

王岩昆极简

动 动 手 指
健 康 全 身

手指操

北京出版集团公司
北京出版社

锻炼大脑、益寿养生必备书
国内外大力推广的自然保健方法

王岩昆 编著

中央电视台《夕阳红》栏目特邀主讲
北京电视台《百姓秀场》栏目特邀主讲
济南电视台《四季养生》栏目特邀主讲
世界自然医学金奖获得者



汉竹 健康爱家系列





汉竹 ● 健康爱家系列 ● 百姓健康书系

王岩 极简手指操

升级超值版



图书在版编目(CIP)数据

王岩昆极简手指操：升级超值版/王岩昆编著. —2版. —北京：北京出版社，2010.9

(汉竹·健康爱家系列·百姓健康书系)

ISBN 978-7-200-08372-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186257号



汉竹图书

精彩阅读，在汉竹

全案策划

汉竹 ● 健康爱家系列 ● 百姓健康书系

王岩昆极简手指操

升级超值版

WANG YANKUN JI JIAN SHOUBHICAO

王岩昆 编著

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路6号

□邮编 100120 □网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 5

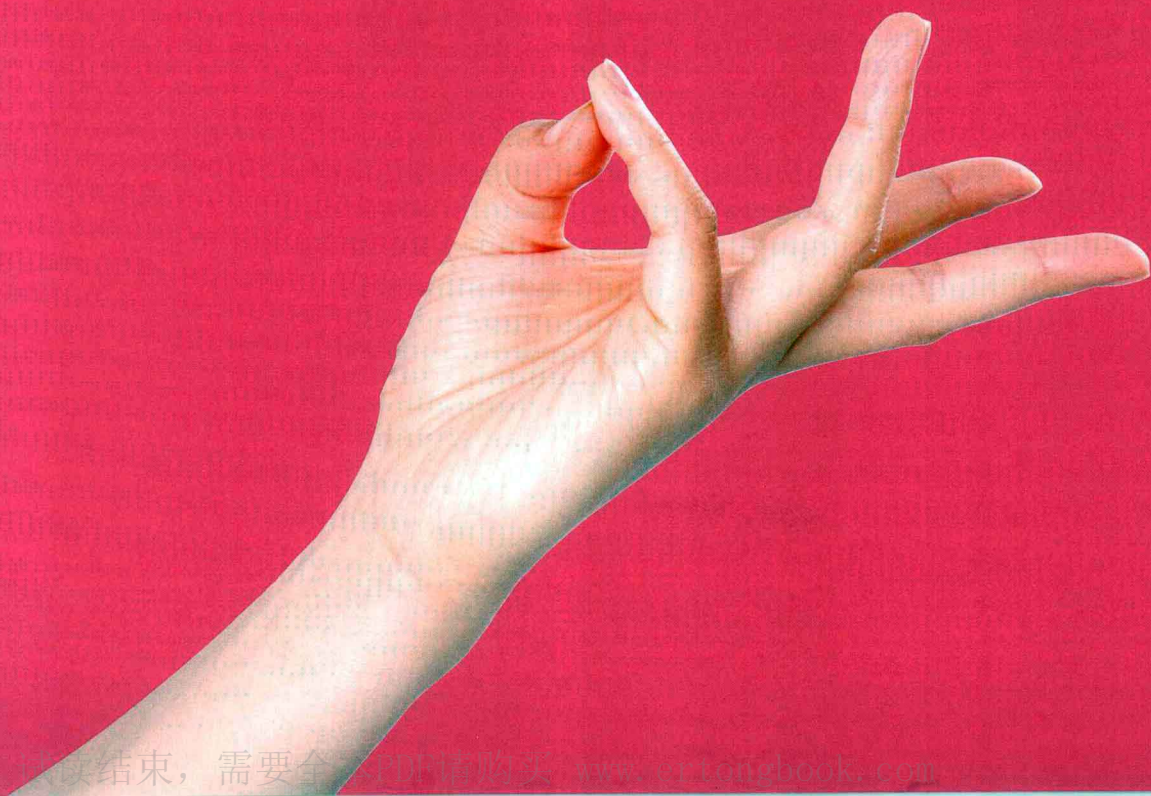
□2010年10月第2版 □2010年10月第1次印刷

