




汉竹·健康爱家系列·专家养生丛书

# 王岩昆极简手指操

王岩昆 编著

 北京出版社 出版集团  
北京出版社



验心

经爱

生片

一一

家授

名教

学威

医权

缩献

浓奉



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。

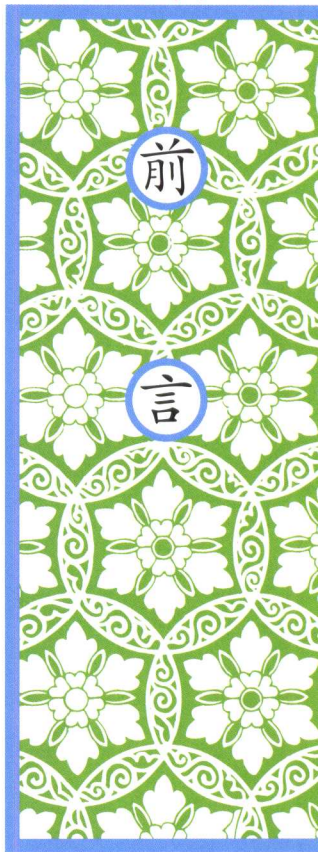
但为什么动动手指就能健康全身呢？早在2700年前，我国医学论著《黄帝内经》对经络的作用就有精辟的论述：“行气血，营阴阳，决生死，处百病。”经络系统是否疏通的关键在于“井、荣、输、经、合”五腧穴，这五个腧穴都在人体的肘膝以下，其中很大一部分位于手指和脚趾，所以，活动手指能够很好地刺激这些穴位，从而促进全身气血的运行。

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，无需器械，无需空间，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。

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..... 5	大脑风暴.....11
认识手指操 ..... 2	双手手指操 ..... 6	左手“加减”法 开发右脑 ... 12
	第一套..... 6	第一套..... 12
	第二套..... 7	第二套..... 14
	第三套..... 8	第三套..... 16
	第四套..... 9	第四套..... 18
		第五套..... 20
		韩信巧点兵 休息左脑 ..... 22
		第一套..... 22
		第二套..... 22
		第三套..... 23
		第四套..... 23





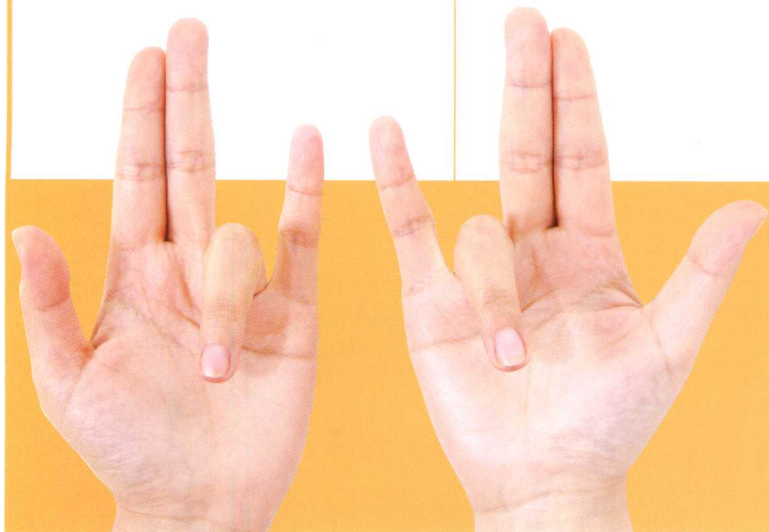
		<b>“手”护健康</b> ..... 39
双手操 左右脑协调 ..... 24	双手趣味操 增进脏腑健康 .....	干眼症 ..... 40
第一套 ..... 24	..... 34	颈椎病 ..... 41
第二套 ..... 25	牢记佳节 ..... 34	健脑益智 ..... 42
第三套 ..... 26	树上的鸟儿 ..... 35	失眠 / 睡眠障碍 ..... 43
第四套 ..... 27	算数题 ..... 36	下肢静脉曲张 ..... 44
第五套 ..... 28		坐骨神经痛 ..... 45
第六套 ..... 29		脂肪肝 / 酒精肝 ..... 46
第七套 ..... 30		骨质疏松 ..... 47
第八套 ..... 30		腰椎病 ..... 48
第九套 ..... 31		
第十套 ..... 32		



