

少儿健康
指导丛书

孩子

益智

18法

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孩子益智 18 法/顾刚臣,刘文娟编. —北京:北京体育
大学出版社,1997. 8

(少儿健康指导丛书)

ISBN 7—81051—173—4

I. 孩… II. ①顾… ②刘… III. 少年儿童-智力开发-
方法 N. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00876 号

孩子益智 18 法

顾刚臣 刘文娟 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:4

定价:7.60 元

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—173—4/G·157

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《少儿健康指导丛书》包括：《孩子长高 18 法》、《孩子益智 18 法》、《孩子减肥 18 法》、《孩子防病 18 法》等 4 种图书。

该丛书所收编的 4 种图书“72 法”主要适于 6~17 岁的儿童少年，另外还选择了部分适合于学龄前儿童长高、益智、减肥、防病的方法。所有这些方法，都是经过长期临床实验证明行之有效的科学方法。

该书主编为沈海琴，执行主编顾刚臣，执行副主编刘文娟。该书经顾刚臣、刘文娟、崔建强、常璞、徐燕、张美丽等同志收编撰写后，曾经高强教授、沈海琴副教授亲自审阅、修改，所以该丛书具有一定的权威性。

该丛书内容丰富，法法灵验，法法渗透着专家、学者们关心孩子成长，长期追踪研究的心血，在该丛书即将出版之际在此表示衷心的感谢！

该丛书具有实效性、趣味性的特点，将家长的心愿、孩子的心理融合为一体；将孩子长高、减肥、益智

及防病等 72 法寓于娱乐之中,孩子们经过锻炼,可达到预期的目的,收到预期的效果。

总之,您的孩子如何长高?

您的孩子如何益智?

您的孩子如何减肥?

您的孩子如何防病?

专家、学者们的智慧结晶——《少儿健康指导丛书》是您忠实的助手,会使您的孩子更加健康、茁壮地成长!

编 者

1997 年 6 月 18 日

目 录

一、八段锦益智法	(1)
二、体操运动益智法	(4)
三、单侧体操益智法	(15)
四、手指、脚趾运动益智法	(28)
五、头、脸干浴操益智法	(41)
六、手、臂干浴操益智法	(46)
七、按摩穴位益智法	(59)
八、象声操益智法	(70)
九、仿生运动益智法	(78)
十、“神童功”益智法	(84)
十一、五式运动益智法	(92)
十二、“十则”益智法	(99)
十三、综合练习益智法	(103)
十四、左手运动益智法	(106)
十五、跳绳运动益智法	(107)
十六、自我锻炼益智法	(110)
十七、营养饮食益智法	(115)
十八、直接间接益智法	(118)

一、八段锦益智法

八段锦是中国流传于民间的一种古老的健身健脑体操。经有关专家验证,其中“顶天立地”、“一柱擎天”两个动作,对 12~17 岁的少年有健脑益智作用,且效果显著,因此精选加以介绍。

(一)顶天立地

首先取立禅姿势站立,调整呼吸。然后,两手手指交叉,手心向上,置于丹田(下腹部)附近,一边慢慢吸气,一边将手上举,当举到与肩同高时翻掌,接着将两掌举过头顶停止吸气。然后,翻掌向下,一边慢慢呼气,一边将交叉着的两手放下至丹田位置(图 1)。

手由丹田举至头顶上方大约需用 8 秒钟,将手放回丹田处大约也需 8 秒钟。这是相当缓慢的一套运动。反复做 3~5 次。

这种缓慢的运动需要精神高度集中和稳定,而且

肌肉群要平衡协调。与运动相配合的深呼吸,能够充分调节植物神经的功能。

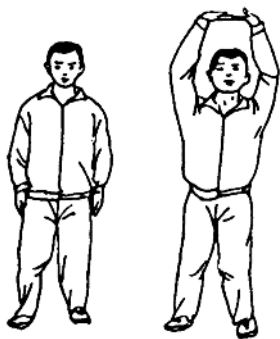


图 1

(二)一柱擎天

从立禅姿势开始,手心向上,一边吸气,一边以举的姿势将两臂举得与肩同高。然后,翻掌向下,以按物那样的情景,一边呼气,一边将两手放下至胃部同高处。接着,再一边吸气一边将右手翻掌向外举到头的上部,同时左手掌心向下,象压物那样,将手放回丹田处。最后,一边呼气一边将右手从头上高处沿身体一

