

健康生活在二十一世纪丛书



益智健身

手

指

功

王岩昆 著



中国三峡出版社



健康生活在 21 世纪

益智健身手指功

王岩昆 著

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活在 21 世纪：益智健身手指功/王岩昆著. —北京：
中国三峡出版社 1998.12
ISBN 7-80099-377-9

I. 益… II. 王… III. 气功, 手指功-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 37806 号

丛书策划：祝为平
责任编辑：祝为平
版式设计：邬 坛

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区万寿路甲 12 号)

北京东光印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 3 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：4.125

字数：105 千字 印数：5001—15000 册

定价：6.50 元

简介

生命在于健脑。因为人的寿命就是大脑的寿命。人体两大宝，双手和大脑。手指多活动，益智又健脑，手指动得巧，寿命可增高。

中医经络学明确地指出，经络有行血气、营阴阳、决死生、处百病的重要作用。可以说经络疏通、气血畅行、疾病难成。经络不通、气血受阻、疾病缠身。气为血之帅，血为气之母，气行则血畅，气滞则血瘀。经我国科学工作者的多年研究，已证明了经络系统的客观存在。

我们的双手有六条运行气血的主干（又称正经）。这六条主干又和其余六条经络主干通过经络循环相连系，而指（趾）端又是各条经络的起止点，活动手指容易疏通各条经络。活动手指，还可锻炼各条经络。为了疏通全身经络，本功法还包括晃腰功和脚趾功。

从西医解剖学来看，人类大脑皮质的躯体运动区，有身体各个部分的代表区，代表区的大小与运动的精细程度有关，如拇指代表区几乎是大腿代表区的 10 倍。俗话说，“心灵手巧”，手指活动越“巧”，脑皮质细胞功能的开发利用也越“灵”。据称人类大脑皮层神经细胞约有 140 亿个，几百万年来，才仅仅开发和利用了脑神经细胞的 20% 左右。如能将闲置部分的脑神经细胞功能开发出来，将对改善您的健康水平，提高智能、思维能力等等方面，产生一个新的飞跃。

本功法老少皆宜，由浅入深，从简到繁，同时还具有较强的趣味性。习练者无痛苦，无任何副作用，不受环境条件限制，随时随地可以习练。10多年来，经学龄前儿童到耄耋老人，从心脑血管病患者到各种职业工作人员，数万人的实践证明了指功在防病、治病、健脑强身、开发智力等方面具有明显效用。

到了21世纪，人类将进一步依靠自身的潜能防病、治病，自我保健强身。手指功是具有中国特色的东方人体科学的保健功法。为了完善这一功法，衷心希望各界朋友给予帮助指正。

目 录

简介	(1)
----------	-------

第一部分 基本知识

练手指开发脑资源	(1)
大脑神经有代偿功能	(4)
大脑与行为互相影响	(5)
想象疗法对健康的影响	(6)
无药疗法	(8)
五指五脏与五行的关系	(9)

第二部分 基本手法

怎样习练手指功	(11)
手指功基本手法	(12)
开发右脑的手指功	(16)

第三部分 防治病症

心脑血管疾病	(34)
脑中风	(38)

脑萎缩	(43)
减肥	(44)
神经系统疾病	(48)
老年痴呆症	(52)
眼疾	(52)
结石症	(54)
肩周炎	(57)
肝病	(59)
胃病	(61)
便秘	(62)
高血压	(64)
咳, 哮喘	(67)
感冒	(69)
中暑	(71)
糖尿病	(72)
癌症	(75)
点穴治病	(77)
巧提书包	(79)

第四部分 双手协调

巧揉健身球	(81)
巧拿硬币	(82)
老少并进	(83)
同步活动	(85)
牢记佳节	(89)
树上的鸟儿	(90)

小不倒翁	(95)
------------	------

第五部分 脚趾功

脚趾功	(97)
治疗疝气	(99)

第六部分 健身拍打操

健身拍打操	(101)
-------------	-------

第 一 部 分

基 本 知 识

练手指开发脑资源

国际社会对神经科学很重视，提高人口素质和控制脑疾患是世界性问题。人口素质的核心是智力。在我国市场经济体制建立过程中，到 21 世纪人民需要掌握自我保健的方法，需要有个强健的体魄，还要有个聪明的大脑和发达的科学技术，才能发展经济，国富民强。

