

<<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：9787200083729

10位ISBN编号：7200083720

出版时间：2010-10

出版时间：北京出版社

作者：王岩昆

页数：103

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。

”经络系统是否疏通关键在于“井、荥、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多年，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，无须器械，无须空间，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。

本书是第一版的升级版，内容更丰富实用。

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，益寿延年；女性练，纤指养颜；男性练，减压保健。

小动作解决大问题，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>>

作者简介

王岩昆

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。

80岁，生于中医世家。

从1973年起开始创编手指操，设计了140多套健身益智手指操。

并根据不同的病人、不同的锻炼目的，采取不同的对症手法。

王岩昆30多年的实

<<王岩昆极简手指操>>

书籍目录

魅力健身手指操 认识手指操 健脑是健身的关键 手指操的优点 经络理论 反射理论 全息医学理论 西医学基本手法 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 算术题打开宝宝智慧之窗 金锅盖 小海龟 做饭喽 你在哪里 雪花 五根手指头 合拢放开 谁的反应快 樱桃树“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 脑中风 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

插图：

<<王岩昆极简手指操>>

媒体关注与评论

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长孙永章

<<王岩昆极简手指操>>

编辑推荐

《王岩昆极简手指操(升级超值版)》：提升智力；益寿延年；纤指养颜；减压保健。
小动作解决大问题，专家教你无须器械，无须空间，简简单单，方便有趣的手指健身革命。

<<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>