侧划大半圆慢慢放下,当右手下降到与左手相同位置时两手再一起放下,恢复原来姿势(图 2)。左右臂的动作要同时进行,动作停止时完成呼气。反复做 3~5 次。



图 2

以上两个动作早晨起床后或课间休息时,在僻静之处做 3~5 次,持之以恒必有好处。

二、体操运动益智法

(一) 上体运动

1. 上下耸肩运动

两足开立与肩同宽,两肩尽量上提,使脑袋夹在两肩之间,稍停片刻,令肩头蓦然落下(图3)。做8遍。

2. 背后举臂运动

两臂交叉并伸直向后,随用力上举,状似用肩胛骨上推头的根部,保持约两三秒钟后,令两臂猛地落下,象要撞到腰上(实际也可撞上)(图4)。做1遍。

3. 叉手前伸运动

屈肘,两手五指交叉于胸前,两手迅猛前伸,同时迅速向前低头,使头夹在伸直的两小臂之间(图5)。做5~10遍。

4. 叉手转身运动

两手五指交叉于胸前,掌心朝下,尽量左右转肩(图6)。头必须跟着向后转,注意保持开始时的姿势。转动幅度要等于或大于90度,左右交替地做5~10遍。



图3



图4



图5



图6



5. 前后合肩运动

先使两肩尽量向后弯曲,状如两肩胛骨要碰在一起似的,接着用力让两肩向前弯曲,如同两肩会在胸前闭合似的,并使两手背靠在一起(图7)。做5~10遍。

6. 前后转肩运动

屈肘呈直角,旋转肩部,先由前向后旋转,再从后向前旋转(图8)。可使肩部立见轻松。旋转次数由自己决定。

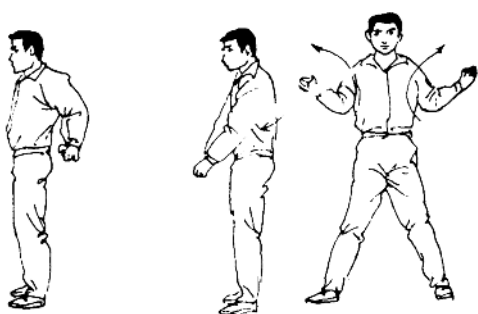


图7



图8

7. 点头摇头运动

两手五指交叉于腰后,轻触腰,身挺直。先使头前倾后仰,注意开始动作要轻,逐渐加大幅度。

由于脑部的血液循环迅速得到改善,脑子会觉得立刻轻爽起来。

然后,尽量向左右歪头。最后,由左到右再由右到左,连续不停地转动头部,直至自己感到舒畅为止(图9)。



图9

8. 扭转脊柱运动

两臂放松下垂,两手握拳,站定,身体向左、右扭转,往左转时用左手击打左腰,往右转时用右手击打右腰。扭转幅度逐渐加大(图10)。反复做20遍左右。

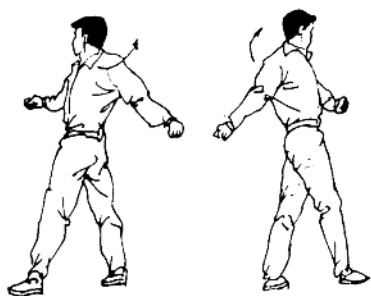


图10

此操目的是使脊柱变柔软,所以必须直腰,往左右轻轻转身方能收效,手的动作是次要的。这项运动对增进脑功能和舒展全身非常有效。

(二)上肢及手指运动

1. 信天翁运动

先垂手而立,掌心向前随两手用力握紧成拳,同时嘴也使劲向两旁侧下方咧成“ $\wedge$ ”形。做几次以后,再尽量张大嘴喊作“哇”状(若环境许可,可喊出声来),并使手指头骤然分开,如同枫叶一般(图 11)。接下去又象开始那样做,……。次数不限,有兴趣可做 20 遍。