□ISBN 978-7-200-08372-9/R·416

□定价 25.00元

质量监督电话 010-58572393

浓 缩 医 学 名 家 一 生 经 验
奉 献 权 威 教 授 一 片 爱 心



精巧的手指运动既能使人智力升华，又能有效防治疾病，改善生活质量。

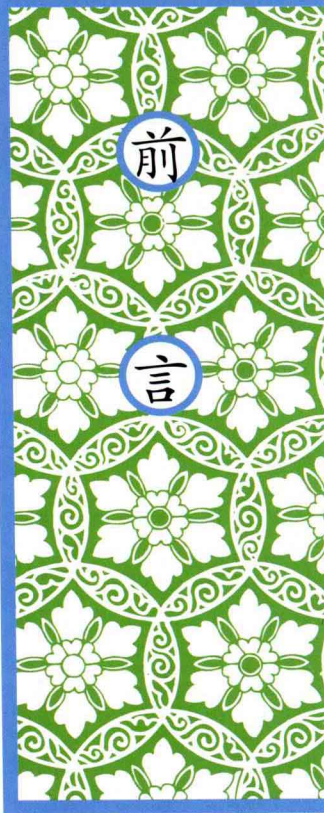
但为什么动动手指就能健康全身呢？早在2700年前，我国医学论著《黄帝内经》对经络的作用就有精辟的论述：“行气血，营阴阳，决生死，处百病。”经络系统是否疏通关键在于“井、荣、输、经、合”五腧穴，这五个腧穴都在人体的肘膝以下，其中很大一部分位于手指和脚趾，所以，活动手指能够很好地刺激这些穴位，从而促进全身气血的运行。

现代解剖学研究表明，支配手部的神经元在大脑神经元区域中占据的位置更为广泛。活动手指可以很好地锻炼大脑，尤其是利用左手操开发右脑资源，更是成为当今的时尚。

我潜心研究手指操30多年，在推广手指操的过程中，我发现一套小动作养成习惯就能解决大问题，不仅能防治上百种疾病，还能让人们越来越聪明。通过精选，我编制了本套手指操，无须器械，无须空间，简简单单，非常方便。孩子练，提升智力；老人练，益寿养生；女性练，纤指养颜；男性练，减压保健。本书是第一版的升级版，内容更丰富实用。

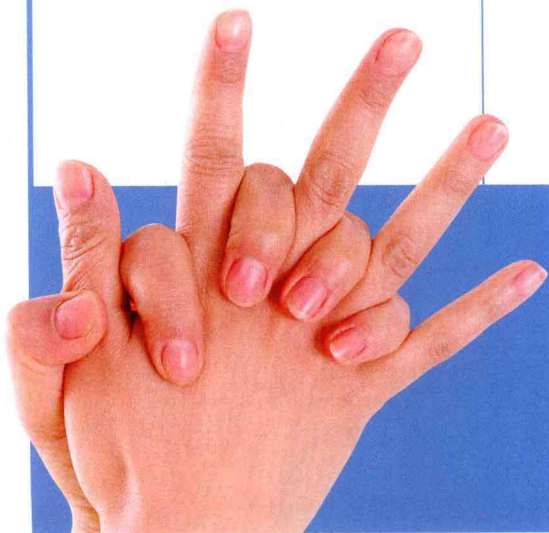
健康长寿是人们的共同愿望，睿智是永久不衰的话题，在追求智慧的旅途中，永远是山外有山，楼外有楼。但愿本书能为你的健康之旅提供一种新鲜、有趣、效果卓越的好方法。

