

● 手指，最方便随身携带的智力玩具

Jiannao Yizhi Shouzhicao

● 只需几分钟，增强你的脑力



健脑



益智手指操

董丽燕 著

手指操，成功人士必做的**大脑体操**！

增强记忆，改善思考力！

消除疲劳，改善亚健康！

发挥超强脑力，**成倍提高**学习和工作效率！



北京出版社

●手指，最方便随身携带的智力玩具

Jiannao Yizhi Shouzhicao

●只需几分钟，增强你的脑力



健脑

益智手指操

董丽燕 著

手指操，成功人士必做的大脑体操！
增强记忆，改善思考力！
消除疲劳，改善亚健康！
发挥超强脑力，成倍提高学习和工作效率！



北京出版社

关于本书

本书有100余种手指操，简单易学。

每天有100余种手指操，简单易学。

图书在版编目(CIP)数据

健脑益智手指操 / 董丽燕著. —北京: 气象出版社,

2007.4

ISBN 978-7-5029-4303-5

I. 健... II. 董... III. 手指-健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042135 号

气象出版社出版

(北京中关村南大街 46 号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-62175925

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 吴庭芳 终审: 朱文琴

封面设计: 福瑞来书装 责任技编: 郝平 责任校对: 石仁

*

北京奥鑫印刷厂印刷

气象出版社发行

*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.75 字数: 159 千字

2007 年 4 月第一版 2007 年 4 月第一次印刷

印数: 1 ~ 6000 定价: 18.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社
发行部联系调换

关于本书

本书有100余种手指操，简单易学，每天利用几分钟做几节手指操可以收到意想不到的效果。

手指操有以下功能：

- 增强注意力；
- 改善记忆力；
- 开发弱势脑；
- 改善读写能力；
- 提高大脑反应速度；
- 提升创造力；
- 增强身体的节奏感、韵律感；
- 缓解脑疲劳，增强脑力；
- 缓解亚健康状态；
- 改善办公室综合症——颈椎病、肩周炎、鼠标肘；
- 强身健体，预防疾病；
- 增进情感沟通，促进家庭与社会和谐。

序

孙革新

人类之所以能够生存，完全靠双手。上医治未病，下医治已病。我们必须意识到治病要以预防为主，以自身预防为主。自身预防就是以自身的能力解决自身的问题。现在我们的健康之所以出现那么多的问题，主要原因在于我们的无知。作为科学普及工作者，必须要看到现在的当务之急，就是增加所有人对自己身体潜能的认识。

这套手指操丛书就是以自身的潜能来调节自身，不用别人，不依赖药物。因为最好的医院在自己身上。

这个道理老祖宗在几千年前就告诉我们了。像中医的经络、穴位就是这个道理，比如我们手腕上的内关穴（戴手表时表带所处的位置），是督脉，直通大脑，按摩这个穴位对于调节大脑就有很好的作用。它调节脑部平衡，脑子先平衡了，身体也平衡了；脑子不平衡，什么也平衡不了。

由于职业的原因，我接触过大量肿瘤病人，之所以产生肿瘤，也是由于不平衡造成的。这里包括营养系统的平衡、信息系统的平衡、大脑支配系统的平衡等等。



健脑益智手指操



人的深层次的疾病治疗和预防靠的是自身，而不是药物。

十指连心，中医的理论认为人体是个整体。手的功能直接反映大脑，大脑的问题在手中也能反映出来，我们很多的脑神经方面的疾病，都能从手掌反映出来。人类对大脑的应用现在连 10% 还不到，有 90% 处在睡眠状态，所以活动手指对开发大脑有很大的潜力。

我们在对癌症患者进行治疗的时候，经常建议大家鼓掌。为什么？手掌上的穴位很多，鼓掌有利于调节身体的健康和心理的健康。我们在鼓掌的时候情绪是愉快的，没有人在鼓掌的时候哭。相声演员站在舞台上经常向观众要掌声，实际是要笑声，他不是为自己要，而是要让你欢快起来，因为快乐是你自身产生的，不是从别人那里来的。你快乐了，心理健康了，身体就会健康。

