

王岩昆 / 编著

健身益智手指操



华龄出版社



内附VCD
光盘

健身益智手指操

王岩昆/编著

華齡出版社

责任编辑：林欣雨

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

健身益智手指操 / 王岩昆编著. 北京：华龄出版社，
2004.1

ISBN 7-80178-129-5

I. 健... II. 王... III. 手指 - 保健操

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110992 号

书 名：健身益智手指操

作 者：王岩昆编著

出版发行：华龄出版社（北京西城区鼓楼西大街 41 号，邮
编：100009）

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32

印 张：4.3125

字 数：60 千字

印 数：3000 册

定 价：16.00 元



王岩昆（左）与加拿大医学博士及翻译在一起



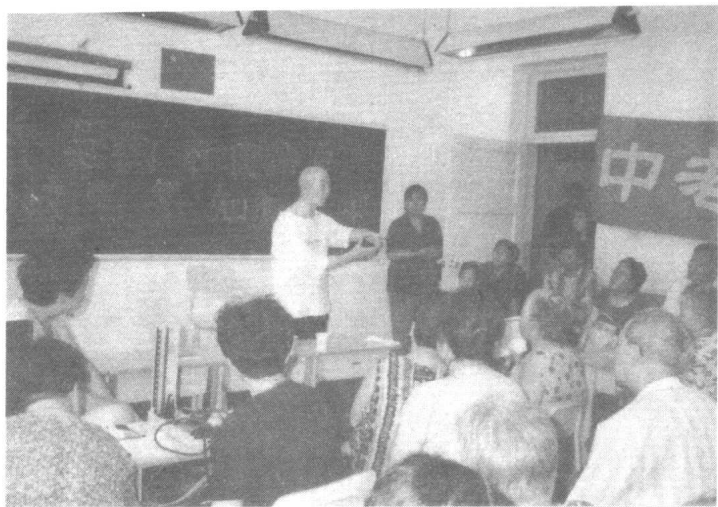
航天部部分老干部在练习手指操



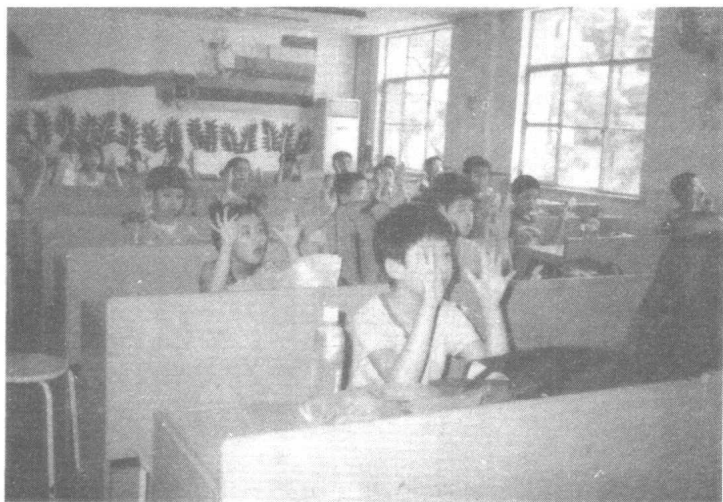
北京市西城区部分老同志在听“手指操”课



王岩昆在老干部活动中心教练手指操



王岩昆在社区教练手指操



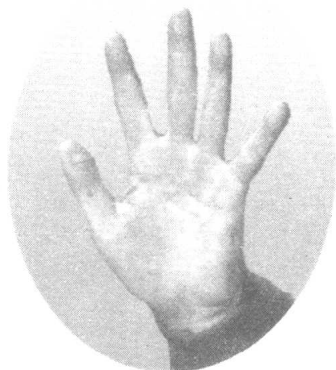
广东省揭阳苗苗幼儿园的小朋友在学习手指操



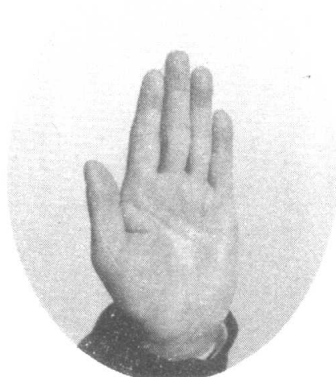
月坛街道办事处居委会主任们在练习手指操



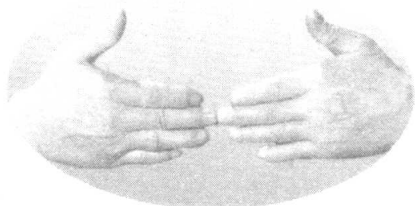
北京西城区体育局组织的拍打操表演



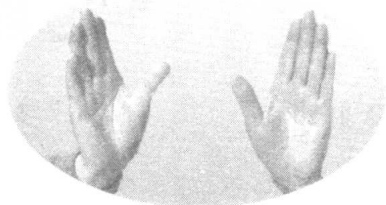
人体 12 条经脉中的一半
起、止于手指末端



手骨有 54 块, 约占人体 206
块骨的 $\frac{1}{4}$



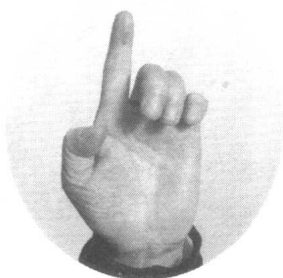
不分环境条件, 随时随地可以练习手指操



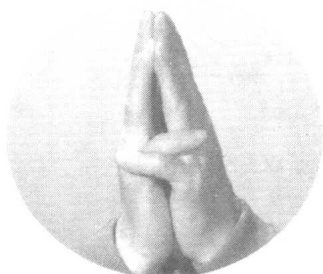
时间占用少, 没有任何副作用



