

● 手指，最方便随身携带的智力玩具

● 只需几分钟，增强你的脑力

Jiannao Changshou Shouzhicao



健脑



长寿手指操

董丽燕 编著

双手，全身健康的晴雨表。

手指操，随时随地、随身携带的大脑保健操！

会做几节手指操，**脑聪** **体健**抗衰老。

天天手指操，健身又健脑！



气家出版社

● 手指，最方便随身携带的智力玩具

Jiannao Changshou Shouzhicao

● 只需几分钟，增强你的脑力



健脑

长寿手指操

董丽燕 编著

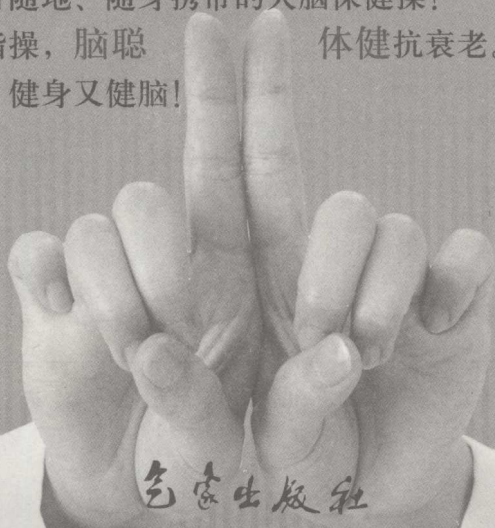
双手，全身健康的晴雨表。

手指操，随时随地、随身携带的大脑保健操！

会做几节手指操，脑聪

体健抗衰老。

天天手指操，健身又健脑！



气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑长寿手指操 / 董丽燕编著. —北京: 气象出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-5029-4304-2

I. 健... II. 董... III. ①脑 - 保健②长寿 - 保健
③手指 - 健身运动 IV. R161.1 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 041410 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: 都平 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: 6.625 字数: 121 千字

2007 年 4 月第一版 2007 年 4 月第一次印刷

印数: 1 ~ 6000 定价: 15.00 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

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。



健脑长寿手指操



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家委员会委员，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



健脑长寿手指操

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



绪

生理医学中手与大脑的关系 / 1

老年痴呆成为全球化

“流行病” / 3

老年性痴呆的早期发现 / 5

如何尽早发现老年痴呆，

及早预防呢？ / 5

为什么会患老年性痴呆？ / 9

成年人活动手指可以减缓

大脑衰老 / 11

手指操可以防治老年痴呆 / 12

锻炼手指可以治疗脑损伤 / 14

手指操改善智力残障者

的智力 / 15

多运动四肢防止智力衰退 / 17



健脑长寿手指操

手指与全身的健康密不可分 / 19



手指操的益智健身功能

- 一、快速镇静，增强注意力 / 22
- 二、改善记忆力 / 30
- 三、改善认知能力 / 33
- 四、提高大脑反应速度 / 37
- 五、增强身体的协调性 / 38
- 六、缓解脑疲劳，增强脑力 / 39
- 七、缓解亚健康状态 / 41
- 八、减缓和消除颈椎病、肩周炎、鼠标肘症状 / 45
- 九、强身健体，预防疾病 / 47
- 十、健美瘦身，延年益寿 / 49
- 十一、增进情感沟通，促进家庭与社会和谐 / 51
- 结语 / 53
- 手指操益智功能一览表 / 54



上篇 健脑益智篇

一、健脑手指操 / 68

1. 数手指 / 68

2. 数指节 / 69

3. 五指操 / 70
4. 计数操 / 71
5. 双枪操 / 72
6. 乘法操 / 80
7. 斗牛操 / 92
8. 马蹄操 / 94
9. 狗鼠操 / 95
10. 男女操 / 96
11. 喜庆操 / 96
12. 按指操 / 97
13. 劈指操 / 98
14. 旋指操 / 99
15. 拍指操 / 100
16. 出指操 / 101