目  
录



肌肉酸痛 .....	49	性冷淡 .....	56	头痛、头晕 .....	63
膝关节炎 .....	50	前列腺炎 .....	57	记忆力下降 .....	64
腿部抽筋 .....	51	痔疮 .....	58	便秘 .....	65
贫血 .....	52	过敏症 .....	59	肩周炎 .....	66
痛经 .....	53	慢性胃炎 .....	60	腰痛 .....	67
畏冷症 .....	54	腹泻 .....	61	反复感冒 .....	68
阳痿早泄 .....	55	抑郁症 .....	62	咳、哮喘 .....	69





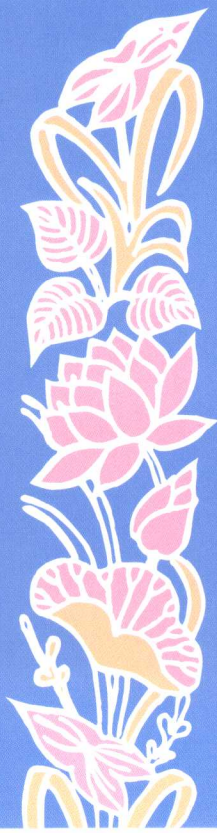
更年期综合征 ..... 70	心绞痛 ..... 75	帕金森综合征 ..... 80
肥胖症 ..... 71	肾衰竭 ..... 76	老年性痴呆症 ..... 81
高血压 ..... 72	糖尿病 ..... 77	结石症 ..... 82
心、脑血管疾病 ..... 73	中暑 ..... 78	癌症 ..... 83
心律不齐 ..... 74	脑卒中 ..... 79	





## 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

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，因此很难发挥即有的潜在本能。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，能够发挥独自的想象力，能把创意图像化，同时右脑还具有作为一个故事述说者的卓越功能。如果是左脑的话，无论是你如何绞尽脑汁，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。



## 练手指：健脑的绝技

经络理论	反射理论	全息医学理论	西医学
拇指 ——手太阴肺经	拇指端 ——大、小脑反射区	每个手指的大拇指方向	手指是神经末梢；手有54块骨骼；手指是微循环的末端。
食指 ——手阳明大肠经	5个手指尖 ——额窦反射区	一侧都分布着人体各个	
中指 ——手厥阴心包经	手指背 ——第四、五掌指	脏腑器官神经。	
环指（无名指） ——手少阴心经	关节后方内耳迷路反射区		
小指 ——手太阳小肠经			

