编 | 北京市鼓楼中医医院康复科 主任医师



中国纺织出版社



前言

手是身体不可分割的重要部分，不管是生活还是工作都离不开“用手”，不仅如此，手还与健康有着密切的联系。

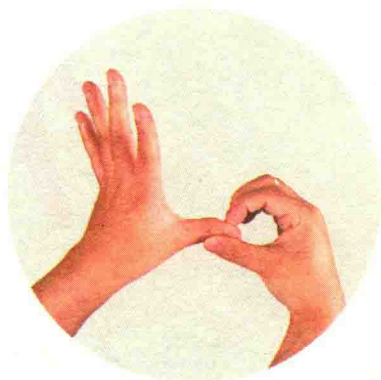
《黄帝内经》认为经络可以“行气血，营阴阳，决生死，处百病”，而手是人体经络穴位的集中区，从大拇指到小指，手上有六条经络通过，如手太阴肺经、手厥阴心包经、手太阳小肠经等，而且手上还集中了许多重要穴位和身体反射区。因此，有意识地锻炼手指，可以刺激穴位，舒经活络，让全身气血充盈，身体自然充满活力。

现代医学也表明，分布在大脑额叶部分的运动皮质，直接掌控着全身各部位的活动，而手指对应着大面积的运动皮质区，也就是说，锻炼手指能刺激到大脑的很大一部分，由此可见，手指操健脑防衰有很强的科学性。

本书精选近百套健脑防衰手指操，通过锻炼手部经络、反射区，唤醒身体自带的健脑、防衰能力；通过开发左右脑手指操，活化脑细胞，减缓身体衰老；通过增强脏腑功能手指操，提高身体抗衰能力；通过趣味手指游戏操，调节情绪，让身体保持青春活力；通过日常保健手指操、病痛调理手指操，远离亚健康，防治常见病。每个手指操动作都配有真人图片指导，清晰、详细，易学好用。

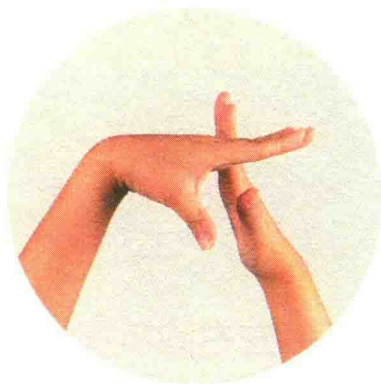
日常生活、工作间隙，都可以随时随地做手指操。每天花一点点时间，将收获满满健康，祝每一位读者都能头脑灵活、健康年轻！

第一章

手部经络、反射区
身体自带的健脑防衰妙药

练习手指操助益身心	16	手部反射区和身体各器官相呼应	33
促进体内新陈代谢	16	手部特效反射区，全身健康	
缓解压力、减轻抑郁	16	一目了然	35
让大脑更清醒、思路更清晰	16	额窦反射区 辅助治疗鼻窦炎	35
促进大脑细胞发育、激发灵感	16	垂体反射区 调节内分泌	35
保持好心情	16	大脑反射区 缓解脑疲劳	35
身体预警，要防患于未然	17	鼻反射区 辅助治疗鼻部疾病	35
大脑是身体的“司令部”	18	脾反射区 改善消化不良	36
主宰身体的大脑四区域：额叶、		腹腔神经丛反射区 缓解不良情绪	36
顶叶、枕叶、颞叶	18	扁桃体反射区 辅助治疗上呼吸道疾病	36
大脑衰老会诱发阿尔兹海默症	18	颈项反射区 缓解落枕症状	36
勤动手指，让大脑活力更持久	19	颈肩反射区 缓解颈肩疼痛	37
手是身体健康的晴雨表	20	肺及支气管反射区 辅助治疗支气管炎	37
观察手掌知健康	20	食管、气管反射区 通畅人体食管	37
感受手温知健康	21	斜方肌反射区 肩颈痛无须担心	37
观察指甲知健康	21	甲状腺反射区 除躁安眠	38
观察五指形态知健康	22	心反射区 养心安神	38
手是经络穴位的聚集区，沟通		膀胱反射区 辅助治疗膀胱炎	38
全身脏腑	24	输尿管反射区 辅助治疗泌尿系统疾病	38
五指端是重要经络起止点	24	肾上腺反射区 降血压治头晕	39
手部 16 个穴位功效速查	28	肾反射区 强腰健肾	39
手能真实反映出身体状况	32	肝反射区 疏肝解郁	39
手是理想的全息胚器官	32	胆囊反射区 防治胆囊炎	39