据专家们测定，人的大脑细胞约 140 亿个，然而人类经几百万年才开发约 20%。这就告诉我们，大脑的潜能还远远没有被开发和利用。那么生命在于健脑的论断，应该是成立的，也可以说是确切的。运动是健脑的一种途径，人体器官的运动刺激大脑，使脑细胞活化起来，从而缓解其老化过程。

食物，指合理的科学饮食，是健脑的物质基础。

还有最重要一项是“情绪”。俗话说“情绪是生命的指挥棒”。七情适度，心理平衡决定着人的健康和寿命。

当然还有其他因素制约着寿命，例如环境和遗传等等。但这些是可以经过努力而改变的。总之，一切功法都是围绕着健脑进行的。因此健脑除了综合考虑各种因素之外，还要呼唤人们开发脑资源，尤其是开发右脑资源。如果在较短时期内将闲置的脑细胞能开发出来那怕百分之几，相比人类历史也很了不起了。人类的智能、思维水平以及免疫力都会出现空前的飞跃。人类将会健康地生活到他的正常寿命——120~140岁。

专家学者们都在寻求发掘脑资源的办法，能不能在比较短的时间内开发脑资源呢？我认为是可以的，这就是本人研创的健脑益智强身手指功。但需要弄清楚两个问题：一是为什么要用手开发脑资源？二是手指能否在比较短的时间内发掘出脑资源来？

为什么要用手发掘脑资源？手被称作大脑驻外使节，手是人体神志和脏腑的代表。俗话说：“心灵手巧”。这些都说明了手和大脑的关系密切，因此用手开发脑资源是完全可能的。用手开发脑资源简便易行，不受环境条件和时间的限制，不分男女老少，人人皆宜，方便而可靠。

用手在比较短的时间内开发脑资源是完全可能的。从中医学角度来看，手占有人体12正经的1/2即6条经脉，并且有几条人体内重要的肠、心、肺经脉。拇指为手太阴肺经的终点、食指为手阳明大肠经脉的起点、中指为手厥阴心包经脉的终点、无名指为手少阳三焦经的起点、小指为手太阳小肠经的起点和手少阴心经的终点。5个手指又各自通窍一个脏器或腑，拇指通窍脾、食指通窍肝、中指通窍心脏、无名指通窍肺、小指通窍肾。

从反射医学来看，拇指端关节为大、小脑反射区，5个手指

尖是额窦，手背第四、五掌指关节后方为内耳迷路等等，它们的变化反应着生理病理变化。按全息医学学说，手指桡侧也都分布着人体各个脏腑器官神经。

也就是说，从人体经络、反射学体系、全息医学体系等三大体系来看，手都从不同方面反映脏腑的功能和病理变化。因此，习练“手指功”（益智健身手指功的简称）就能活跃大脑中枢神经、五脏六腑，改善它们的功能，达到防病祛病益寿延年的目的。右脑半球的记忆容量是左脑的 100 万倍。西医认为手指是神经末梢，手骨有 54 块，每块骨上都分布着血管、淋巴管、神经分支等。它占人体 206 块骨的 1/4 强，且不算手上的肌肉、韧带、骨膜等组织分布的神经。据专家检测，就拇指神经而言，它超过大腿神经 10 倍。手指活动能够刺激大脑细胞，使其活化起来，促进大脑的血液循环，改善微循环，生物学家论断：“人的智能就在手指尖上”。通过实验测定，手指活动，脑电图、心电图都会发生变化。同样心、脑血流图也会有变化。活动手指，心、脑血流量明显加强。短期开发脑资源，关键在于手指活动得精细巧妙。手指活动的量大，且方式很多，如每个手指有竖动、横动、斜动和蠕动，单节动、旋转等等。

有三种情况不能使手指活动得随心所欲：1. 脑细胞没能充分参与指挥，这就是闲置的那部分脑资源；2. 手或脑有伤病残；3. 老年人脑细胞萎缩，功能退化。

据科学家们验证，人脑细胞过 30 岁以后，每天要死亡几万到 10 万。据此，人们必须树立紧迫感，针对以上各种情况，必须时刻活动手指，并且应该刻苦练习“手指功”，因为它具有防病祛病、延年益寿的作用，可以使您增长智能，可使思维水平在较短的时间内，得到迅速提高，甚至会出现意想不到的奇效。

本人从 1973 年开始研究掌指健康法，并为成年人和少年儿童各创编了 60 余套手指功。在社会上推广 10 多年来，其效果十分理想。不仅对常见病多发病有较好的辅助疗效，而且对被当今世界列为第一杀手的心、脑血管疾病、癌症，甚至糖尿病也有很好的疗效。

