

<<健身益智手指操>>

图书基本信息

书名：<<健身益智手指操>>

13位ISBN编号：9787801781291

10位ISBN编号：7801781295

出版时间：2004-4

出版时间：华龄出版社

作者：王岩昆

页数：122

字数：60000

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>

## <<健身益智手指操>>

### 内容概要

健身益智手指操是在祖国医学按摩疗法的基础上，根据经络学说的原理编创而成的自我保健疗法。

有12条经脉分布于人的手部，并且有几条重要的经脉起止于此，如大肠经、心经、肺经、三焦经等

。手指分布着丰富的神经末梢，手骨有54块，约占人体206块骨的1/4。

精巧地活动手指，通过经张号五脏六腑相通，能起到“行气血、营阴阳、处百病”的作用。

王岩昆先生从1973年开始潜心研究，创编手指操百余套。

这些年来，在机关团体街道社区、教练“手指操”1000余场次，累计600多万人次，收到反馈信息10万多条。

近30年的实践证明，练习“手指操”不仅能够强身健脑、延缓衰老员时对一些常见的病病如心脏血管疾病、糖尿病、帕金森病、哮喘以及几十种常见多发病症有较好的防治效果。

<<健身益智手指操>>

书籍目录

第一讲 手指操的基础知识 第一节 手指上的经脉及分布 第二节 手的部分穴位及其位置 第三节 练习手指操开发脑资源第二讲 手指操的基本手法 第一节 怎样练习手指操 第二节 手指操的基本操 第一套 一、双手单指曲握 二、双手五指交错曲握 三、左手单指曲握 四、左手五指曲握 第二套 一、双手双指交错曲握 二、左手双指交错曲握 第三套 一、双手三指交错曲握 二、左手三指交错曲握 第四套 一、双手四指交错曲握 二、左手四指交错曲握第三讲 开发右脑的左手手指操 第一节 展掌曲指操 第二节 “韩信巧点兵” 第三节 双指横动法第四讲 训练协调功能的手指操 第一节 “老少并进” 第二节 双手指同步活动 第三节 双手指同步横动 第四节 双手异步同向横动 第五节 双手异步异向横动 第六节 “牢记佳节” 第七节 “树上的鸟儿” 第八节 “小不倒翁” 第九节 指旋操第五讲 部分病症的掌指疗法 一、感冒、发热、咳嗽 二、胃痛、腹胀 三、恶心、呕吐、呃逆 四、便秘 五、肝脏疾病 六、头痛、牙痛 七、眼疾 八、腰痛 九、肩周炎 十、高血压 十一、糖尿病 十二、心血管疾病 十三、脑卒中 十四、脑萎缩、帕金森病、健忘症附录1 健身拍打操附录2 脚趾操附录3 晃腰操

<<健身益智手指操>>

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>