胃反射区 防治胃病	40
胰腺反射区 调理糖尿病	40
胸腔呼吸器官区反射区 让呼吸 更顺畅	40
脾胃大肠反射区 健脾益胃	40
十二指肠反射区 改善消化不良	41
小肠反射区 辅助治疗急慢性肠炎	41
眼反射区 缓解眼部不适	42
耳反射区 耳朵保健	42
三叉神经反射区 保护三叉神经	42
小脑、脑干反射区 让身体运动更灵活	42
舌反射区 防治口腔溃疡	43
内耳迷路反射区 缓解头晕耳鸣	43
喉、气管反射区 缓解咳嗽、气喘	43
肩关节反射区 预防肩周疾病	43
头颈淋巴结反射区 辅助治疗甲状腺 肿大	44
胸部反射区 防治各种胸部疾病	44
胸腺淋巴结反射区 增强免疫力	44
血压反射区 调节血压	44
颈椎反射区 保护颈椎	45
膝关节反射区 防治膝关节炎	45
腰椎反射区 缓解腰部症状	45



第二章

入门手指操 手法简单现学现用

掌握手指操宜忌，安全运动效果佳 48

- 宜** 手指运动前先热身 48
- 宜** 循序渐进、精巧到位 48
- 宜** 注意力集中在手指上 48
- 忌** 三天打鱼两天晒网式的练习 48

练习基本手型，为手指操打基础 49

手指柔韧操

打开手指，增加大脑供血 57

- 平展手指 57
- 手指对对碰 59
- 柔韧手腕 61

基础手指操

促进末梢血液循环，活化脑细胞 63

- 弯曲手指操 63
- 旋转手指操 72
- 伸展手指操 73

第三章

开发左右脑手指操 活化脑细胞减缓身体衰老

左手交错曲握	
锻炼右脑，让思维更活跃	76
左手单指交错曲握	76
左手双指交错曲握	77
右手加减法	
锻炼左脑，提高记忆力	79
双手交错曲握	
锻炼两脑半球，延缓脑细胞衰老	86
双手单指交错曲握	86
双手双指交错曲握	87
双手三指交错曲握	88
双手四指交错曲握	88
双手加减法	
锻炼两脑半球，预防脑卒中	89



第四章

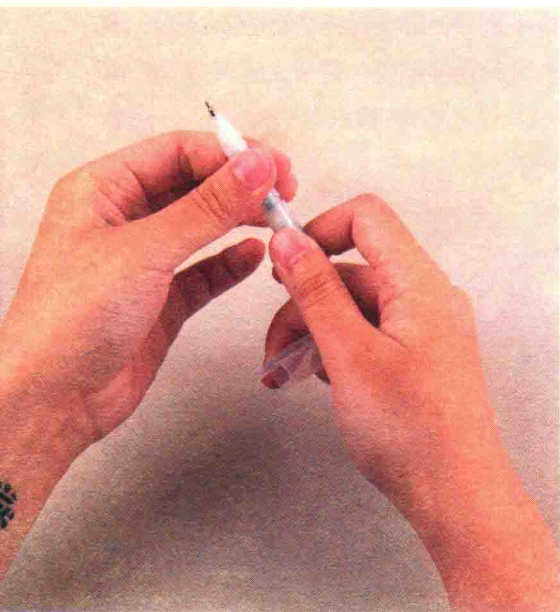
增强腑脏功能手指操 动动手指提高身体抗衰能力

双手双指同步弯曲操	
促进新陈代谢，帮助五脏排毒	96
心肺小肠相协调	97
大肠三焦配合好	97
双手心包经协力	97
双手同指同步弯曲操	
疏通经络，增强五脏功能	100
增强脾胃功能	100
增强肝脏功能	100
增强心肌力量	100
增大肺活量	101
增强肾功能	101
手指节操：增强内脏器官	
血液供给，输送营养滋养五脏	107
三八妇女节	107
四月一愚人节	108
五一劳动节	108
五四青年节	108
六一儿童节	108
七一党的生日	109
八一建军节	109
九月十日教师节	109
十一国庆节	109