王岩昆



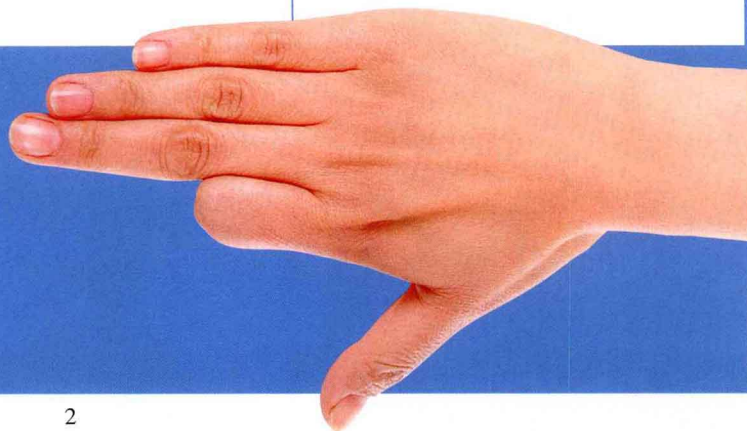


魅力健身手指操 ... 1	基本手法..... 7	大脑风暴.....13
认识手指操 2	双手手指操 8	左手“加减”法 开发右脑 ... 14
健脑是健身的关键 2	第一套 8	第一套 14
手指操的优点 3	第二套 9	第二套 16
经络理论 4	第三套 10	第三套 18
反射理论 4	第四套 11	第四套 20
全息医学理论 5		第五套 22
西医学 5		韩信巧点兵 休息左脑 24
		第一套 24
		第二套 24
		第三套 25
		第四套 25





		打开宝宝智慧之窗...43	
双手操 左右脑协调	26	双手趣味操 增进脏腑健康 ...	36
第一套	26	牢记佳节	36
第二套	27	树上的鸟儿	38
第三套	28	算术题	40
第四套	29		
第五套	30		
第六套	31		
第七套	32		
第八套	32		
第九套	33		
第十套	34		
		金锅盖	44
		小海龟	45
		做饭喽.....	46
		你在哪里.....	47
		雪花.....	48
		五根手指头.....	50
		合拢放开.....	52
		谁的反应快.....	54
		樱桃树.....	56



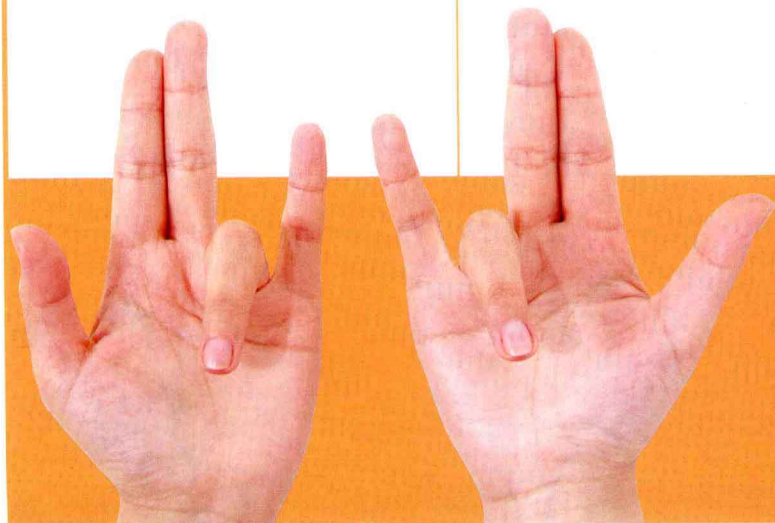


“手”护健康59

干眼症	60
颈椎病	61
健脑益智	62
失眠 / 睡眠障碍	63
下肢静脉曲张	64
坐骨神经痛	65
脂肪肝 / 酒精肝	66

骨质疏松	67
腰椎病	68
肌肉酸痛	69
膝关节炎	70
腿部抽筋	71
贫血	72
痛经	73

畏冷症	74
阳痿早泄	75
性冷淡	76
前列腺炎	77
痔疮	78
过敏症	79
慢性胃炎	80
腹泻	81
抑郁症	82





头痛、头晕	83	心脑血管疾病	93	脑中风.....	99
记忆力下降	84	心律不齐	94	帕金森综合征	100
便秘	85	心绞痛	95	老年性痴呆症	101
肩周炎	86	肾衰竭	96	结石症	102
腰痛	87	糖尿病	97	癌症	103
反复感冒	88	中暑	98		
咳、哮喘	89				
更年期综合征	90				
肥胖症	91				
高血压	92				