通过手指功的实践再次证明祖国医学的瑰宝——经络学说的作用。人的大脑潜能远远没有被开发出来，据美国专家用动物试验表明脑细胞有备用的，若不去开发它就会死亡，若积极努力还能开发出脑神经细胞的 15%，智力自然相应提高了。

大脑神经有代偿功能

大脑皮层是人的思维活动的物质基础，科学家验证人的大脑连接两半球的神经束（叫作胼胝体），女性比男性显得粗。当大脑半球一侧受损的时候，另一侧脑半球就能够补偿受损的一侧脑半球的功能。女性比男性补偿作用明显。例如一位女婴出生七个月患麻疹连续多日高烧，又患了大脑炎，出现了右脑萎缩，做了右脑半球切除手术后，她就通过左脑的发育来对右脑半球功能自我补偿，一直活到 28 岁，并且有一定的生活自理能力和工作能力。

女性左脑半球（主观察能力、语言能力、听说读写能力）先发育，而男性是右半球先发育（主形象思维、运动、方位），在两脑半球的发育中各有优势。从而可见女性智力绝不会比男性差。女性的坚韧性表现在善于抵抗不符合行动目的的主客观

诱因的各种各样的干扰，坚持自己所做的事情。另一方面又能够长久的维持她已经开始的一些行动，契而不舍，有始有终。女性的坚韧性和自制力往往超过男性。长寿跟这种坚韧性有关系。女性的心理、思想、身体都处在很活跃的状态，对家庭对社会的责任感、义务感就促成一生的明显的奉献精神。

美国和瑞典科学家首次发现成年人即使到了六七十岁后，大脑仍能长出新的神经元，习练手指功除了具有激活脑细胞、增强脑部的血液循环以及开发脑细胞的作用外，还能够使胼胝体和突触（脑细胞之间连接与传递信息的媒介）获得锻炼而强壮。

即便是一侧脑细胞受到损伤，只要将闲置的脑细胞开发出来，它就可以接替损伤了的脑细胞，这就是为何脑中风偏瘫患者也能够恢复健康的原因。这就给脑卒中导致偏瘫的患者以自信心，积极地习练手指功，开发大脑代偿功能。

大脑与行为互相影响

大脑影响行为，行为的发生是大脑的产物。习练手指功脚趾功以及晃腰功会影响大脑的活动。人各个器官在大脑神经区域内，都占有一定的代表区域。所以，要倡导全身各个器官的活动，尤其是“手”的活动，其他所有能够活动器官也都应该把他调动起来。应该提出，不应该单纯为了所谓的尊严而放弃活动。例如“耳朵”极少数人能够活动。如果根据用进废退生物进化论的理论来理解，所有能够活动的器官不去活动，过亿

万年后，它就会退化或脱掉。至少这些本应活动的器官不活动，它在大脑神经区域内占据的神经元就会加速衰退死亡。

中外专家学者都验证了人的右脑半球功能巨大，开发右脑应该将人体左侧能活动的器官全部调动起来，如左耳、左眉、左眼、左脸颊的肌肉，甚至咀嚼食物也应该侧重于左侧牙齿来完成，尽量活动左侧肢体开发右脑资源。一旦形成两脑半球平衡，人的智力和免疫力是绝对不相同的，人的寿命也就会接近正常寿命——120~140岁。开发右脑就是一场挖掘脑资源的革命。

大家不妨回顾一下，世界上所有的老寿星都是和他们一生中手脚勤劳分不开的。记得新闻媒体曾报道过山西有一位老奶奶过100岁生日，如此高龄，她照常干家务、打太极拳、锻炼身体……她从少年开始刺绣，创作了许多编织刺绣物品。一辈子手脚不停地活动。有专家考证，世界上女性比男性平均寿命高，其他原因且不表，就手的家务活动量来讲比男性高达10倍。所以，希望大家能够勤恳习练手指功。这些功可以随时随地进行练习，再无暇进行体育锻炼者，也能习练上述功法。

想象疗法对健康的影响

有些病可以靠精神疗法治疗。情绪是生命的指挥棒。人在情绪稳定的时候免疫力会增强，反之病情会加重，甚至还会产生并发症，产生其它疾病。

英国心理学会最近提出一项研究报告说，仅在头脑里想象

身体运动时的感觉也会产生健身的效果。

运动心理学家戴夫·史密斯等人在 18 名大学生身上对这一理论进行了验证。他们把这些学生分成三组：第一组在四周时间内，每天进行 8 次弯曲手指的活动，每次 20 下；第二组在同一时期内仅在头脑里想象弯曲手指；第三组则什么也不做。经过四周后，前两组学生的手指力量均有了明显的增强，而既未实际活动手指，也没有在脑子里活动手指的学生，手指力量未发生变化。