17. 移指操 / 102
18. 拍腿操 / 103
19. 敲指操 / 104
20. 叉指操 / 105
21. 抬指操 / 106
22. 接指操 / 107
23. 转臂操 / 107
24. 击指操 / 108
25. 拍肩操 / 109
26. 前后拍 / 110
27. 捶拳操 / 110
28. 搭指操 / 111
29. 大小人 / 112
30. 左右拐 / 113

二、益智健身简手操 / 114

1. 撑指操 / 114
2. 合手操 / 115
3. 瑜珈操 / 115
4. 张指操 / 116
5. 弹手操 / 117
6. 捋指操 / 117
7. 弹琴操 / 118
8. 垂指操 / 119
9. 抖指操 / 119
10. 甩指操 / 120

11. 握指操 / 120
12. 数指操 / 121
13. 分指操 / 122
14. 弹指操 / 123
15. 拍手操 / 124
16. 捻指操 / 124
17. 拉指操 / 125
18. 夹指操 / 125
19. 摩手操 / 126
20. 飞翔操 / 126

健脑长寿手指操

- 21. 勾指操 / 127
- 22. 洗手操 / 128
- 23. 转指操 / 128
- 24. 出指操 / 129
- 25. 握手操 / 129
- 26. 叉手操 / 130
- 27. 推掌操 / 130
- 28. 击拳操 / 131
- 29. 握腕操 / 132
- 30. 压指操 / 132
- 31. 曲指操 / 133
- 32. 挤指操 / 133

- 33. 抱拳操 / 134
- 34. 击掌操 / 135
- 35. 斗指操 / 135
- 36. 搓手操 / 136
- 37. 剪指操 / 136
- 38. 分指操 / 137
- 39. “十”字操 / 137
- 40. 摩掌操 / 138
- 41. 蝴蝶飞 / 138
- 42. 行指操 / 139
- 43. 掰指操 / 140
- 44. 扭指操 / 140

下篇 防病健身篇

三、手部自我按摩防病健身 / 142

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 便秘 / 142 | 9. 瘦身减肥 / 146 |
| 2. 强健肠胃 / 143 | 10. 腰背酸痛 / 148 |
| 3. 腹泻 / 143 | 11. 眼睛保健 / 148 |
| 4. 消化不良 / 144 | 12. 增强听力 / 149 |
| 5. 恶心、食欲不振 / 144 | 13. 情绪保健 / 150 |
| 6. 头痛 / 144 | 14. 失眠 / 151 |
| 7. 牙痛 / 145 | 15. 肩酸 / 151 |
| 8. 治疗疲劳综合症或亚健康 / 146 | 16. 增强心脏功能 / 152 |
| | 17. 呼吸系统疾病 / 153 |

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 18. 阳痿 / 153 | 30. 感冒、发热、咳嗽 / 159 |
| 19. 痛经、月经不调 / 154 | 31. 咽炎 / 160 |
| 20. 白发 / 154 | 32. 糖尿病 / 160 |
| 21. 过敏性鼻炎 / 155 | 33. 降血压 / 161 |
| 22. 痔疮 / 155 | 34. 更年期综合症 (女性) / 161 |
| 23. 眩晕 / 155 | 35. 皮肤瘙痒 / 162 |
| 24. 脑部障碍 / 156 | 36. 肩周炎 / 162 |
| 25. 益智醒脑 / 157 | 37. 颈椎病 / 163 |
| 26. 记忆力衰退 / 157 | 38. 胆囊炎 / 164 |
| 27. 注意力涣散 / 157 | 39. 肝炎 / 164 |
| 28. 预防老年痴呆 / 158 | |
| 29. 神经衰弱 / 159 | |

