



零成本健身计划

健智 手指操

零成本健身计划编写组 编

大脑是人的指挥中心，记不住，忘得快是大脑衰老的表现
儿童**开发潜能**、成年人**活跃思维**、老年人**预防痴呆**，
求医求药都不如求己

分钟，随时随地通过简单手指运动练习，良性刺激你的大脑



化学工业出版社

0 零成本健身计划

健智

手指操

零成本健身计划编写组 编



化学工业出版社

· 北京 ·

不买昂贵的保养品，不用排队打针吃药，
每天只要5分钟，大脑零成本保健轻松完成。
儿童活动手指，可以开发大脑潜能，增进智力；
成人活动手指，可以延缓大脑衰老，活跃思维；
老人活动手指，可以预防大脑痴呆，健康长寿。
手指操最直接的作用就是对大脑的各部位进行有效刺激，
实现你的、我的、他的健脑心愿。

图书在版编目(CIP)数据

健智手指操 / 零成本健身计划编写组编. —北京：化学工业出版社，2013.10
(零成本健身计划)
ISBN 978-7-122-18451-1

I. ①健… II. ①零… III. ①手指—健身运动
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第220108号

责任编辑：宋薇
责任校对：徐贞珍

装帧设计：张辉

出版发行：化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张4¹/₂ 字数189千字
2013年12月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：20.00元

