

健身益智手指操



[健身益智手指操 下载链接1](#)

著者:王岩昆

出版者:华龄出版社

出版时间:2004年01月

装帧:平装

isbn:9787801781291

健身益智手指操，ISBN：9787801781291，作者：王岩昆编著

作者介绍:

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

• • • • • ([收起](#))

[健身益智手指操_下载链接1](#)

标签

健康

Dr.F

评论

[健身益智手指操_下载链接1](#)

书评

[健身益智手指操_下载链接1](#)