下一代的智力开发、中青年的亚健康状态、老年人的身心健康，都需要我们去关心。这套书非常好，符合当今社会的发展和人们的需求，对开发孩子的智力、缓解中老年亚健康状态、预防老年痴呆太好了。我相信，如果我们充分地利用起我们的手指活动，对我们的智力发展和身体健康都有很大的益处。

劳动人民长寿者多。我们看到，真正的长寿老人，不在城市，而是在农村。为什么？因为这些寿星们直到耄耋之年还在劳动。劳动靠什么？主要靠的是双手。这是健康长寿的第一要诀。第二，我们的双腿要走出去，

不要总在屋里呆着。现在的年轻人走路太少。想要健康，每天起码要上下午各走半小时，根据各自体力的不同情况，采用快走，或快慢走相结合的方式。走路时别忘了要调整好心态，看事情要看阳光的一面，不要只看阴暗面。情绪不好会伤脑，要想健康，你必须阳光。

无论是青少年，还是中老年，要想生存得好，必须要有一个最好的身体，身体健康与否掌握在我们自己的手中。

(孙革新：教授，主任医师。全国高科技健康产业工作委员会常务副主任，中华医学会远程会诊中心专业委员会委员，中国保健协会科普教育分会副会长)

本书系列说明

本系列手指操图书共三册——少儿篇、成人篇、老年篇。但并非少儿篇仅适合少儿、成人篇仅适合成人、老年篇仅适合老人。因为手指的活动不是根据年龄而开始和停止的，就像是不能规定小孩只吃鸡蛋、成年人只吃肉、老年人只吃菜一样。从内容上看，每一册的手指操都适合任何年龄段的人，每一册手指操的难度也都有易有难。

照顾到孩子早期智力开发，需要训练记忆力、注意力等智能的需要，少儿版增加了一些活泼的口诀，延长了时间，因此更适合家长与孩子一起做，或在幼儿园、中小学集体做。

成人版适合中学生以上的青少年和成人。从年龄上看，人在这个阶段的智力都达到了最高峰，所以设计动作的难度较大的操多一些。考虑到成年人对手指操的需求更多的是为了在纷至沓来的快节奏、高频率学习和工作中，缓解脑疲劳，增强脑力，提高学习和工作效率，延缓衰老，防止过早患上健忘、失忆、注意力分散等“现代文明病”，所以更多地体现了技巧和难度，也更简

健脑益智手指操



短而便捷，适合在开会、候车、看电视等场合随时随地练习。

由于青少年和成年人正处于学习和工作年龄，大部分时间是在学校、单位学习和工作，有着更多的集体活动，所以许多操，尤其是第五部分的歌曲手舞操，不仅适合一个人做，而且更适合二人或更多的人集体做，可以作为课间、工间操，也可以作为聚会、各种规模的培训班、晚会的个人节目或集体节目。所选歌的旋律都通俗、节奏明快，动作也非常简单，可以使每一个人都成为参与者，增进感情、活跃气氛。

根据大多数老年人的特点，老年版的手指操每一节更短，动作虽然难易有别，但更适合老年人在散步遛弯、聊天、看电视时活动手指。

一部分比较有趣、智力开发功效较大、适合所有人做的操，如果在三册中均作介绍，则又有重复冗余之嫌，只好忍痛分别放在三册中。



目 录

序 / 1

本书系列说明 / 1



大脑与手

生理医学中的大脑功能定位 / 3

左半脑和右半脑 / 8

手与情感 / 10

男人脑和女人脑 / 13

现代科学实验 / 15

我国的研究成果 / 19

手指操健身健脑效果好 / 23



手指操的益智健身功能

一、增强注意力 / 27

二、快速镇静，增强心理适应性 / 32

三、改善记忆力 / 37

健脑益智手指操



- 四、开发弱势脑 / 41
- 五、改善读、写能力 / 45
- 六、增强视觉空间能力 / 50
- 七、增强思维能力 / 54
- 八、提高大脑反应速度 / 55
- 九、增强想象力 / 57
- 十、提升创造力 / 64
- 十一、延迟满足感，增强忍耐力 / 67
- 十二、增强身体的节奏感、韵律感 / 74
- 十三、缓解脑疲劳，增强脑力 / 75
- 十四、缓解亚健康状态 / 78
- 十五、改善办公室综合症——颈椎病、肩周炎、鼠标肘 / 82
- 十六、强身健体，预防疾病 / 85
- 十七、健美瘦身，延年益寿 / 87
- 十八、增进情感沟通，促进家庭与社会和谐 / 90
- 结语 / 92
- 手指操益智功能一览表 / 93