四、利用辅物的益智健身手指操 / 165

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 转球 / 165 | 13. 筷子 / 172 |
| 2. 握球 / 165 | 14. 挑绳 / 173 |
| 3. 按球 / 166 | 15. 跳绳 / 174 |
| 4. 夹球 / 166 | 16. 夹手 / 175 |
| 5. 夹转球 / 167 | 17. 推环 / 176 |
| 6. 抛球 / 168 | 18. 抓豆 / 176 |
| 7. 耍球 / 168 | 19. 擀皮 / 177 |
| 8. 拍球 / 169 | 20. 抖空竹 / 177 |
| 9. 弹球 / 170 | 21. 拉力器 / 178 |
| 10. 硬币 / 170 | 22. 哑铃 / 178 |
| 11. 杯盖 / 171 | 23. 单双杠、吊环 / 179 |
| 12. 陀螺 / 172 | 24. 乒乓球、羽毛球、网 |

健脑长寿手指操

球、棒球、排球、篮球等 / 180

25. 抛豆 / 181

26. 三腿行 / 181

27. 打气球 / 182

28. 踢毽 / 183

29. 滑板 / 184

30. 独脚器 / 185

附录 日常生活中的双手训练 / 187

致谢 / 195





情绪手语

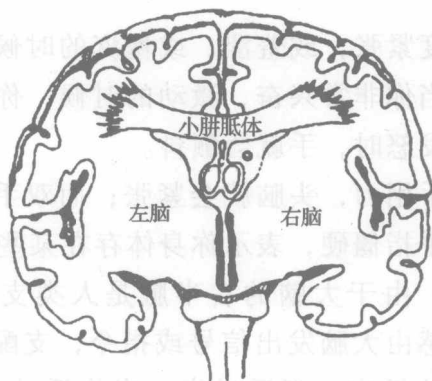


绪
xu

绪

生理医学中手与大脑的关系

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。人们很早就发现，如果左半脑受损，身体的右半边肢体就可能瘫痪；右半脑受损，左半边肢体就可能瘫痪。在神经传导的运作上，大脑两半球相对的神经中枢，彼此配合，发生交叉作用：大脑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；两半球在



健脑长寿手指操



负责沟通两半球信息的胼胝体的连接下，交互发挥作用。左半脑管右半身，右半脑管左半身。

大脑的运动皮层控制手的精细运动。它还通过向脑干中四个运动通路中枢发送其他信号来对运动施加间接影响，运动越精细，支配它们的相应脑区越大。这样，在大脑运动皮层内，控制手与口的区域要比控制上肢和背部的区域大得多。主管手指运动的神经中枢在大脑皮层中占据的区域最为广泛，仅管理大拇指的运动区就相当于单侧下肢运动区的10倍。



人的双手能够做出上亿种不同的动作，而这些动作都是由大脑支配的。人的双手在不同的时候会有不同的感觉，而这些感觉和情感，也是由大脑发出的指令支配的。

当你极度紧张，或羞涩，或愧疚的时候，你的手心会冒冷汗；当你非常兴奋、激动的时候，你的手心会冒热汗；当你发怒时，手就会颤抖。

如果两手用力，头脑就会紧张；而双手放松，头脑就会冷静；手指僵硬，表示你身体存在某些病兆。

为什么？由于大脑的右半脑是人类支配情感的区域。各种情感由大脑发出信号或指令，支配全身，在双手产生明显的反应；而反过来，当你活动、运动手指，



也能对大脑及全身的活动起促进作用。

如果经常活动手指，长期给予大脑适当的刺激，能使在中枢神经系统的统一指挥下进行的腕、臂、肩、背等相应肌肉和关节的动作更协调，同时还可以促进思维，健脑益智，有效地延缓脑细胞的衰老及脑功能衰退的进程。



老年痴呆成为全球化“流行病”

现在，老年性痴呆越来越成为中国甚至世界人口老龄化特征的一个重要方面。

生活中我们常常会发现这样的现象：

身边的老年人总是反复询问和重复同一个问题，我们称之为“唠叨”；

有的人不能辨别方向、容易迷路走失；有的人越来越提笔忘字，忘记老熟人的名字；

有的老人越来越不讲卫生，甚至穿着反常、随地大小便；

有的老人性格越来越古怪、好发脾气；

有的人想去做某件事，当走到目的地后一下子又忘记了……

这就是医学上常说的痴呆症。

