第一章
常见的手操训练方法

手是人体最灵巧的部位。在日常生活中，手担任重要职责，如我们洗脸、穿衣、吃饭等等，都离不开手的协作。

按中医的经络理论来讲，手指是手三阴经、手三阳经的起止点。手的三阴三阳经在手指衔接，如手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接，手少阴心经在小指与手太阳小肠经相接，手厥阴心包经在无名指与手太阳三焦经交接，可见，手部贯穿着阴阳六经经脉。而经脉“内属于脏腑，外络于肢节”，具有运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。所以加强手部运动可以促进全身血液循环，有益健康。很多研究者发现，由于手的活动受大脑支配，加强手的锻炼可以提高智力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

在人体大脑皮质的功能定位中，手所占面积最大。如果平时注重手的锻炼，通过刺激神经，可使支配手的神经细胞日益发达，达到健脑目的。

手还是诊察疾病的重要部位。三千多年前，手相已在疾病的诊治中发挥了重要的作用。实际情况证明，内脏的各种病变会很快地反映到手相上。像头痛、肚子痛等症状，在病人自己还没感觉时，手掌上早已出现了微细的变化。

大脑支配和控制人的五脏六腑。手与大脑有密切联系。内脏发生异常时，情况会很快传递到大脑和手。可见“看一看手掌，便可了解内脏的健康情况”这种说法有一定道理。

手的重要性不只限于作为“内脏之镜”，可预测内脏疾病，而且通过刺激手掌，还可增强内脏功能。任何人都有这样的经验，在严冬候车时，只要搓搓手，便会感到全身暖和。这是因为搓手会改善手部的血液循环，同时会使全身血液循环得到改善，血液会畅通地流到身体的每个部分。可见搓手是我们无意中在做手部保健。

手部诊疗术正是我们在日常生活中自觉或不自觉地进行自我保健的重要方法之一。通过深入研究，它的作用可以归纳为健脑益智、平衡躯体四肢、调节和协调大脑及手足的活动、诊察体内常见器官和系统的疾病变化、调节人体血液循环系统及神经内分泌系统、增加人体抗病能力等多个方面。因此，对人体的

手部进行有计划、有目的的训练、运动及刺激，可以达到祛病强身、健康长寿的目的。以下简要介绍一些适合于儿童及成人采用的健身治病的手操，它们将给您带来意想不到的健身效果。

一、儿童健脑手操

有位日本学者曾说过：“如果想培养出思路开阔、头脑聪明的孩子，就必须经常使他锻炼手指的活动能力。因为手指的活动会刺激脑髓中的手指运动中枢，进而促使全部智能的提高。”现代医学研究也证实了人体内的各个器官、每一块肌肉，都在大脑皮层中有相应的“代表区”，手指的运动中枢在大脑皮层中占据了较为广泛的区域，这些区域的神经中枢都是由神经细胞群组成。当一个人用双手进行精细、灵巧的动作时，能够激发这些细胞群的活力，使动作和思维能保持有机的联系和相互对应。因此，手部动作越复杂，越能积极地促进大脑的思维功能。难怪前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说过：“儿童的智力发展体现在手指尖上。”并且把手比喻成大脑的“老师”。

那么新生及未满周岁的婴儿怎么活动双手呢？

父母可以在孩子睡醒后，递给孩子一些色彩鲜艳的、易拿、易抓的玩具，让孩子练习抓、拿、够的准确性。有人在托儿所里曾做过这样的实验：把未满周岁的婴儿分成两组，对一组婴儿有意识地进行抓、

拿、够的训练；另一组任其自然发展，结果无论是反应能力还是理解能力，前一组都比后一组强得多。所以，无论是父母，还是托儿所的保育员，都应该重视这个时期宝宝手指的锻炼，以提高婴儿的智力。

满周岁的孩子如何活动双手呢？我们认为：锻炼应从幼儿时期作起，家长应有意识地辅助幼儿增加手部活动，1 岁后，鼓励孩子多做手工，尤其应当让孩子做些力所能及的事情，如自己穿衣、吃饭、做简单的家务事，这些无形的锻炼不仅培养孩子独立生活的能力，还有益于孩子智力发展。下面这些手部游戏有助于锻炼孩子的大脑和手与大脑、小脑的平衡能力。