成人手指操

一、数字篇 / 103

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 数指操 / 103 | 3. 数数操 / 108 |
| 2. 打枪操 / 104 | 4. 计数操 / 109 |



5. 一心一意 / 116

6. 一点一滴 / 117

7. 数一数二 / 118

8. 一心二用 / 119

9. 一分为二 / 120

10. 一千二净 / 121

11. 一波三折 / 122

12. 一年四季 / 123

13. 一言九鼎 / 124

14. 以一当十 / 125

15. 接二连三 / 127

16. 三长两短 / 128

17. 丢三落四 / 129

18. 三令五申 / 130

19. 三头六臂 / 132

20. 三教九流 / 133

21. 四分五裂 / 135

22. 四面八方 / 136

23. 五颜六色 / 137

24. 五光十色 / 137

25. 七上八下 / 139

26. 八九不离十 / 140

27. 九牛二虎 / 142

28. 十拿九稳 / 142

29. 十全十美 / 144

二、手舞手蹈篇 / 146

1. 拍掌二人操 / 146

2. 出手指 / 148

3. 左右横行 / 149

4. 摸鼻捏耳 / 150

5. 摩掌击拳 / 151

6. 手指唱歌 / 152

7. 反叉十指 / 153

8. 千手观音 / 154

9. 拍腕击肘 / 156

10. 抬手指 / 156

11. 手指旋转 / 157

12. 织女下凡 / 158

13. 剪刀操 / 159

14. 反转手臂 / 161

15. 反弹琵琶 / 162

16. 字母操 / 162

17. 二人五官操 / 171

18. 斗手指 / 175

19. 逆向思维手操 / 176

20. 手绳操 / 178

21. 东西南北中 / 181

22. 抓耳挠腮 / 182

健脑益智手指操



23. 看地图 / 183

24. 转腕操 / 184

25. 旋腕操 / 185

26. 抬肘操 / 186

27. 旋臂操 / 187

28. 转颈操 / 188

29. 响指操 / 189

30. 弹指操 / 190

31. 抬臂操 / 191

32. 压腕操 / 191

33. 压指操 / 192

三、动物篇 / 194

1. 龙凤呈祥 / 194

2. 吉祥如意 / 195

3. 横行天下 / 195

4. 牛象对舞 / 197

5. 大小兔子 / 198

6. 两只牛 / 199

7. 狗拿兔子 / 200

8. 小狗散步 / 201

9. 猫和老鼠 / 203

10. 孔雀开屏 / 204

11. 老鹰小鸭 / 205

12. 蜘蛛蚊子 / 206

13. 猫戏对虾 / 208

14. 猫头鹰 / 209

四、交往篇 / 211

1. 山欢水笑 / 211

2. 出入自如 / 212

3. 你来我往 / 213

4. 坐立不安 / 214

5. 永不分离 / 215

6. 对对碰 / 217

7. 心花怒放 / 218

8. 点头哈腰 / 219

五、歌曲手指舞 / 221

1. 桃花朵朵开 (词曲:
阿牛) / 221

2. 浪花一朵朵 (词曲:
阿牛) / 228

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 3. 兔子舞 / 239 | 5. 感恩的心 (欧阳菲菲
作词) / 251 |
| 4. 从头再来 (刘欢词曲)
/ 246 | |