魅力健身手指操

手指操不依赖药物，不用花一分钱，没有任何副作用，不需要任何场地，充满趣味，老少皆宜的魅力健身运动。



认识手指操

健脑是健身的关键

人的大脑细胞约有140亿个，然而人类经过几百万年才开发了约20%的大脑细胞。这就是说，大脑的潜能还远远没有被开发和利用，尤其是右脑的潜能。

右脑控制着自律神经，将收到的信息以图像处理，瞬间即可处理完毕，并且能够把大量的资讯一并处理（心算、速读等即为右脑处理资讯的表现方式）。左脑控制着知识、判断、思考等，和显意识有密切的关系。一般人右脑的五感（视、听、嗅、触、味觉）都受到左脑理性思维的控制与压抑，因此很难发挥既有的潜在本能。如果让右脑大量记忆，右脑会对这些信息自动加工处理，并衍生出创造性的信息。也就是说，右脑具有自主性，能够发挥独自の想象力，能把创意图像化，同时右脑还具有作为一个故事讲述者的卓越功能；如果是左脑的话，无论你怎么绞尽脑汁，都有它的

极限。但是，右脑的记忆力只要和思考力一结合，就能够和不靠语言的前语言性纯粹思考、图像思考联结，而独创性的构想就会神奇般地被引发出来。



大脑细胞活化起来还可以减慢整个身体衰老的过程，即使只是将闲置的脑细胞功能开发出1%，也能大大提高人类的智能、思维水平以及免疫能力，不仅可以让人们健康生活到正常的寿命——120~140岁，而且可以使人们更具有创造力。