（一）1～3 岁儿童的数数手操

目的：锻炼儿童大脑对手指的支配能力，提高熟练程度。

做法：教孩子用自己的手指形容出他们所学的 1、2、3、4……。在反复的练习中，他们的大脑得到了锻炼。见图 1－1。

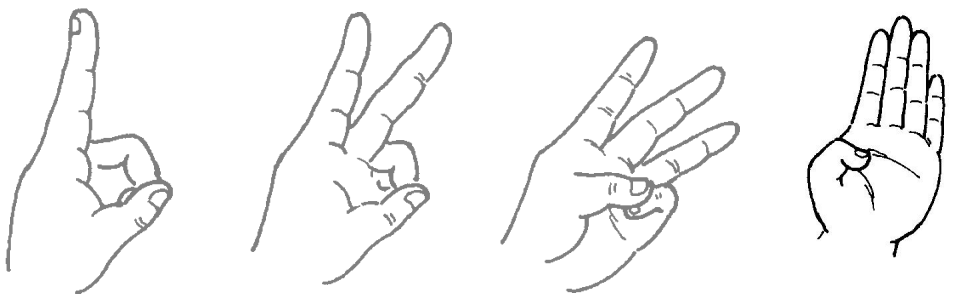


图 1－1

（二）4～8岁儿童的影子玩偶手操

目的：培养儿童形象思维能力，提高大脑对手指的支配能力。

做法：将手放在光源与淡色的墙壁或屏幕之间做影子玩偶游戏。

只要一双手、一盏灯，在手指不同的组合下，可以变幻出各种各样的影子玩偶，如动物、人物等。见图1－2。

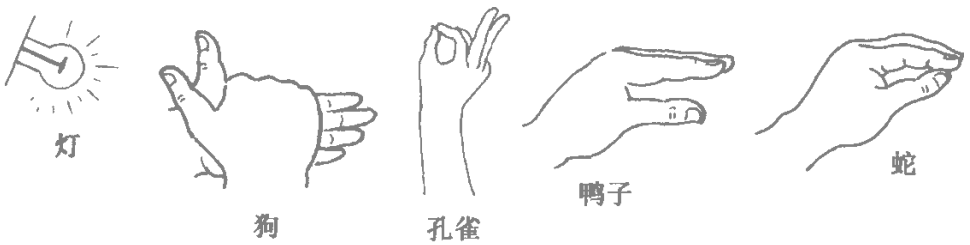


图 1－2

例如，伸出你的双手，将两个大拇指互扣，而展开手掌扇动，做出一只鸟在飞行的动作；或以一手手指平握另一手四指，如图 1－2 所示，做灯形中的狗形 10 次。同理可做大雁飞、鸭子在水中游、蛇在游动、孔雀等灯影游戏，既可锻炼孩子的大脑灵活性和手脑协调性，还可以增强孩子的想象力。

（三）5～6岁儿童的锤子、剪刀、布游戏

目的：锻炼孩子的灵活反应能力和手指与大脑的协调能力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

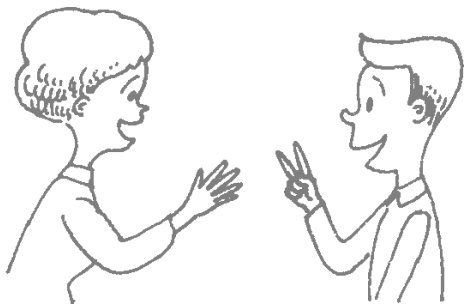


图 1－3

做法：两个孩子一组进行锤子、剪刀、布游戏，胜者进入下一轮游戏。见图 1－3。

（四）7～8 岁儿童的折火柴游戏

目的：锻炼孩子大脑对手指的灵巧支配能力及感觉能力。

做法：如图所示，将火柴棍数根放在中指的背侧，用食指和无名指的腹侧去按压它们，如此 10 次。然后，将火柴棍放在食指和无名指的背侧，用相邻的两个手指的腹侧去按压它们，如此 10 次。见图 1－4。

