

健脑益智手指操



[健脑益智手指操_下载链接1](#)

著者:董丽燕

出版者:气象

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787502943035

健脑益智手指操，ISBN：9787502943035，作者：董丽燕

作者介绍:

目录: 序/1 本书系列说明/1

大脑与手生理医学中的大脑功能定位/3 左半脑和右半脑/8 手与情感/10 男人脑和女人脑/13 现代科学实验/15 我国的研究成果/19 手指操健身健脑效果好/23
手指操的益智健身功能一、增强注意力/27 二、快速镇静, 增强心理适应性/32 三、改善记忆力/37 四、开发弱势脑/41 五、改善读、写能力/45 六、增强视觉空间能力/50 七、增强思维能力/54 八、提高大脑反应速度/55 九、增强想象力/57 十、提升创造力/64 十一、延迟满足感, 增强忍耐力/67 十二、增强身体的节奏感、韵律感/74 十三、缓解脑疲劳, 增强脑力/75 十四、缓解亚健康状态/78 十五、改善办公室综合症——颈椎病、肩周炎、鼠标肘/82 十六、强身健体, 预防疾病/85 十七、健美瘦身, 延年益寿/87 十八、增进情感沟通, 促进家庭与社会和谐/90 结语/92 手指操益智功能一览表/93
成人手指操一、数字篇/103 1. 数指操/103 2. 打枪操/104 3. 数数操/108 4. 计数操/109 5. 一心一意/116 6. 一点一滴/117 7. 数一数二/118 8. 一心二用/119 9. 一分为二/120 10. 一千二净/121 11. 一波三折/122 12. 一年四季/123 13. 一言九鼎/124 14. 以一当十/125 15. 接二连三/127 16. 三长两短/128 17. 丢三落四/129 18. 三令五申/130 19. 三头六臂/132 20. 三教九流/133 21. 四分五裂/135 22. 四面八方/136 23. 五颜六色/137 24. 五光十色/137 25. 七上八下/139 26. 八九不离十/140 27. 九牛二虎/142 28. 十拿九稳/142 29. 十全十美/144 二、手舞手蹈篇/146 1. 拍掌二人操/146 2. 出手指/148 3. 左右横行/149 4. 摸鼻捏耳/150 5. 摩掌击拳/151 6. 手指唱歌/152 7. 反叉七指/153 8. 千手观音/154 9. 拍腕击肘/156 10. 抬手指/156 11. 手指旋转/157 12. 织女下凡/158 13. 剪刀操/159 14. 反转手臂/161 15. 反弹琵琶/162 16. 字母操/162 17. 二人五官操/171 18. 斗手指/175 19. 逆向思维手操/176 20. 手绳操/178 21. 东西南北中/181 22. 抓耳挠腮/182 23. 看地图/183 24. 转腕操/184 25. 旋腕操/185 26. 抬肘操/186 27. 旋臂操/187 28. 转颈操/188 29. 响指操/189 30. 弹指操/190 31. 抬臂操/191 32. 压腕操/191 33. 压指操/192 三、动物篇/194 1. 龙凤呈祥/194 2. 吉祥如意/195 3. 横行天下/195 4. 牛象对舞/197 5. 大小兔子/198 6. 两只牛/199 7. 狗拿兔子/200 8. 小狗散步/201 9. 猫和老鼠/203 10. 孔雀开屏/204 11. 老鹰小鸭/205 12. 蜘蛛蚊子/206 13. 猫戏对虾/208 14. 猫头鹰/209 四、交往篇/211 1. 山欢水笑/211 2. 出入自如/212 3. 你来我往/213 4. 坐立不安/214 5. 永不分离 6. 对对碰 7. 心花怒放 8. 点头哈腰 五、歌曲手才舞/221 1. 桃花朵朵开(词曲: 阿牛)/221 2. 浪花一朵朵(词曲: 阿牛)/228 3. 兔子舞/239 4. 从头再来(刘欢词曲)/246 5. 感恩的心(欧阳菲菲作词)/251 六、高难度的弯才}系列操/257 1. 拇指弯/257 2. 食指弯/257 3. 中指弯/257 4. 无名指弯/258 5. 小指弯/258 6. 食指、中指弯/258 7. 食指、无名指弯/258 8. 中指、无名指弯/258 9. 拇指、无名指弯/259 10. 食指、小指弯/259 11. 中指、小指弯/259 12. 无名指、小指弯/259 13. 食、中、无名指弯/259 14. 食、中、小指弯/260 15. 食、无名、小指弯/260 16. 拇、食、小指弯/260 致谢/261
· · · · · (收起)

[健脑益智手指操_下载链接1](#)

标签

健脑益智手指操

评论

我练了1个月，脑子真的感到紧紧的，后来记忆力也开始变好。

[健脑益智手指操_下载链接1](#)

书评

[健脑益智手指操_下载链接1](#)