手指操的优点

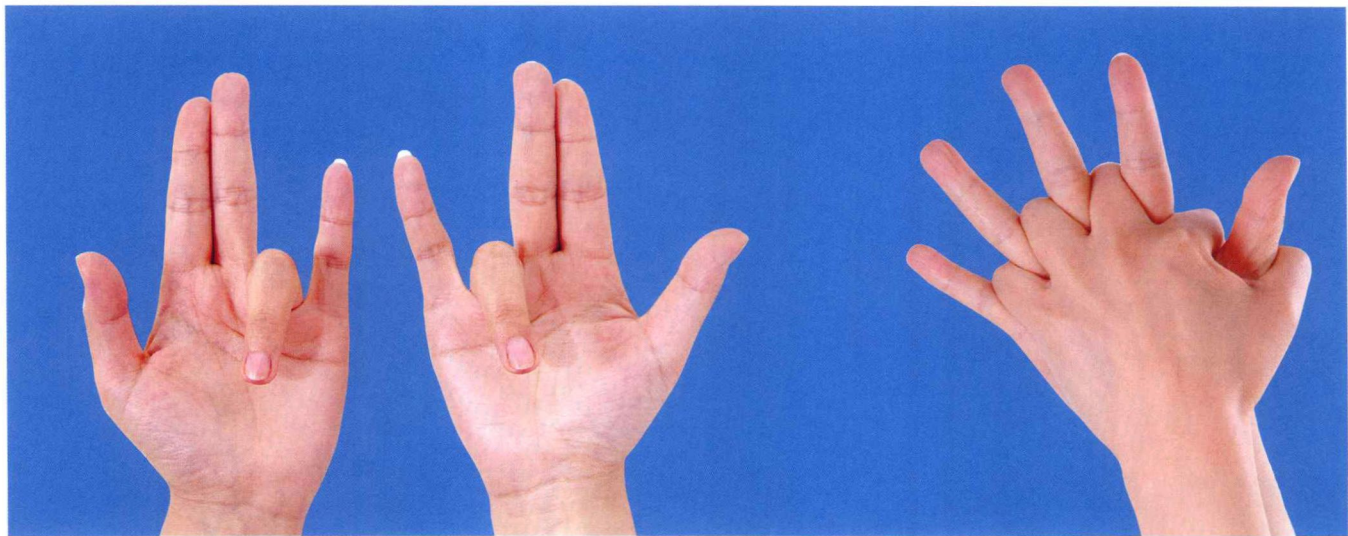
不依赖药物，不用花一分钱，没有任何毒副作用。

不需要任何场地，不受环境限制。

不分男女老少，人人皆宜，效果明显。

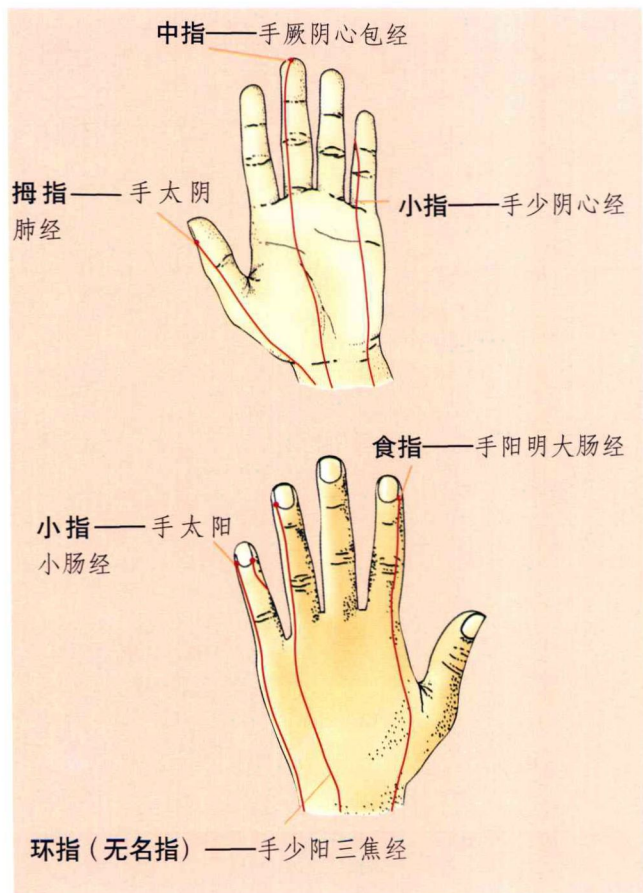
不需要大段时间，随时随地均可练习。

不需要医学背景，省时省力，一学就会。



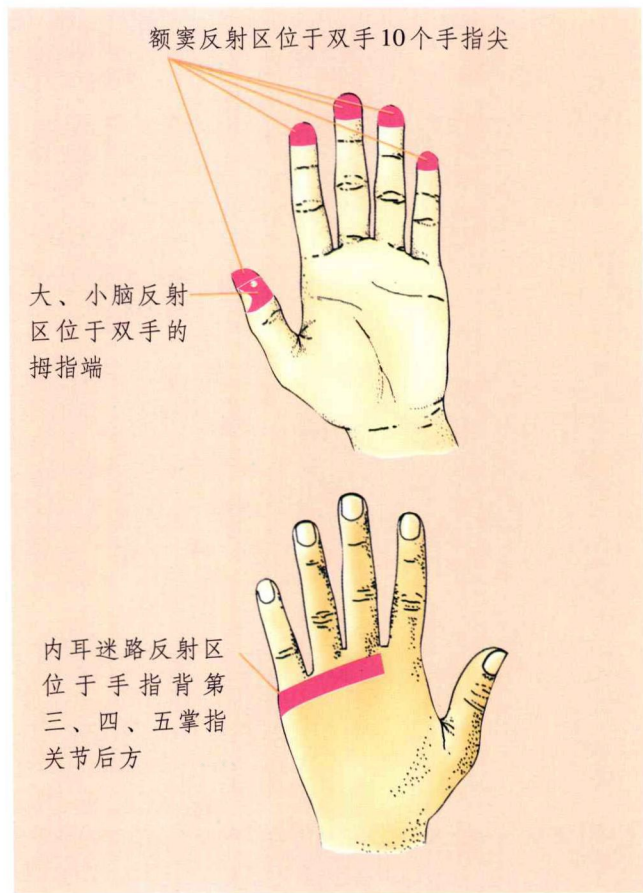
经络理论

人体共有12条经脉，手经6条，足经6条。其中，手经分别是手三阴经和手三阳经。人体手部经络穴位丰富，既有6条经脉的穴位，又有众多经外奇穴。经常活动手部能疏通经络，运行气血，调理脏腑，达到防病治病的目的。