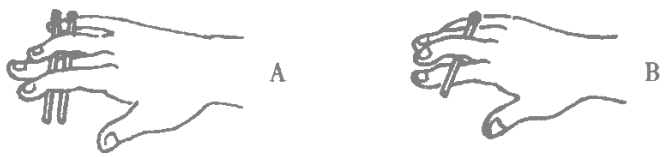


图 1－4

（五）3～10 岁儿童的捉中指游戏

目的：锻炼孩子对手指的准确把握，同时训练孩子的判断能力。

做法：一手包绕另一手的五指，要尽量并拢五指，并将中指隐蔽起来，让孩子来捉中指。可将中



图 1－5

指放入手掌圈的不同位置，反复多次。见图 1－5。

（六）9～10 岁儿童的平衡感练习手操

目的：锻炼孩子左右大脑协调能力以及手指灵活反映能力。

做法：两手各握粉笔或圆珠笔一支，左手的笔在纸上或黑板上划圆圈，右手的笔在纸上或黑板上划方形，要注意一定同时进行。每天划 10 遍。速度慢慢加快。见图 1－6。

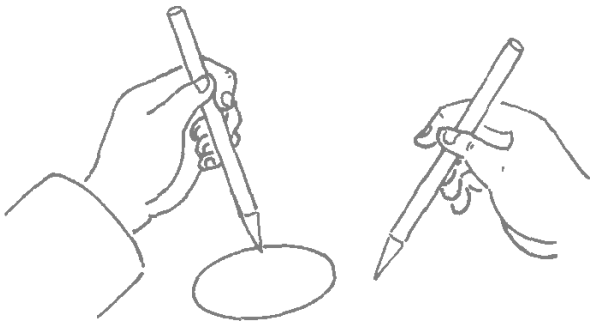


图 1－6

（七）7～10 岁儿童做的“一个”打“四个”游戏

目的：锻炼孩子的左右大脑共济能力，熟练左右手的协调能力。

做法：一手手指作枪形状，指向另一手， 另一手将拇指内扣，另四指并拢做手形“4”，然后，迅速

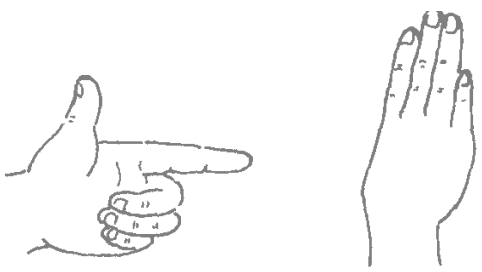


图 1－7

调换两手的手形，即左手打右手，右手打左手，同时口里念“一个”打“四个”，如此 10 次。速度逐渐加快。见图 1－7。

（八）7～10 岁儿童做橡皮圈手操

目的：锻炼孩子的手指动作准确能力及快速反应能力。

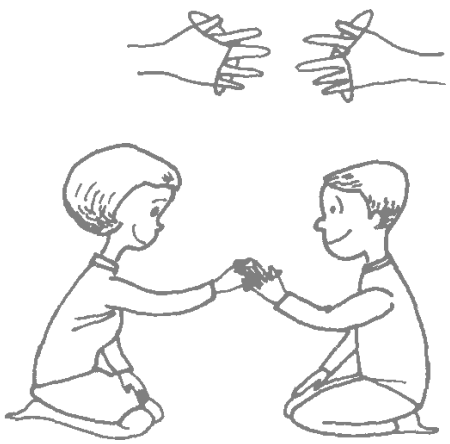


图 1－8

做法：此游戏两个人进行。将两条橡皮圈套在一只手上，套好后二人开始争夺，最先把对方的橡皮圈夺过来的人就是胜利者。

如此每天 10 次以上。速度逐渐加快。见图 1－8。

（九）7～10 岁儿童做夹手操

目的：锻炼孩子的手指与大脑的平衡能力及感觉能力。

做法：如图 1－9 所示，以 5 个夹子连接 5 个小木块，然后五个夹子各钳住一手 5 个手指的顶端，然

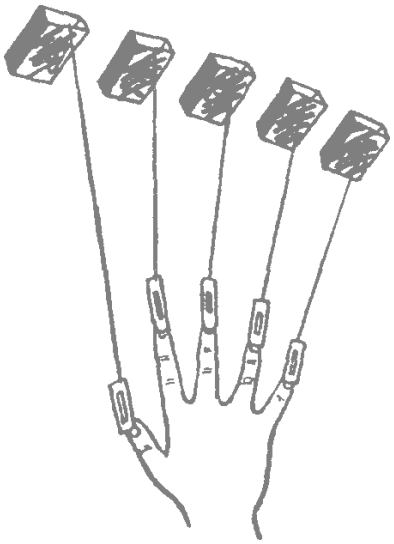


图 1－9

后做平行拖动，看谁拖得又快，又不使木块倒下，如此每天 10 次以上。

（十）7～10 岁儿童的抽火柴游戏

目的：锻炼手部握力，恢复经络血液运行。

做法：一手握火柴数根，紧紧抓住，另一手来抽，抽出根数越多越好。见图 1－10。

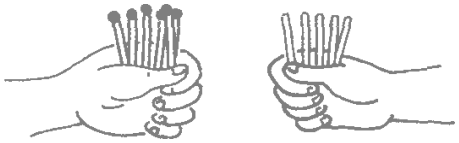


图 1－10

（十一）7～10 岁儿童的接抛硬币

目的：锻炼手腕灵活度，刺激手掌的劳宫穴。