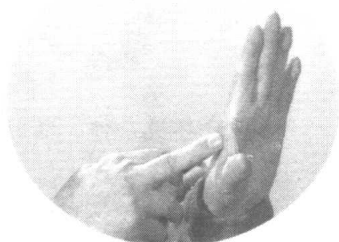
人体两大宝,“双手”和“大脑”



“人的智能在手指尖上”



活动手指可以强身健脑



“指”通健康

前 言

健身益智手指操是在祖国医学按摩疗法的基础上，根据经络学说的原理编创而成的自我保健疗法。

有 12 条经脉分布于人的手部，并且有几条重要经脉起止于此，如大肠经、心经、肺经、三焦经等。手指分布着丰富的神经末梢，手骨有 54 块，约占人体 206 块骨的 $1/4$ 。精巧地活动手指，通过经络与五脏六腑相通，能起到“行气血、营阴阳、处百病”的作用。

王岩昆先生从 1973 年开始潜心研究、创编手指操百余套。这些年来，在机关团体和街道社区，教练“手指操”1000 余场次，累计 600 多万人次，收到反馈信息 10 万多条。近 30 年的实践证明，练习“手指操”不仅能够强身健脑、延缓衰老，同时对一些常见病症如心脑血管疾病、糖尿病、帕金森病、哮喘以及几十种常见多发病症有较好的防治效果。

1993 年，中央电视台《夕阳红》栏目连续播出“手指操”24 套，累计约 51 小时。自 1995 年起，北京电视台多个栏目，如《金色时光》、《健康 50 分

钟》、《北京你早》播放“手指操”。北京人民广播电台也曾播出“手指操”。《老年之友》、《人民日报》、《北京日报》、《健康报》、《健康指南》、《中国体育报》、《中国日报》、《解放军报》、《中医药与养生》等多家报刊相继做过报道。

近年来，王岩昆先生接待过许多个国家和地区的来访者，德国电视台曾专门派人到中国学习“手指操”，并将其译成德文出版。此外，“手指操”还被译成了英文、西班牙文。2002年3月，在西班牙驻中国大使馆，由古巴驻华大使馆罗德里斯医学博士组织的拉丁美洲18个国家驻中国大使馆官员，系统学习了“手指操”。

新的世纪，人类将进一步依靠自身的潜在能力，自我保健强身，防病祛病。我国宝贵的传统医学文化将越来越受到世界各国朋友的重视。

王岩昆

2003.9.26

目 录

第一讲 手指操的基础知识	1
第一节 手指上的经脉及分布	1
第二节 手的部分穴位及其位置	3
第三节 练习手指操开发脑资源	8
第二讲 手指操的基本手法	13
第一节 怎样练习手指操	13
第二节 手指操的基本操	15
第一套	
一、双手单指曲握	16
二、双手五指交错曲握	17
三、左手单指曲握	17
四、左手五指曲握	18
第二套	
一、双手双指交错曲握	19
二、左手双指交错曲握	19
第三套	