第五章

大脑快速充电手指操 预防阿尔兹海默症

左右手拿筷子	118
用不惯用手指按计算器	119
用不惯用手指敲键盘打字	120
逆向写字	121
左手画方形右手画三角形	122
拆装圆珠笔	123
手串夹子	124
剪报纸	125
移动橡皮筋	126



第六章

趣味手指游戏操 让身体保持青春活力

好心态是长寿的不二法宝	134
百病生于气	134
不以物喜，不以己悲	134
心静神安，老而不衰	135
时刻警惕“退休综合征”	135
手指游戏操更适合现代人清心入静	135
剪子包袱锤	136
双人猜拳游戏	138
手编降落伞	139
歌谣猜拳游戏	141
颠纸球	143
折叠书签	145
手指小动物	146
专题 妙趣横生的手影	148

第七章

缓解脑疲劳的手指操 释放大脑压力给身体充电

韩信点兵	
帮助大脑休息，改善失眠、健忘	152
转圈圈	
缓解手指僵硬，给大脑放个假	156
燕子飞	
加强大脑供血，提神醒脑	159
学习日常手语	161
数字手语	161
问候手语	165
专题 温水手浴，神清气爽缓解疲劳	167

第八章

日常保健手指操 翘翘手指不让亚健康盯上你

食欲缺乏	170
手指揉捏操，帮助打开胃口	170
弹弹手指操，调和脾胃	172

视觉疲劳	173
小指舒展操，缓解视觉疲劳	173
温热手掌敷眼，放松眼部神经	174
肩颈酸痛	175
揉按手指操，缓解颈椎僵硬	175
摩擦大椎穴，让颈椎血流通畅	176
鼠标手	177
悬环手腕操，增强腕关节灵活性	177
双手拉钩操，全面锻炼手指和手腕	178
情绪焦虑	180
手指瑜伽舒缓身心	180
手指叠加操，驱除心灵阴霾	181
注意力不集中	182
顶指腹，帮助凝聚注意力	182
数指节，让你全神贯注每一天	183
记忆力下降	184
开合手掌，活跃大脑细胞	184
双手切磋，健脑益智	185
神经衰弱	186
捋手指操，舒缓神经，镇静安神	186
交叉移动手指操，调节大脑兴奋	187



第九章

病痛调理手指操 帮助缓解常见慢性病

冠心病	190
抓挠手指操，增强心脏功能	190
三点按压推拿，帮助改善心肌缺氧、 缺血	191
高血压	192
“子母”手指操，辅助降血压	192
推按手指操，稳定血压效果好	194
脑卒中	195
双手搓掌操，活血化瘀，促进血液 循环	195
双手搓头，活血通络，降低血液 黏稠度	196
专题 心脑血管疾病重在预防	197
糖尿病	198
揉按反射区，可预防病情恶化	198
失眠	200
晚上睡不着，按按神门穴	200
慢性肠胃炎	201
快推小肠反射区，活络胃肠功能	201
按摩胃反射区、三间穴，增强肠胃 功能	202
恶心、呕吐	203
特效穴位按摩，解决针对性症状	203

