第一图书网, tushu007.com

<<健脑益智手指操>>

图书基本信息

书名：<<健脑益智手指操>>

13位ISBN编号：9787502943035

10位ISBN编号：750294303X

出版时间：2007-4

出版时间：气象

作者：董丽燕

页数：263

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

第一图书网, tushu007.com

<<健脑益智手指操>>

内容概要

《健脑益智手指操》有100余种手指操，简单易学，每天利用几分钟做几节手指操可以收到意想不到的效果。

手指操有以下功能：·增强注意力；·改善记忆力；·开发弱势脑；·改善读写能力；·提高大脑反应速度；·提升创造力；·增强身体的节奏感、韵律感；·缓解脑疲劳，增强脑力；·缓解亚健康状态；·改善办公室综合症——颈椎病、肩周炎、鼠标肘；·强身健体，预防疾病；·增进情感沟通，促进家庭与社会和谐。

第一图书网, tushu007.com

<<健脑益智手指操>>

书籍目录

序本书系列说明大脑与手生理医学中的大脑功能定位左半脑和右半脑手与情感男人脑和女人脑现代科学实验我国的研究成果手指操健身健脑效果好手指操的益智健身功能一、增强注意力二、快速镇静，增强心理适应性三、改善记忆力四、开发弱势脑五、改善读、写能力六、增强视觉空间能力七、增强思维能力八、提高大脑反应速度九、增强想象力十、提升创造力十一、延迟满足感，增强忍耐力十二、增强身体的节奏感、韵律感十三、缓解脑疲劳，增强脑力十四、缓解亚健康状态十五、改善办公室综合症--颈椎病、肩周炎、鼠标肘十六、强身健体，预防疾病十七、健美瘦身，延年益寿十八、增进情感沟通，促进家庭与社会和谐结语手指操益智功能一览表成人手指揉一、数字篇1．数指操2．打枪操3．数数操4．计数操5．一心一意6．一点一滴7．数一数二8．一心二用9．一分为二10．一干二净11．一波三折12．一年四季13．一言九鼎14．以一当十15．接二连三16．三长两短17．丢三落四18．三令五申19．三头六臂20．三教九流21．四分五裂22．四面八方23．五颜六色24．五光十色25．七上八下26．八九不离十27．九牛二虎28．十拿九稳29．十全十美二、手舞手蹈篇1．拍掌二人操2．出手指3．左右横行4．摸鼻捏耳5．摩掌击拳6．手指唱歌7．反叉七指8．千手观音9．拍腕击肘10．抬手指11．手指旋转12．织女下凡13．剪刀操14．反转手臂15．反弹琵琶16．字母操17．二人五官操18．斗手指19．逆向思维手操20．手绳操21．东西南北中22．抓耳挠腮23．看地图24．转腕操25．旋腕操26．抬肘操27．旋臂操28．转颈操29．响指操30．弹指操31．抬臂操32．压腕操33．压指操三、动物篇1．龙凤呈祥2．吉祥如意3．横行天下4．牛象对舞5．大小兔子6．两只牛7．狗拿兔子8．小狗散步9．猫和老鼠10．孔雀开屏11．老鹰小鸭12．蜘蛛蚊子13．猫戏对虾14．猫头鹰四、交往篇 2111．山欢水笑2．出入自如3．你来我往4．坐立不安5。
永不分离6．对对碰7．心花怒放8．点头哈腰五、歌曲手才眚舞1．桃花朵朵开（词曲：阿牛）2．浪花一朵朵（词曲：阿牛）3．兔子舞4．从头再来（刘欢词曲）5．感恩的心（欧阳菲菲作词）六、高难度的弯才｝系列操1．拇指弯2．食指弯3．中指弯4．无名指弯5．小指弯6．食指、中指弯7．食指、无名指弯8．中指、无名指弯9．拇指、无名指弯10．食指、小指弯11．中指、小指弯12．无名指、小指弯13．食、中、无名指弯14．食、中、小指弯15．食、无名、小指弯16．拇、食、小指弯致谢

第一图书网, tushu007.com

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