版权所有 违者必究

引言 不吃保养品，一样可以强健你的大脑！

大脑是什么？	2
脑细胞是什么？	3
手指与大脑有什么关系？	3

Part 1 手指柔韧活动准备

1. 用手指走路	6
2. 手指交叉	8
3. 手指张开	10
4. 手指按压	11

Part 2 手腕柔韧性准备活动

1. 摇动手腕	14
2. 转动手腕	16
3. 按压手背	17
4. 拉伸手背	18

Part 3 手指体操

1. 同步弯曲手指	21
2. 不同步弯曲手指	24
3. 一手弯曲手指，另一手伸直手指	30
4. 拇指与其他手指接触	36

Part 4 用手指来数数

1. 0~9的数字手势	40
2. 用手指表示电话号码	43
3. 用手指表示重要事件的时间	52
4. 用手指表示随处可见的各种编号	55

Part 5 旋转手指

1. 左右手的同一根手指相互绕环	60
2. 拇指和食指接龙绕环	62

目录

Part 6 握紧和张开

1. 握紧后张开 64
2. 手指逐个握紧 68
3. 手指逐个张开 72
4. 握紧和张开的猜拳 76

Part 7 写写画画的手指操

1. 倒着写字 79
2. 双钩对临 82
3. 左右手同时画不同的形状 87
4. 左右手同时写数字 91

Part 8 键盘上的手指操

1. 单个手指敲拼音 98
2. 单个手指敲数字 100
3. 相邻两根手指敲字母 102

Part 9 单手手指游戏

1. 单手用筷子 106
2. 单手冲茶 110

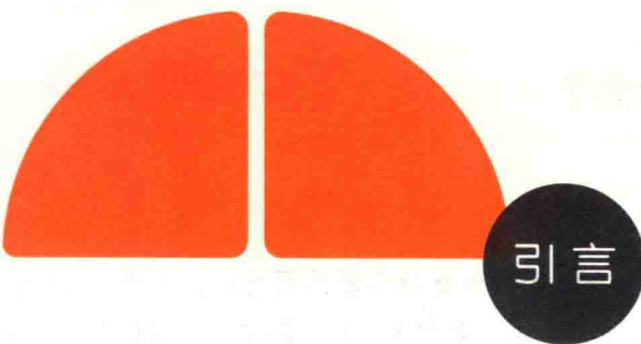
Part 10 双手手指游戏

1. 抢打老虎 114
2. 擀皮剁馅 116

Part 11 手部日常保养

1. 按揉合谷穴 121
2. 逐个按摩手指 123
3. 摩擦手掌 128
4. 干洗手 129

Part 12 儿童专属儿歌手指操



引言

不吃保养品，
一样可以强健你的大脑！

儿童活动手指，可以开发大脑潜能，增进智力。

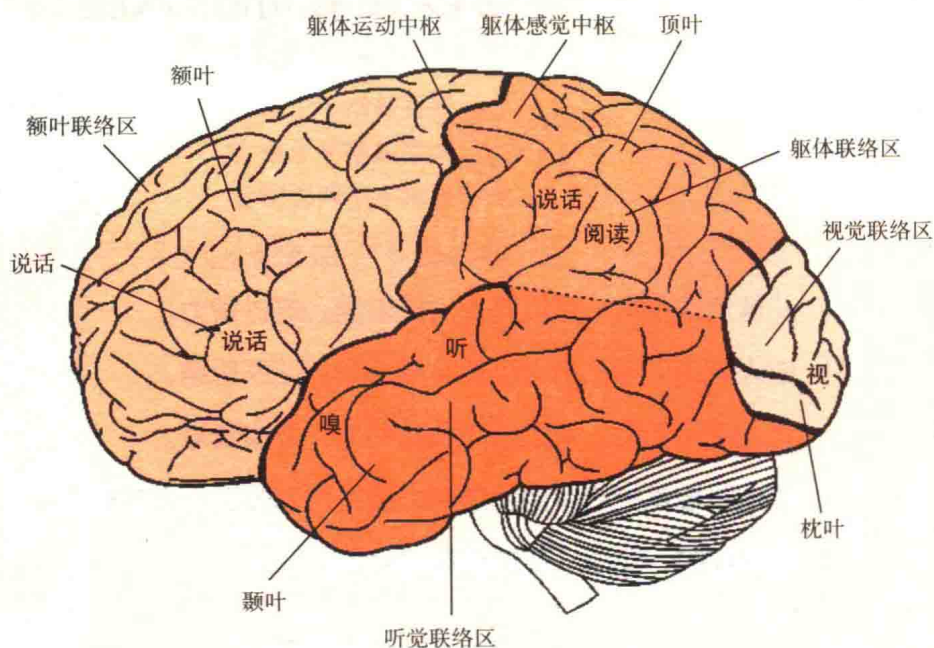
成人活动手指，可以延缓大脑衰老，活跃思维。

老人活动手指，可以预防大脑痴呆，健康长寿。

手指操最直接的作用就是对大脑的各部位进行有效刺激，
实现你的、我的、他的脑保健心愿。

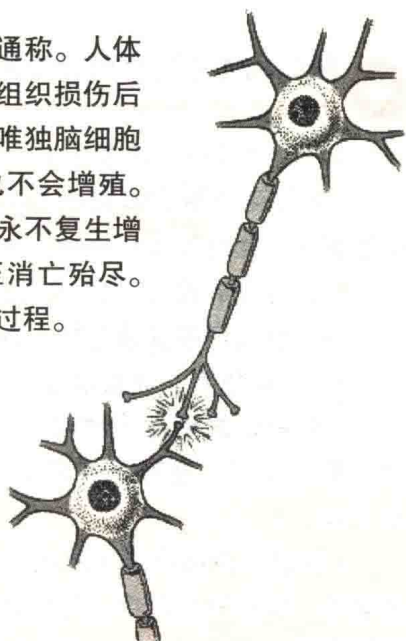
大脑是什么？

脑无疑是我们身体中最为复杂和精贵的器官，它可以分为大脑、小脑和脑干三部分，其中备受关注的大脑是人们进行思考、保存记忆的重要部件。下面我们就一起来认识一下大脑吧。



脑细胞是什么？

脑细胞是构成脑的多种细胞的通称。人体的骨骼、肝脏、肌肉等其它器官或组织损伤后可因细胞分裂增殖很快得以恢复，唯独脑细胞不可再生，一旦发育完成后，再也不会增殖。脑细胞处在一种连续不断地死亡且永不复生增殖的过程，死一个就少一个，直至消亡殆尽。人的一生中脑细胞处于不断减少的过程。



手指与大脑有什么关系？

手是人触觉的主要器官，手指运动在大脑皮层中所占代表区域面积是最广的。手的动作，特别是手指的动作和脑部的思维活动是紧密相连的，各种信息活动从手传递给大脑，再从大脑传回手，这

样才能保持动作的连续性。手指动作越复杂、越精巧、越娴熟，就越能在大脑皮层建立更多的神经联系。手指操可以充分刺激大脑对应皮层，保证脑细胞的活力，有利于大脑的智力开发。左手和右手分别与右脑和左脑相关联，所以，手指操可以有效促进左右脑智力的平衡开发。