感冒发热	205
-------------	------------

手鼻按摩操，清脑、通鼻塞	205
--------------	-----

互搓双手鱼际穴，感冒不打搅	206
---------------	-----

女性常见病症	207
---------------	------------

月经不调，刺激反射区活血通络、	
-----------------	--

止痛调经	207
------	-----

痛经，特效穴位按摩行气止痛	208
---------------	-----

专题 呵护好子宫、卵巢“两姐妹”， 才有好月经	209
-----------------------------------	-----

乳腺增生，按摩肝反射区调节内	
----------------	--

分泌	212
----	-----

更年期综合征，旋转擦掌操清利头目	212
------------------	-----

第十章

勤动手养健康 惠及全家老少

保健球手指操	
灵活手指，缓解男人压力	216
纤纤手指操	
塑造女人修长美手	217
双手摇摆操	
帮助老人保持关节年轻	219
丁老头手指操	
增强孩子学习能力	220
月亮爬手指操	223



健脑防衰 神奇手指操

勤动手养健康 不痴呆活百岁

成向东 | 主编 | 北京市鼓楼中医医院康复科 主任医师

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脑防衰神奇手指操 / 成向东主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5180-4390-3

I. ①健… II. ①成… III. ①手指-健身运动

IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 295592 号

主 编 成向东

编委会 成向东 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 樊稚莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 115 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

手是身体不可分割的重要部分，不管是生活还是工作都离不开“用手”，不仅如此，手还与健康有着密切的联系。

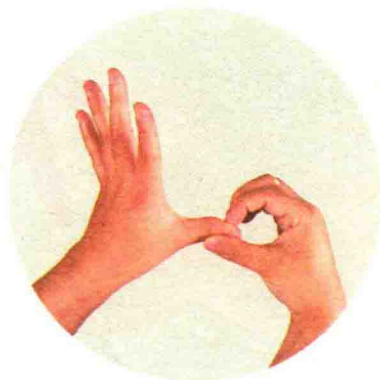
《黄帝内经》认为经络可以“行气血，营阴阳，决生死，处百病”，而手是人体经络穴位的集中区，从大拇指到小指，手上有六条经络通过，如手太阴肺经、手厥阴心包经、手太阳小肠经等，而且手上还集中了许多重要穴位和身体反射区。因此，有意识地锻炼手指，可以刺激穴位，舒经活络，让全身气血充盈，身体自然充满活力。

现代医学也表明，分布在大脑额叶部分的运动皮质，直接掌控着全身各部位的活动，而手指对应着大面积的运动皮质区，也就是说，锻炼手指能刺激到大脑的很大一部分，由此可见，手指操健脑防衰有很强的科学性。

本书精选近百套健脑防衰手指操，通过锻炼手部经络、反射区，唤醒身体自带的健脑、防衰能力；通过开发左右脑手指操，活化脑细胞，减缓身体衰老；通过增强脏腑功能手指操，提高身体抗衰能力；通过趣味手指游戏操，调节情绪，让身体保持青春活力；通过日常保健手指操、病痛调理手指操，远离亚健康，防治常见病。每个手指操动作都配有真人图片指导，清晰、详细，易学好用。

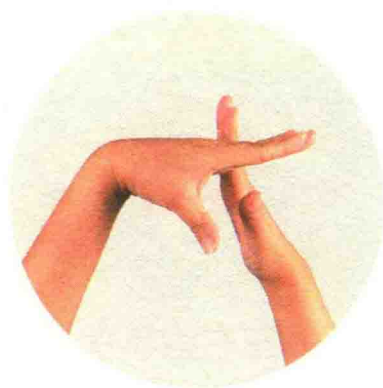
日常生活、工作间隙，都可以随时随地做手指操。每天花一点点时间，将收获满满健康，祝每一位读者都能头脑灵活、健康年轻！