六、高难度的弯指系列操 / 257

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 拇指弯 / 257 | 9. 拇指、无名指弯 / 259 |
| 2. 食指弯 / 257 | 10. 食指、小指弯 / 259 |
| 3. 中指弯 / 257 | 11. 中指、小指弯 / 259 |
| 4. 无名指弯 / 258 | 12. 无名指、小指弯 / 259 |
| 5. 小指弯 / 258 | 13. 食、中、无名指弯 / 259 |
| 6. 食指、中指弯 / 258 | 14. 食、中、小指弯 / 260 |
| 7. 食指、无名指弯 / 258 | 15. 食、无名、小指弯 / 260 |
| 8. 中指、无名指弯 / 258 | 16. 拇、食、小指弯 / 260 |

致谢 / 261



大脑与手

人类经过进化，从四肢爬行到直立行走，上肢比下肢更加灵活。手指功能越来越多和越来越精细，极大地促进了大脑发育。自从人类学会了使用工具，哪怕是用最简单的石头工具来切割食物，就标志着他们完成了从动物向人的转变。这是划时代的进步，在这个进步中，双手的作用是任何东西不可替代的。因为使用双手，人类的大脑得到了飞速的进化，大脑的重量也远远高于猿人。

“手之舞之，足之蹈之。”在与自然界的和谐共处和残酷斗争中，人们在狩猎之余，又创造了用肢体动作发出的舞蹈、音乐，来表达自己的喜怒哀乐。接着，同样用手，他们创造了最原始的表达方式——绘画，散落在世界各地、留存于现在的壁画、岩画，告诉我们它们曾经在几万年前存在过。最终，同样是用手，人类创造了文字，创造了几千年文明的历史。综观世界历史，我们会发现，没有哪一个发明创造不是用手来实现的，没有哪一个文明不是用手来创造的。大脑的进化是随着手指功

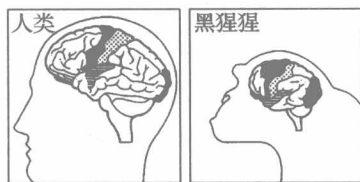




能的精细程度而变化的。

因此，在《人脑之谜》中说：“人类因具有灵巧的手而区别于所有其他动物。它使我们能制造和使用工具，因而获得其他动物永远无法实现的生活方式。例如，小提琴家手指的灵巧就是进化的惊人成就，在这里，手指快速而又控制自如的独立运动是关键所在。”

黑猩猩是人类的近亲，从外表看，人类与大猩猩、黑猩猩惊人地相似。当人类检验自己的 DNA 时，发现和黑猩猩并没有太大的不同。二者基因大约有 98% ~ 99% 相同。但却正是因为这 1% ~ 2% 的极其细微的基因差异，却彻底改变了世界，让我们成为“人类”。农耕、语言、绘画、音乐、技术以及哲学，所有这些文明成就将人类与黑猩猩截然分开，在这其中，手的活动占据着决定性的地位，让人类拥有了比猩猩大得多的脑，成为人类与类人猿的分水岭。



大脑皮层比较——据P.柯西(P.Corsieda)

我们可以说，人类在劳动中，把上肢变为了手。双手越来越精细的活动，引发了大脑的思维，而大脑的思维又通过双手的活动去完成、完善。手和脑在循环不断的相互刺激、相互促进，完成了人类大脑的进化，让一种灵长类动物进化成为了“人”。

同样，是人类双手越来越精细的活动，创造了整个人类不断进步的文明历史。

因此，可以这样说，没有手，就不可能有人类的大脑，没有今天的文明生活。手是人类“第二个大脑”。

这便是经常活动手指可促进大脑功能的保持与强化，延缓或阻止大脑衰老之理。



生理医学中的大脑功能定位

大脑分左右两个对称的半球，每一半球上分别有运动区、体觉区、视觉区、听觉区、联合区等神经中枢。左半脑和右半脑靠由神经纤维构成的小胼胝体连接起来。

在神经传导的运作上，两半球相对的神经中枢，彼此配合，发生交叉作用：两半球的运动区对身体部位的管理，是左右交叉、上下倒置的；两半球的视觉区与两眼的关系是：左半球视觉区管理两眼视网膜的左半部，右半球视觉区管理两眼视网膜的右半部；两半球的听觉区共同分担管理两耳传入的听觉信息。