据科学研究证实：暗示对身体健康影响很大，可利用它的积极作用来增进身体健康防治疾病，同时抑制它的消极作用，防止某些疾病的发生。

暗示是客观存在的人类心理活动的一种形势。在清醒状态下暗示屡见不鲜，暗示能使人得病，也能为人治病。言语能使人得病，言语也能治病。

老百姓有句俗话：人在一句话，佛在一炷香。我们是无神论者，后半句可把它改成：说话细思量。自己说话不伤害他人。对别人说出伤害的话，自己能化解。这就需要培养自己胸怀大度，能够容人，记恩不记怨。心胸坦荡，凡事往顺向想，凡话往顺向讲。才能免灾祛祸，有了病往好处想就有助尽早康复。俗话说：树立自信心，疾病好七分。人在情绪良好的状态时，免疫力会增强。例如曾经有一位淋巴瘤症患者，已被大夫判了死刑。这位病人每天静坐 20 分钟，在静坐时间内，他就想象把身体内白细胞调动起来，向癌细胞进行攻击。结果过了两个月后，大夫惊奇的发现他的癌细胞不存在了。可见想象力在治疗中的巨大作用。

无药疗法

益智健身手指功简称“手指功”，亦称掌指健康法。活动手指可以健脑强身，从养生保健角度来看，人们的生活逐渐好起来、就想有个健康的身体。健康长寿是古今中外，每个人的愿望。通过什么途径才能达到这一目的，大家都会有这样一个共同的要求：效果好，花钱少，简便易行时间占得少，没有任何副作用。

要想健康必须要作一定的投入（时间、体力、心理和金钱）。而“手指功”包括“脚趾功”和“晃腰功”，符合效果好花钱少的要求。这可通过实践来验证。

效果好，要用实践来检验。一是 10 多年来临床实践，二是习练手指功的每个人的实践来检验。谁也无法保证不得病，即使到医院看大夫治感冒，一次也要花费不少钱，看脏腑疾病就要花费更多。可是依赖药物、乱吃药物，不但不能治病，反而深受其害。据报道：我国每年因吃药造成不良反应（药物中毒）而死亡的有 20 多万人，因药源性疾病住院的病人 250 多万人，其中 50 多万是严重的不良反应。所以，最好能少吃药。

我们不反对吃药，真正的好药是能治病的。但是，目前尚未出现没有毒副作用的药。凡药三分毒，是众所周知的事实。我们提倡的是挖掘人的潜在能力，无论是智慧，还是免疫力都存于人体中，远远没有被充分开发和利用。“手指功”就是开发人体资源的简捷途径。通过习练手指功，可以不花分文自我防

治许多疾病，自己学了治疗疾病的本领，就会产生愉悦感。在习练“手指功”时经常会有愉悦感。

手指功简便易行，时间占用少。就目前来说，世界尚未发现比“手指功”更简便易行的养生保健法了。不分环境条件，随时随地可以习练“手指功”。在日常生活中任何劳动都离不开手，“人体两大宝，双手和大脑”。说话打手势都离不开手，只是改成左手干活，用左手拿物品等等。习练“手指功”是开发右脑功能的最简便的途径，还可以治疗高血压、神经衰弱、健忘症等病症，省时省力，一学就会。不妨大家可以与其它任何功法对照一下，不比不知道，一比就知晓。至于谈到副作用，可以肯定的说，活动手指、脚趾和腰部是有百益无一损。有以下几种人的手指活动不到位，甚至不能活动手指，一是动指神经的脑细胞有部分闲置的没有开发出来；二是手、脑有病或残疾者；三是初生的婴儿和超高龄的老人，或是临时患某种病者。大家可以仔细观察一下，病情的轻重不同与手指的活跃程度是成正比的。

五指五脏与五行的关系

人体五脏、五指与五行是相互联系的。我国古人在生活实践中，通过对大自然的长期观察与体验，发现万物万事都是相互关联的。于是人们以日常生活中熟知的五种物质——金、木、水、火、土为代表，用五者之间相互助长、相互制约的关系来说明事物的复杂变化，并以此形成了五行学说。这五行金、木、