第一章

手部经络、反射区
身体自带的健脑防衰妙药

练习手指操助益身心	16	手部反射区和身体各器官相呼应	33
促进体内新陈代谢	16	手部特效反射区，全身健康	
缓解压力、减轻抑郁	16	一目了然	35
让大脑更清醒、思路更清晰	16	额窦反射区 辅助治疗鼻窦炎	35
促进大脑细胞发育、激发灵感	16	垂体反射区 调节内分泌	35
保持好心情	16	大脑反射区 缓解脑疲劳	35
身体预警，要防患于未然	17	鼻反射区 辅助治疗鼻部疾病	35
大脑是身体的“司令部”	18	脾反射区 改善消化不良	36
主宰身体的大脑四区域：额叶、		腹腔神经丛反射区 缓解不良情绪	36
顶叶、枕叶、颞叶	18	扁桃体反射区 辅助治疗上呼吸道疾病	36
大脑衰老会诱发阿尔兹海默症	18	颈项反射区 缓解落枕症状	36
勤动手指，让大脑活力更持久	19	颈肩反射区 缓解颈肩疼痛	37
手是身体健康的晴雨表	20	肺及支气管反射区 辅助治疗支气管炎	37
观察手掌知健康	20	食管、气管反射区 通畅人体食管	37
感受手温知健康	21	斜方肌反射区 肩颈痛无须担心	37
观察指甲知健康	21	甲状腺反射区 除躁安眠	38
观察五指形态知健康	22	心反射区 养心安神	38
手是经络穴位的聚集区，沟通		膀胱反射区 辅助治疗膀胱炎	38
全身腑脏	24	输尿管反射区 辅助治疗泌尿系统疾病	38
五指端是重要经络起止点	24	肾上腺反射区 降血压治头晕	39
手部 16 个穴位功效速查	28	肾反射区 强腰健肾	39
手能真实反映出身体状况	32	肝反射区 疏肝解郁	39
手是理想的全息胚器官	32	胆囊反射区 防治胆囊炎	39

胃反射区 防治胃病	40
胰腺反射区 调理糖尿病	40
胸腔呼吸器官区反射区 让呼吸更顺畅	40
脾胃大肠反射区 健脾益胃	40
十二指肠反射区 改善消化不良	41
小肠反射区 辅助治疗急慢性肠炎	41
眼反射区 缓解眼部不适	42
耳反射区 耳朵保健	42
三叉神经反射区 保护三叉神经	42
小脑、脑干反射区 让身体运动更灵活	42
舌反射区 防治口腔溃疡	43
内耳迷路反射区 缓解头晕耳鸣	43
喉、气管反射区 缓解咳嗽、气喘	43
肩关节反射区 预防肩周疾病	43
头颈淋巴结反射区 辅助治疗甲状腺肿大	44
胸部反射区 防治各种胸部疾病	44
胸腺淋巴结反射区 增强免疫力	44
血压反射区 调节血压	44
颈椎反射区 保护颈椎	45
膝关节反射区 防治膝关节炎	45
腰椎反射区 缓解腰部症状	45



第二章

入门手指操 手法简单现学现用

掌握手指操宜忌，安全运动效果佳 48

宜 手指运动前先热身 48

宜 循序渐进、精巧到位 48

宜 注意力集中在手指上 48

忌 三天打鱼两天晒网式的练习 48

练习基本手型，为手指操打基础 49

手指柔韧操

打开手指，增加大脑供血 57

平展手指 57

手指对对碰 59

柔韧手腕 61

基础手指操

促进末梢血液循环，活化脑细胞 63

弯曲手指操 63

旋转手指操 72

伸展手指操 73

第三章

开发左右脑手指操 活化脑细胞减缓身体衰老

左手交错曲握	
锻炼右脑，让思维更活跃	76
左手单指交错曲握	76
左手双指交错曲握	77
右手加减法	
锻炼左脑，提高记忆力	79
双手交错曲握	
锻炼两脑半球，延缓脑细胞衰老	86
双手单指交错曲握	86
双手双指交错曲握	87
双手三指交错曲握	88
双手四指交错曲握	88
双手加减法	
锻炼两脑半球，预防脑卒中	89



第四章

增强腑脏功能手指操 动动手指提高身体抗衰能力

双手双指同步弯曲操	
促进新陈代谢，帮助五脏排毒	96
心肺小肠相协调	97
大肠三焦配合好	97
双手心包经协力	97
双手同指同步弯曲操	
疏通经络，增强五脏功能	100
增强脾胃功能	100
增强肝脏功能	100
增强心肌力量	100
增大肺活量	101
增强肾功能	101
手指节日操：增强内脏器官 血液供给，输送营养滋养五脏	107
三八妇女节	107
四月一愚人节	108
五一劳动节	108
五四青年节	108
六一儿童节	108
七一党的生日	109
八一建军节	109
九月十日教师节	109
十一国庆节	109