做法：准备硬币，将它放于手掌上，然后往上抛，用另一只手的手掌接住落下的硬币，再将硬币往空中抛，然后用另一只手的手掌接住。如此反复地双手抛、接，看能持续多久。见图 1－11。

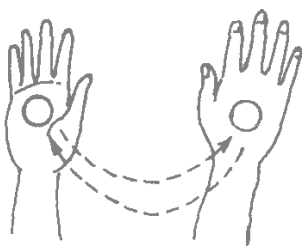


图 1－11

二、成人健脑手操

成年人每日劳作繁重，模仿小儿的挠手动作，会使头脑清醒，不觉倦怠。方法很简单，只需将两手握成拳头，然后把拳头从小拇指依次张开，张开时需快而有力，全张开后用力伸直手指，然后再从小拇指依次攥起，两手分别反复做 5 次左右。这种简单的可随时进行的手指运动，会收到意想不到的效果。

(一)呼吸手操

目的：一种简便易行的手部瑜珈功法，可提高大脑的计算、分析能力。

做法：

1. 将两手的手指分开,使手指伸直,两手交叉,屏住呼吸，用力将两手握在一起。

2. 同时使交叉在一起的手指的指尖用力压在另一只手的手背上（3 秒钟），然后放松，解除双手的交叉状态、吐气，重复 50 次。

3. 改变手腕的位置，使其朝上。两手的手掌合在一起，手指相互交叉，用力使手腕的前部感到刺激，屏住呼吸 3 分钟，然后放松、吐气，解除紧张状态。

另外，如手指弯曲、握拳，然后迅速将手指伸开；握拳，前后左右活动手腕，这些我们平时常用的

方法，不仅可缓解局部疲劳，还可增强人的耐受力，醒脑健脑。见图1－12。

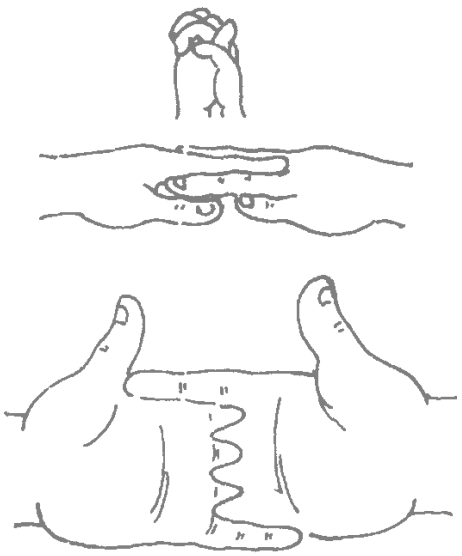


图 1－12

（二）老年抗衰手操

目的：健身球是很好的健身器械之一，通过手指的运动使健身球在手中不停转动可以刺激手部经脉及诸多穴位，起到调节神经的作用，尤其是掌心的劳宫穴（握拳，中指尖下即是此穴），可以通经活络，消除疲劳。

做法：一手托转两个健身球，大拇指鱼际部和食指、中指等同时由外向内旋转，使两个健身球在掌中自转，并尽量使其不发生碰撞，逐渐加快旋转速度。见图1－13。



图 1－13

（三）妇女健身手操

目的：协调妇女大脑及四肢的平衡能力，在活动中使大脑得到充分休息。

做法：两只手相互锻炼，如互相拉伸手指，或两

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图 1－14

手合抱、互加压力、转动手腕，或相互揉搓掌心等等。甚至织毛衣、绣花都是极好的锻炼方法。见图 1－14。

（四）缠指手操

目的：通精活络，增加手指对五脏六腑经气的灵敏感受。



图 1－15

做法：以黑线一条，缠绕手指第 1 节，依次缠拇指、食指、中指、无名指及小指，缠住后依次做手指屈伸运动，每指各 20 次，有活动五脏六腑气血经络的作用。见图 1－15。