手指操对人的大脑神经元之间相互传递信息的突出而言，是一种很好的锻炼方法。双手操可以活动各指，还可以开发右脑，协调两脑半球，增强大脑功能，从而健身健脑。

## 手指操的优点

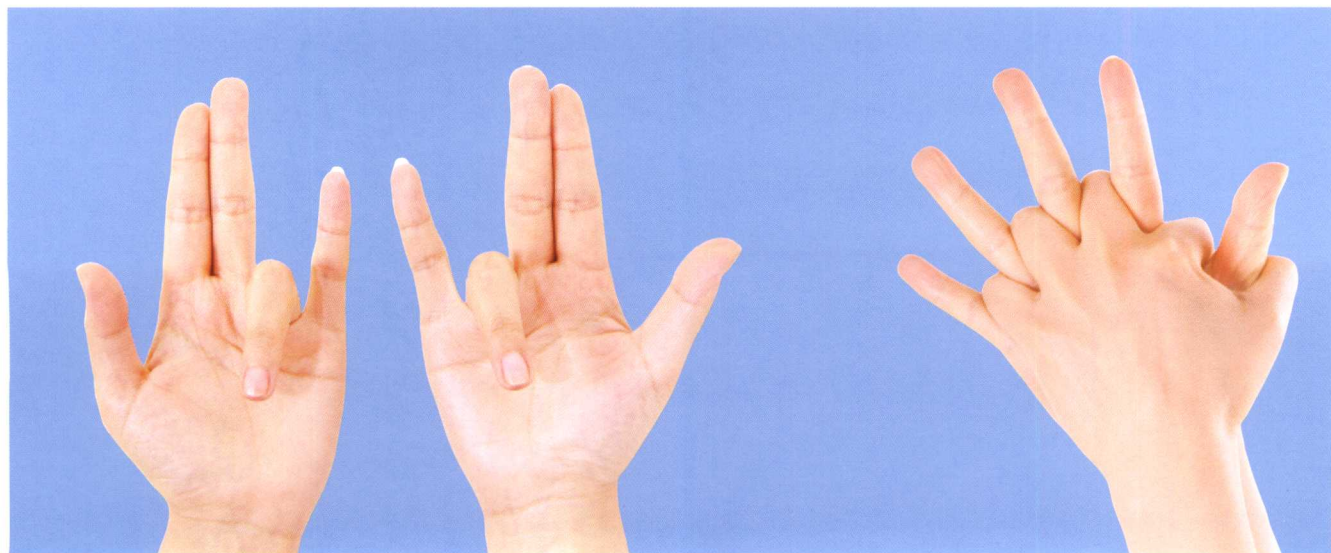
不依赖药物，不用花一分钱，没有任何毒副作用。

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。





## 基本手法

手指活动的方位有十四个。拇指虽只有两节，但它也有十四个活动方位，活动的速度和方式有慢、快、缓、弹、跳五种。

练习手指操时，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。

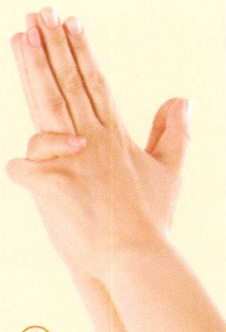




手指操有一定的难度，为了掌握比较难的手指操，要从简到繁、由浅入深地练习手指操，首先应该练习基本功。

预备姿势：站、坐、躺、行均可，两手掌合十，手指并拢伸直。

## 第一套



①

### 双手单指曲握

从小指开始(为提倡返序运动)，两小指互相交错曲握16次。即左手小指在右手小指桡侧，同时右手小指在左手小指的尺侧弯曲握拢。然后交换位置再曲握，重复做16~32次。

②

### 双手五指交错曲握

左手5指在右手5指桡侧，弯曲握住右手，同时右手5指沿着左手5指的尺侧弯曲握住左手，照此动作，两手指交换位置再曲握为1次(掌心不可离开)，重复做16~32次。



③

### 左手单指曲握

右手伸直不动，掌心不离开。只用左手从小指起至拇指，每个手指均照以上动作，在右手各指的桡侧、尺侧各曲握16~32次。

④

### 左手五指曲握

右手指伸直不动，两手掌心不分离。只用左手5个手指，反复在右手指的桡侧、尺侧交错曲握16~32次。



**老中医按语：**这套动作练习可为以后竖动、横动手指功打下基础。要求某一指或多指活动时，不仅掌心不分开，其余手指也要密贴，不分开为到位。初学者可能活动不到位，这就说明了大脑的神经细胞在某一手指运动区域中有闲置的神经细胞。训练过程也就是把闲置的部分神经细胞开发出来的过程，这套操同时有助于防治五脏疾病。



## 第二套

①

### 双手双指交错握

1. 两手小指和环指交错握拢16~32次。其余手指并拢伸直不动。以下均同。
2. 两手小指和中指交错握拢次数同前。
3. 两手小指和食指交错握拢16~32次。
4. 两手小指和拇指交错握拢16~32次。



以上第一节和第二节，还可以增加环、中二指；环、食二指；环、拇二指和中、食二指；中、拇二指；食、拇二指交错握拢法。只是第二节只用左手各二指组合交错握拢，右手指伸直不动。

②

动作同上，只是左手各二指即小指、环指；小指、中指；小指、食指；小指、拇指，交错握拢右手，右手指伸直不动。



### 第三套

1. 双手三指，即小指、环指、中指交错握拢；
2. 小指、中指、食指交错握拢；
3. 小指、食指、拇指交错握拢。



动作同前，只是左手三指交错握拢，右手伸直不动。



## 第四套

1. 双手四指，即小、环、中、食四指交错握拢；
2. 小、中、食、拇四指交错握拢；
3. 小、环、食、拇四指交错握拢。

动作同前三个动作，只是左手四指组合交错握拢，右手伸直不动。



**老中医按语：**环、中、食指交错握拢的规律，均从小指开始各带动其他手指活动。如果因隔指活动比较困难一些，就知难而退，对于不能活动到位的手指就会越来越僵硬，也就证明了该指在大脑神经代表区域内的脑细胞衰退速度加快。思维功能水平下降得快，器官活动也会迟钝。