第五章

大脑快速充电手指操 预防阿尔兹海默症

左右手拿筷子	118
用不惯用手指按计算器	119
用不惯用手指敲键盘打字	120
逆向写字	121
左手画方形右手画三角形	122
拆装圆珠笔	123
手串夹子	124
剪报纸	125
移动橡皮筋	126



第六章

趣味手指游戏操 让身体保持青春活力

好心态是长寿的不二法宝	134
百病生于气	134
不以物喜，不以己悲	134
心静神安，老而不衰	135
时刻警惕“退休综合征”	135
手指游戏操更适合现代人清心入静	135
剪子包袱锤	136
双人猜拳游戏	138
手编降落伞	139
歌谣猜拳游戏	141
颠纸球	143
折叠书签	145
手指小动物	146
专题 妙趣横生的手影	148

第七章

缓解脑疲劳的手指操 释放大脑压力给身体充电

韩信点兵	
帮助大脑休息, 改善失眠、健忘	152
转圈圈	
缓解手指僵硬, 给大脑放个假	156
燕子飞	
加强大脑供血, 提神醒脑	159
学习日常手语	161
数字手语	161
问候手语	165
专题 温水手浴, 神清气爽缓解疲劳	167

第八章

日常保健手指操 翘翘手指不让亚健康盯上你

食欲缺乏	170
手指揉捏操, 帮助打开胃口	170
弹弹手指操, 调和脾胃	172

视觉疲劳	173
小指舒展操, 缓解视觉疲劳	173
温热手掌敷眼, 放松眼部神经	174
肩颈酸痛	175
揉按手指操, 缓解颈椎僵硬	175
摩擦大椎穴, 让颈椎血流通畅	176
鼠标手	177
悬环手腕操, 增强腕关节灵活性	177
双手拉钩操, 全面锻炼手指和手腕	178
情绪焦虑	180
手指瑜伽舒缓身心	180
手指叠加操, 驱除心灵阴霾	181
注意力不集中	182
顶指腹, 帮助凝聚注意力	182
数指节, 让你全神贯注每一天	183
记忆力下降	184
开合手掌, 活跃大脑细胞	184
双手切磋, 健脑益智	185
神经衰弱	186
捋手指操, 舒缓神经, 镇静安神	186
交叉移动手指操, 调节大脑兴奋	187



第九章

病痛调理手指操 帮助缓解常见慢性病

冠心病	190
抓挠手指操, 增强心脏功能	190
三点按压推拿, 帮助改善心肌缺氧、 缺血	191
高血压	192
“子母”手指操, 辅助降血压	192
推按手指操, 稳定血压效果好	194
脑卒中	195
双手搓掌操, 活血化瘀, 促进血液 循环	195
双手搓头, 活血通络, 降低血液 黏稠度	196
专题 心脑血管疾病重在预防	197
糖尿病	198
揉按反射区, 可预防病情恶化	198
失眠	200
晚上睡不着, 按按神门穴	200
慢性肠胃炎	201
快推小肠反射区, 活络胃肠功能	201
按摩胃反射区、三间穴, 增强肠胃 功能	202
恶心、呕吐	203
特效穴位按摩, 解决针对性症状	203

感冒发热	205
手鼻按摩操, 清脑、通鼻塞	205
互搓双手鱼际穴, 感冒不打搅	206
女性常见病症	207
月经不调, 刺激反射区活血通络、 止痛调经	207
痛经, 特效穴位按摩行气止痛	208
专题 呵护好子宫、卵巢“两姐妹”, 才有好月经	209
乳腺增生, 按摩肝反射区调节内 分泌	212
更年期综合征, 旋转擦掌操清利头目	212

第十章

勤动手养健康 惠及全家老少

保健球手指操	
灵活手指, 缓解男人压力	216
纤纤手指操	
塑造女人修长美手	217
双手摇摆操	
帮助老人保持关节年轻	219
丁老头手指操	
增强孩子学习能力	220
月亮爬手指操	223