（五）旋指操

目的：激活手太阴肺经气，调理气血运行，同时对大肠疾病有良好的调节作用。

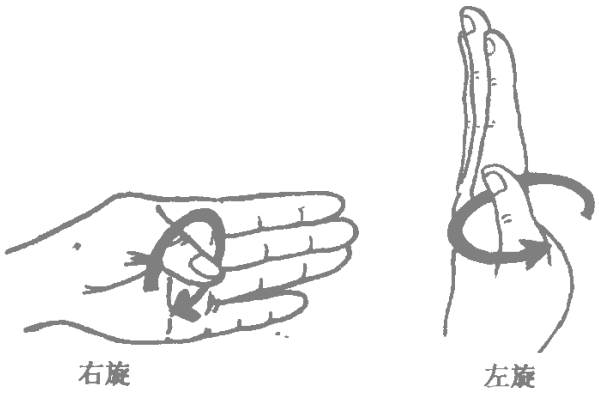


图 1－16

做法：拇指手指做左旋转或右旋转。各 12 次，有疏通经络作用。见图 1－16。

六）对指练手操

目的：锻炼大脑皮层的共济调节作用，激发五脏六腑经气，调养气血。

做法：以一手拇指与其余四指分别做对指运动，每指各做 15 次。也可两手同时进行对指练习。

此操有振奋脏腑之气，兴奋大脑皮层之作用。见图 1－17。

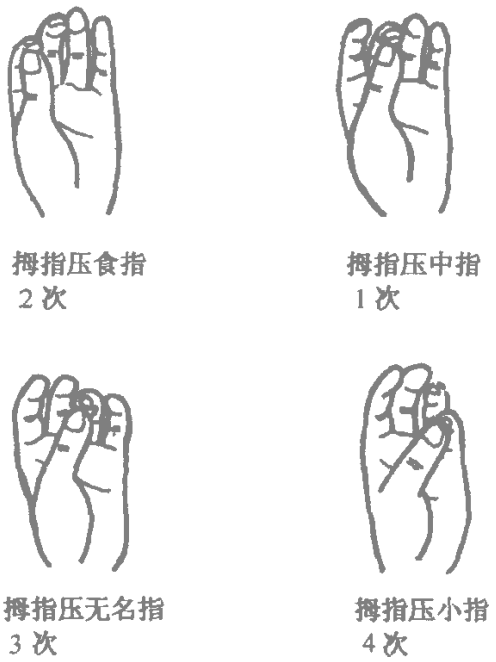


图 1－17

（七）叉手操

目的：此操能止疼痛，有利胃肠气血运行。

做法：两手对握紧扣，同时呼吸 15 次，每呼吸 1 次，互压对扣叉手部位一次。见图 1－18。



图 1－18

（八）对抗手操

目的：对抗手操使人体大脑

张弛有节，使大脑皮层处于持续的兴奋状态，与此同时，有步骤地对人体进行局部调节，对五脏六腑有良好协调作用。

做法：

1. 甩双手：两臂自然下垂，由前向后甩动 30～50 次。有放松肩、臂、腕、指关节，通畅气血，增强手臂的功能，对肝、眼也有益。

2. 捶两臂：左右手握空拳，向对侧上肢从肩到手腕捶打共 20～30 次。有通经活络，防治关节炎及手臂酸痛等作用。

3. 顶十指：两手掌心相对，左右手指用力相顶共 10 余次。有活动指关节、增进手部功能的作用。

4. 捏虎口：以右手拇、食指捏左手虎口，再以左手拇、食指捏右手虎口各 10 次。有增进手部功能，治疗头、面部疾患的作用。

（九）盘手操

目的：利筋骨、消肿胀，可治疗各种关节病症。

做法：

第一步满手盘动作：两手心相贴，成“十”字形相握手，双手互相盘旋 10～20 次。

第二步盘手指动作：①先用右手握住左手拇指盘旋 10～20 次；依次盘至小拇指。②改用左手分别盘右手指，动作及次数相同。

第三步压指动作：①用右手握住左手中指（拇指

除外）、向外扳压 3～5 次。②以同样做法左手扳压右手 3～5 次。

第四步放松动作（亦称收功）：两手平伸与身体垂直，两手间距与肩宽相同，双手手指自然伸直，抖动 10 次左右。

盘手操柔中有刚，练习时应以健脑养生为目的，不宜力求手功。学习时要注意以下几点：①初练时每天 1～3 次为宜，10 天后可改为 3～5 次，月余后可根据时间另行增加练功次数。②初练时不要用力太大（即盘绕和握手不要过紧过猛），5 日后逐渐加力，否则容易引起手胀痛。③一旦出现胀痛现象，应适当减少用力，并配以淡盐水洗手即可消除。