一、双手三指交错曲握	20
二、左手三指交错曲握	21
第四套	
一、双手四指交错曲握	21
二、左手四指交错曲握	22
第三讲 开发右脑的左手手指操	23
第一节 展掌曲指操	23
第二节 “韩信巧点兵”	44
第三节 双指横动法	49
第四讲 训练协调功能的手指操	52
第一节 “老少并进”	52
第二节 双手指同步活动	57
第三节 双手指同步横动	60
第四节 双手异步同向横动	61
第五节 双手异步异向横动	63
第六节 “牢记佳节”	64
第七节 “树上的鸟儿”	68
第八节 “小不倒翁”	74
第九节 指旋操	76
第五讲 部分病症的掌指疗法	82
一、感冒、发热、咳嗽	82
二、胃痛、腹胀	85

三、恶心、呕吐、呃逆	86
四、便秘	87
五、肝脏疾病	88
六、头痛、牙痛	89
七、眼疾	90
八、腰痛	92
九、肩周炎	93
十、高血压	94
十一、糖尿病	97
十二、心血管疾病	100
十三、脑卒中	106
十四、脑萎缩、帕金森病、健忘症	109
 附录 1 健身拍打操	 112
附录 2 脚趾操	117
附录 3 晃腰操	121

第一讲

手指操的基础知识

手指操分为基本操、初级操、中级操、高级操。由简到繁，由易到难，必须刻苦努力、循序渐进、持之以恒才能有效。

第一节 手指上的经脉及分布

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践不断观察、总结形成的理论体系，经络具有联系脏腑和肢体的作用，并且能够运行气血，濡养周身，抵抗外邪，保护机体。经络同时也是脏腑间、脏腑与体表组织间病变相互影响的渠道，即内脏的病变可以通过经络反应到体表组织器官，并能在对应的穴位上找到反应点，如出现压痛、结节、色泽改变等现象，同时通过对体表穴位的按摩刺激不仅可以治疗局部的病证，还可以调节所在经脉的气血运行，调整所对应、关联脏腑的生理功能及病理变化。

经络系统是由经脉和络脉组成的，其中经脉包括



十二经脉和奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。十二经脉即手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阴经（脾、肝、肾）、足三阳经（胃、胆、膀胱）的总称。它们是经络系统的主体，故又称为“正经”，加上贯穿于人体胸腹部的任脉及贯穿于人体背部的督脉合称为“十四经”。

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定的，它们分别属于十二脏腑，并且各经都用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后部位的不同，根据阴阳学说而给予不同的称谓，如将其属于六腑、循行于四肢外侧的经脉称为阳经，并根据阴阳的变生规律分为三阴经、三阳经，这样就订出了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二条经脉的名称。

十二经脉内属于脏腑、外络肢节，脏与腑既有表里相合的关系，阴经与阴经又有表里络属关系。而互为表里的阴经与阳经在四肢又通过络脉的衔接，加强了表里经之间的联系，如手太阴肺经与手阳明大肠经在食指端商阳穴交接。这些互为表里的经脉在生理上密切相关、病变时相互影响，治疗上也相互为用。



手指端的经穴及经脉分布

两手的十指上各有经脉分布其中，5个手指末端均为几条重要经脉的起、止点：

拇指 少商穴为手太阴肺经的止点；

食指 商阳穴为手阳明大肠经的起点，并且还是手阳明大肠经与手太阴肺经的交接之处；

中指 中冲穴位于中指尖端，手厥阴心包经的止点；

无名指 关冲穴位于无名指外侧末端，为手少阳三焦经的起点，并为手少阳三焦经与手厥阴心包经交接之处；

小指 少泽穴位于小指末端，为手少阴心经的起点，并为手少阴心经与手太阳小肠经的交接点。

第二节 手的部分穴位及其位置

所有的腧穴的主治作用都具有共同的特点，就是治疗该穴位所在部位及邻近组织、器官的病症，手部的穴位也不例外，但十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴（称为五输穴，即井、荥、输、经、合穴）不