随时随地通过手指运动保养大脑

1. 变换花样，不断尝试

- 手指活动要经常变换方法，因为对大脑的刺激新动作的效果要明显优于熟练动作。

- 从简单的动作开始练习，不断激发大脑活性。熟练掌握之后，举一反三不断变换花样，以求持续刺激大脑。

2. 集中精力，边做边想

- 有意识的手指运动与下意识的手指活动相比，更能有效刺激大脑。所以，在进行有意识的手指运动时，一定要将精力集中在手指上。

- 通过手指操促进大脑活化的关键是注重细节，在对照书中图片学习、模仿的过程中，需要边做边想，记住动作的顺序，掌握动作的要领。

3. 随时随地，日积月累

- 通过手指操运动保健大脑，与通过健身操运动保持身材一样，需要持之以恒、循序渐进。

- 手指操不受时间、空间的限制，可以制定个宽泛的时间计划，哪怕每天只有10分钟，日积月累也能收到意想不到的良好效果。

Part 1

手指柔韧活动准备



1. 用手指走路

用食指和中指模仿小人的两条腿走路。

可以一边“走”，一边喊口令：立定，齐步走。

· 可以设定路线，也可以从离身体近的一端“走到”胳膊完全伸直的状态。

· 左右手可以单独练习，也可以左手和右手一块“走”。

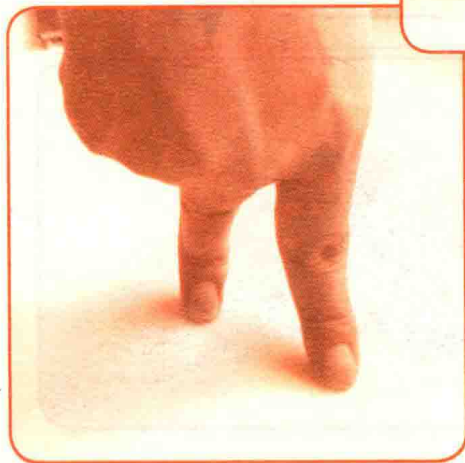


立定

侧面



齐步走



2. 手指交叉

双手平铺在桌面上，让大拇指和食指搭成一个三角形。双手食指和中指用力抬起，拇指向下，完全打开虎口。左右手各手指对应着插在一起。

记得手腕不能离开桌面哦。

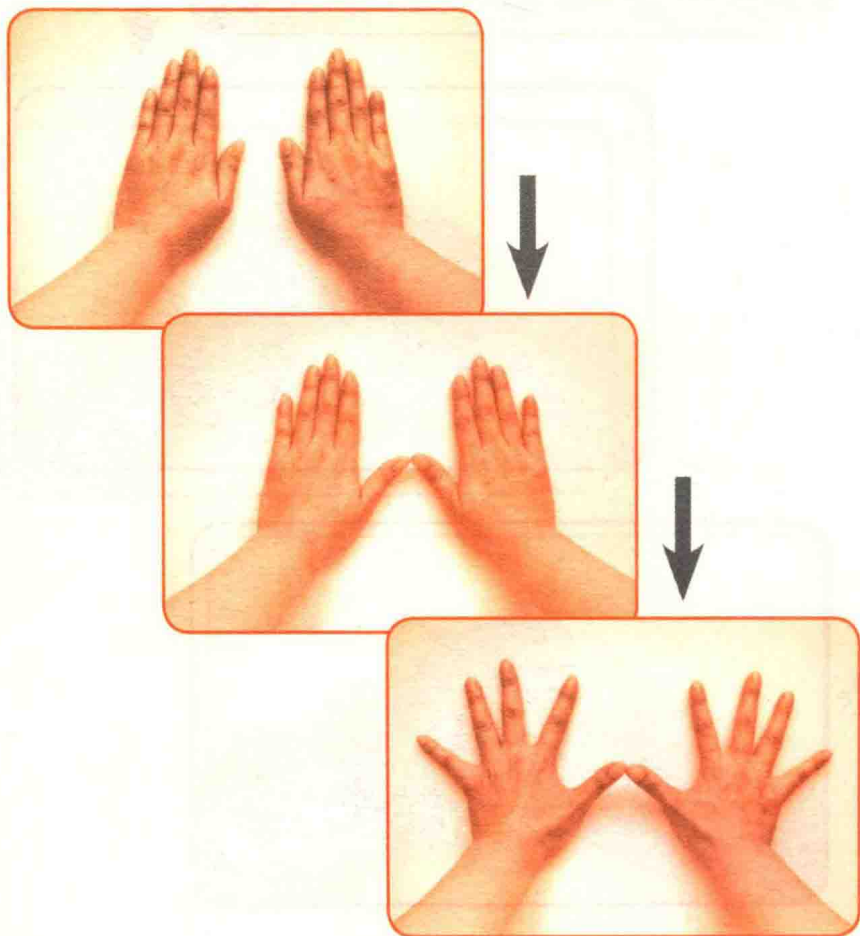




3. 手指张开

双手平铺在桌面上，两大拇指的指尖相对，保持大拇指不动的前提下，依次用力张开食指、中指、无名指和小指。

- 练习的时候一旦感觉到疼痛，要马上停止。调整一下再尝试。
- 每个动作都尽量力求将指缝完全打开。



4. 手指按压

Part 1

手指柔韧活动准备

通过大拇指来帮助活动其他各手指的第二指关节，不仅可以舒缓各个关节，还能降低虎口的压力。

- 可以从大拇指按压食指开始，也可以从大拇指按压小指开始。
- 如果两手同时练习感到困难，可以一只手练习完再换手。
- 如果想增加难度，可以左右手的拇指按压不同的手指，也可以两手拇指按压顺序不同。