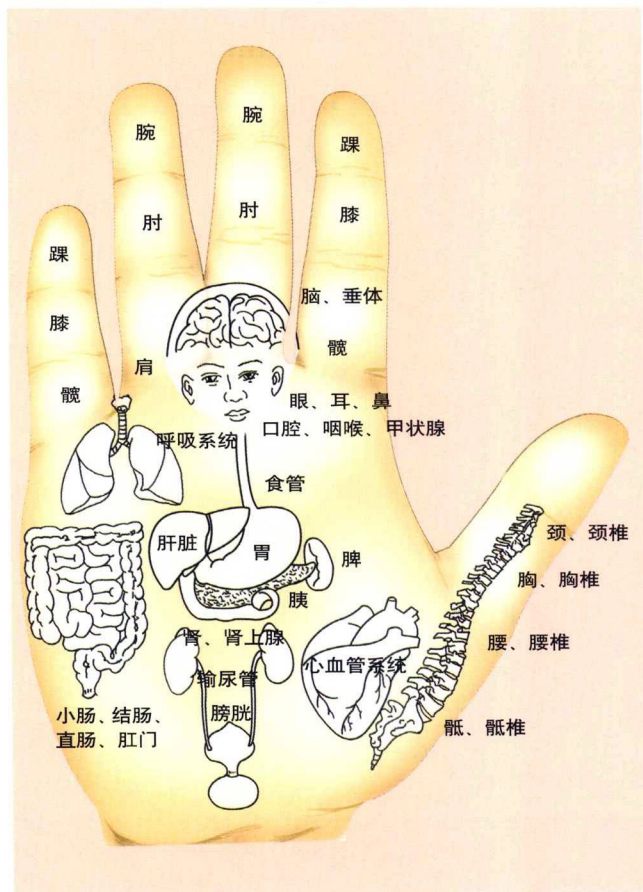
反射理论

人的每只手正反面就有约70个病理反射区，临床实践证明，刺激双手这些穴区可治疗近百种疾病。手部的活动使这些反射区受到良性刺激，从而起到保健养生的功效。



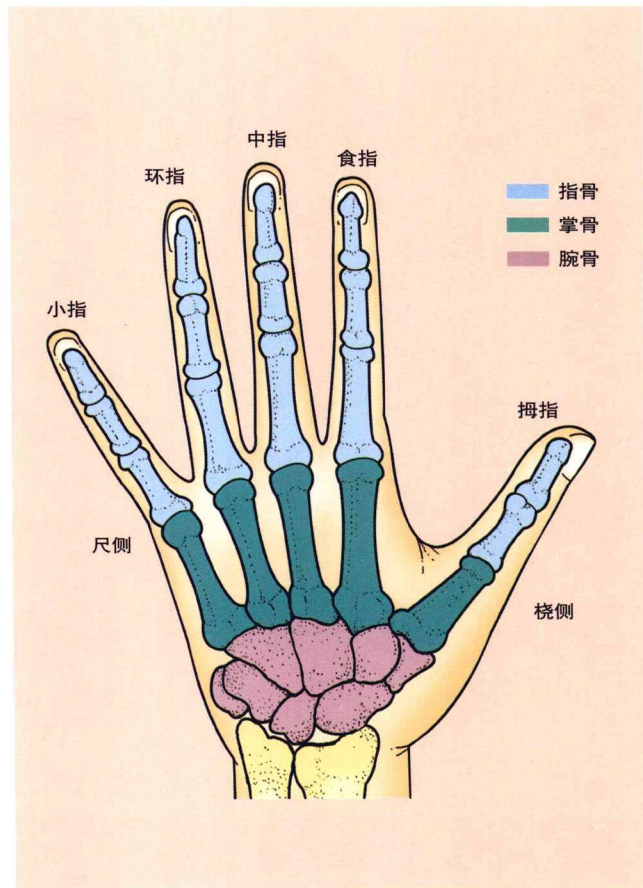
全息医学理论

手部具有整个人体的信息，是全身的缩影。人体的循环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、泌尿系统、神经系统、运动系统、生殖系统及五官都能在手部找到相对应的区域和穴位。每个手指上也都分布着人体各个脏腑器官神经。



西医学

手指是微循环的末端。手部骨骼由腕骨、掌骨、指骨组成，共27块。腕骨为8块小型短骨，掌骨为5块小型长骨，指骨为小管状骨，共有14节，其中除拇指为2节指骨外，其他各指均为3节，根据距指根的远近称为近节指骨、中节指骨、远节指骨。





基本手法

手指活动的方位有12个。拇指虽只有两节，但它也有12个活动方位，活动的速度和方式有慢、快、缓、弹、跳5种。

练习手指操作时，一要精巧，二要到位（某一指或多指活动时，其余手指都要纹丝不动）。首先，应训练单指活动到位，需从缓、慢开始，循序渐进，逐渐过渡到快，增加上弹、跳等高难度动作。手指灵活性差者，应该先从基本功开始，手指灵活性比较强者，应该从个体认为比较难的某一套功法开始练习。病患者应侧重于某一种保健、防治疾病的套路练习。