张嘴时不要不好意思，要象婴儿咧着大嘴哭那样，嘴尽量地张大。同时，头要略向上仰。这傻相对脑子大有好处，它可以大面积地给脑刺激，改善整个头部的血液循环，加大脑子的供氧量，从而活跃和增强脑子的功能。

2. 出手抓物运动

置两手于胸前，五指尽量伸开。接着，一边猛然前伸两臂或侧伸两臂，一边就象要抓东西似的用力握紧拳头(图 12、图 13)。反复做几遍。然后，两臂向左右伸开做相同的动作。也反复做几遍。

注意，伸拳或握拳时均需用力，效果才好。



图11

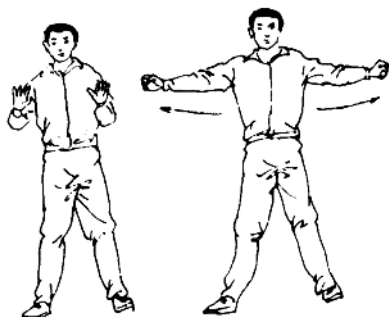


图12



图13

3. 搓擦两手运动

合掌来回摩擦，至掌心有发热的感觉为止。随后，用右手掌摩擦左手背，再用左手掌摩擦右手背（图14）。做10~20遍。

4. 手攥四指运动

用右手轻轻攥住左手的食指、中指、无名指和小指，随后紧攥。紧攥，猛松，有节奏地做几遍。注意，右手要一边攥，一边沿着左手的指尖往指跟的方向移动（图15）。攥完了左手，换用左手攥右手。

5. 四指攥拇运动

无论左手右手，都分别用其它四个手指头把大拇指攥在手心里，然后猛然松开（图16）。这样有节奏的

反复用力攥几遍。

4、5 节的攥手指运动，有益于精神的稳定和饱满。

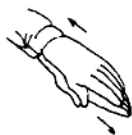


图14



图15



图16

6. 屈指数数运动

象屈指数数时那样，先将两手的大拇指弯曲，接着再弯曲两手的食指，并依次使五个手指头均弯曲成握拳状。然后，从小拇指开始，每次一个，依次将五个指头再伸开。这样有节奏地做几遍。

然后做不对称的屈指，即左、右手反着做，左手弯曲大拇指时，右手弯曲小指。未习惯之前，会感到相当难做，做错了不要敷衍，应重做。屈指之后，还要依次伸开。然后，改变左右手指的屈伸顺序再做一遍（图 17）。

7. 摇摆垂手运动

手腕放松、下垂，先上下迅速摆动，做 20 遍左右。随后，横向来回甩手做 20 遍左右（图 18）。



图17



图18

(三) 按压运动

1. 指压后脑运动

四指交叉于头后部，以大拇指按压天柱穴，两秒钟后放开，再按压两三秒钟放开；如此做10遍。再按压以此穴为圆心，半径1.5厘米的区域(图19)。

此穴能控制植物神经，改善脑部血液循环以及消除眼睛疲劳。不习惯按压者，可用中指的指节轻轻叩击天柱穴附近，同样有效。

2. 指压侧脑运动

在头的两侧，耳朵的上方一带用四个手指头有节奏地按压(图20)。

此区内有风池、天冲、率谷、天冲等穴位。按压这几个穴位，对提高脑力，开发智力有显著效果。