第一图书网, tushu007.com

<<手护健康>>

图书基本信息

书名：<<手护健康>>

13位ISBN编号：9787122093707

10位ISBN编号：7122093700

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业

作者：王岩昆

页数：132

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

前言

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、荥、输、经、合”五输穴，这五个输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。活动手指对于我们的健康有十分重要的作用，练习手指操能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的功能。最重要的是，它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。

从1973年受到“心灵手巧”、“左撇子聪明”以及祖传中医的启示，我根据经络学说的原理，自主创立的“健身益智手指操”，37年来，积累170套左右。

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，不仅有助于防治疾病，也能缓解症状及益智健脑。于是通过精选，编制了这套手指操，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，增强智慧也是人类永久不衰的话题，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。

健身益智手指操创始人 王岩昆

内容概要

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。
活动手指对于我们的健康可以起到十分重要的作用，手指操具有消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的功能。
最重要的是，它可以很好地破炼大脑，尤其是利用左手操开发右脑资源，吏是成为当今的时尚。

作者简介

王岩昆，82岁医学世家，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奖金获得者“ 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，不仅有助于防治疾病，也能缓解症状及益智养生。
通过精选，编写本书，无需器械，无需空间，简简单单，非常方便。
”从1973年受到“ 心灵手巧 ”、“ 左撇子聪明 ”以及祖传中医的启示，根据经络学说的原理，自主创立的“ 健身益智手指操 ”170套左右。

<<手护健康>>

书籍目录

上篇　手是人体的健康地图　手是人体缩影　观手知疾　五指形态与健康　拇指与健康　食指与健康　中指与健康　无名指与健康　小指与健康　关于掌中的经脉穴位　手指上的经脉与分布　手的部分穴位及其位置　通过手部全息穴区预测健康趋向 手掌上心的位置 手掌上肝的位置 手掌上脾的位置 手掌上肺的位置 手掌上肾的位置 手掌上胃的位置 手掌上胆囊的位置 手掌上大肠和直肠的位置 手掌上小肠和十指肠的位置 手掌上膀胱、前列腺的往置 手掌上乳腺的位置 手掌上颈椎的位置 第二掌骨　手指操与脑资源的开发　无药疗法手指操，回归自然　……中篇　动手指　保健康下篇　动手指　祛疾病

章节摘录

版权页：插图：人生在世，在生、老、病、死这一自然演变的过程中，最常遇到和反复经历的莫过于一个病字。
虽然任何人都不想经受病痛的折磨，然而却又无法摆脱疾病对人生的困扰。
“是药三分毒”。
药物对人体疾病的整体调理不但有其局限性，而且还会给人体带来不可低估的毒副作用。
据世界卫生组织近年的统计报道，在临床疾病中，大约有30%是由于药物副作用引起的。
药物不良反应对人类健康的威胁远比伪劣药品的危害严重得多，整个人类需要一种没有任何副作用，并且能够超前诊断、早期治疗的集预防治疗为一体的医疗方法。
因此，回归自然、从自然界与人体自身寻找祛病延年的药物，已成为当今医学发展的新趋势。
于是无药疗法又焕发了青春。
著名科学家钱学森就曾说过：“第四医学，就是用人体潜能调节治疗疾病的医学。
”我们应该相信自己有防治疾病、增长智力的潜能，手指操就是开发人体资源的简捷途径，也是无药疗法之一。
它简单易学，一学就会，用之则灵，是健康长寿的“法宝”，而它独特的疗效，也赢得越来越多的人的共识和关注。

编辑推荐

《手护健康:养生手指操》：揭示“心灵手巧”的奥秘，为你“手”护健康一位82岁的老者潜心研究37年创编170套手指操课程遍及900多个单位教授600多万人次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、荥、输、经、合”五输穴，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。
活动手指对于我们的健康可以起到十分重要的作用，手指操具有消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的功能。
最重要的是，它可以很好地破炼大脑，尤其是利用左手操开发右脑资源，吏是成为当今的时尚。
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。

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