（十）运动手操

目的：双手需要运动吗？需要的。一个人随年龄的增加，手指也会僵硬。理由之一，是因为我们使用手部和弯曲手指的肌肉的机会比较多，而使用伸展手指和分开手指的肌肉的机会比较少。此运动手操能使肌肉松弛、血液流通，使手臂及全身充满活力。见图 1－19。



图 1－19(1)

做法：基本姿势：曲肘并举起两手，掌心向外。

1. 使手指柔软灵活的运动。两手握拳，然后尽

量张开手指，做 10 次。

2. 控制手指的运动。这种运动可双手轮流做，也可用两手同时做。

(1) 拇指及食指尖成一个圆圈。然后尽量把别的指头张开。

(2) 拇指及中指尖成一个圆圈。重复上面的运动。

(3) 拇指及无名指尖成一个圆圈。重复上面的运动。

(4) 拇指及小指尖成一个圆圈。重复上面的运动。

每只手做整个运动 5 次或以上。

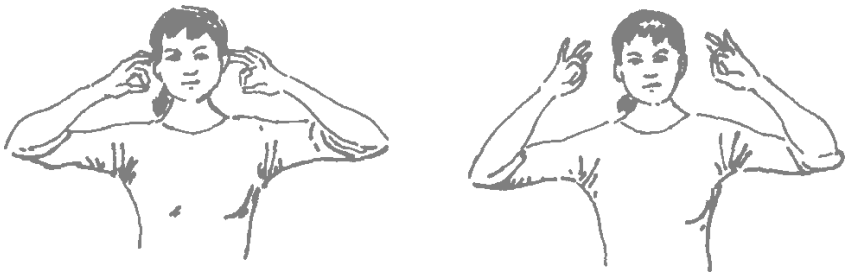


图 1－19(2)

3. 加强手指的运动，双手分开进行。

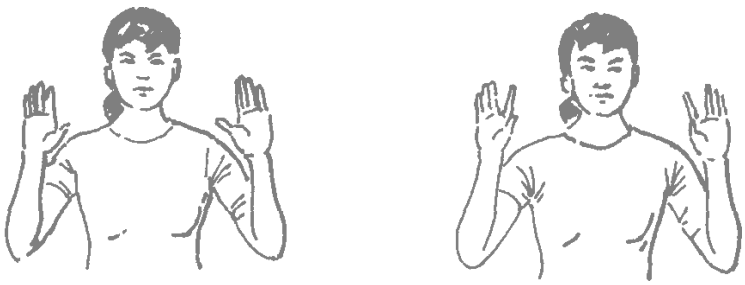


图 1－19(3)

(1) 竖直一只手的手指，使拇指跟其他各手指并拢。

(2) 分开拇指和食指，其余各手指仍并拢。

(3) 使拇指跟食指并拢。

(4) 拇指和食指并拢后跟中指分开，其余各手指仍并拢。

(5) 使拇指及食指恢复原来的位置。

(6) 把无名指(小指跟它并拢)与中指(大拇指及食指跟它并拢) 分开。

(7) 使各手指恢复原来的位置。

(8) 使拇指、食指、中指及无名指并拢，远离小指。

(十一)手指屈伸操

目的：此操治疗各类脏腑不适。

做法：

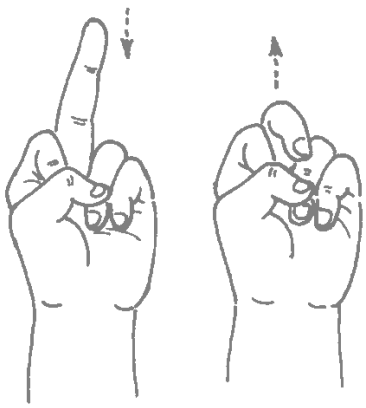


图 1－20(1) 经络运动——中指弯曲运动练心包经

1. 中指反复屈伸 30 次，治心包经疾病。见图 1－20(1)。

2. 拇指反复屈伸 30 次，治心神不宁。见图 1－20(2).

3. 小指反复屈伸 30 次，治心脏病和小肠病。见图 1－20(3)。

需要全本请访问 www.ertongbook.com