

<<王岩昆极简手指操>>

图书基本信息

书名：<<王岩昆极简手指操>>

13位ISBN编号：9787200065794

10位ISBN编号：720006579X

出版时间：2006-9

出版时间：北京出版社

作者：王岩昆

页数：83

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<王岩昆极简手指操>>

### 前言

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

## <<王岩昆极简手指操>>

### 内容概要

作者潜心研究手指操30年，在推广手指操的过程中，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，作者编制了本套手指操，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。

## <<王岩昆极简手指操>>

### 作者简介

七十六岁，生自中医世家。

中国医疗保健国际交流促进会委员，医疗养生康复专业委员会特约委员，全国掌指法研究组组长，世界自然医学金奖获得者。

从一九七三年起就开始创编手指操，三十余年来，根据手指连通的不同经脉，设计了一百四十余套健身益智的手指操。

先后被航天部等部委的老干部中心、东城区新鲜胡同小学[弱智班]等九百多个单位邀请讲授手指操，共一千余场，六百多万人次。

## <<王岩昆极简手指操>>

### 书籍目录

魅力健身手指操认识手指操基本手法双手手指操第一套第二套第三套第四套大脑风暴左手“加减”法  
开发右脑第一套第二套第三套第四套第五套韩信巧点兵 休息左脑第一套第二套第三套第四套双手操  
左右脑协调第一套第二套第三套第四套第五套第六套第七套第八套第九套第十套双手趣味操 增进脏  
腑健康牢记佳节树上的鸟儿算数题“手”护健康干眼症颈椎病健脑益智失眠 / 睡眠障碍下肢静脉曲张  
坐骨神经痛脂肪肝 / 酒精肝骨质疏松腰椎病肌肉酸痛膝关节炎腿部抽筋贫血痛经畏冷症阳痿早泄性冷  
淡前列腺炎痔疮过敏症慢性胃炎腹泻抑郁症头痛、头晕记忆力下降便秘肩周炎腰痛反复感冒咳、哮喘  
更年期综合征肥胖症高血压心、脑血管疾病心律不齐心绞痛肾衰竭糖尿病中暑脑卒中帕金森综合征老  
年性痴呆症结石症癌症

## <<王岩昆极简手指操>>

### 章节摘录

书摘人的大脑细胞约有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。

P2

## <<王岩昆极简手指操>>

### 媒体关注与评论

书评向手指要健康，向手指要智商。

对于公务繁忙的现代人来说，做手指操是保证身心健康的重要措施之一。

——北京保护健康协会会长张熙增 练习手指操不仅能够健脑、延缓衰老，对心血管疾病、糖尿病、哮喘等几十种常见病也有较好的防治效果。

——中华中医药学会技术部主任孙永章

<<王岩昆极简手指操>>

编辑推荐

作者潜心研究手指操30年，在推广手指操的过程中，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。

《王岩昆极简手指操》专家教你无需器械，无需空间，简简单单，方便有趣的手指健身革命。

“健康爱家系列·专家养生丛书”之一，动动手指，健康全身！



<<王岩昆极简手指操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>