

<<健脑长寿手指操>>

图书基本信息

书名：<<健脑长寿手指操>>

13位ISBN编号：9787502943042

10位ISBN编号：7502943048

出版时间：2007-4

出版时间：气象

作者：董丽燕

页数：197

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>

<<健脑长寿手指操>>

内容概要

《健脑长寿手指操》有100多种手指操和39种防病健身按摩法，简单易学，健身又健脑。每天利用零散的时间做几分钟手指操，可以达到以下功能：

- 集中注意力；
- 抚平烦乱的情绪；
- 改善记忆力；
- 改善认知能力；
- 减少学习障碍；
- 提高大脑反应速度；
- 增强身体的协调性；
- 缓解脑疲劳；
- 增强脑力；
- 缓解亚健康状态；
- 减缓和消除颈椎病、肩周炎、鼠标肘症状；
- 强身健体，预防疾病；
- 健美瘦身，延年益寿；
- 增进情感沟通，促进家庭与社会和谐。

<<健脑长寿手指操>>

书籍目录

序本书系列说明绪生理医学中手与大脑的关系老年痴呆成为全球化“流行病”老年性痴呆的早期发现如何尽早发现老年痴呆,及早预防呢?为什么会患老年性痴呆?成年人活动手指可以减缓大脑衰老手指操可以防治老年痴呆锻炼手指可以治疗脑损伤手指操改善智力残障者的智力多运动四肢防止智力衰退手指与全身的健康密不可分手指操的益智健身功能一、快速镇静,增强注意力二、改善记忆力三、改善认知能力四、提高大脑反应速度五、增强身体的协调性六、缓解脑疲劳,增强脑力七、缓解亚健康状态八、减缓和消除颈椎病、肩周炎、鼠标肘症状九、强身健体,预防疾病十、健美瘦身,延年益寿十一、增进情感沟通,促进家庭与社会和谐结语手指操益智功能一览表上篇 健脑益智篇一、健脑手指操1.数手指2.数指节3.五指操4.计数操5.双枪操6.乘法操7.斗牛操8.马蹄操9.狗鼠操10.男女操11.喜庆操12.按指操13.劈指操14.旋指操15.拍指操16.出指操17.移指操18.拍腿操19.敲指操20.叉指操21.抬指操22.接指操23.转臂操24.击指操25.拍肩操26.前后拍27.捶拳操28.搭指操29.大小人30.左右拐二、益智健身简手操1.撑指操2.合手操3.瑜伽操4.张指操5.弹手操6.捋指操7.弹琴操8.垂指操9.抖指操10.甩指操11.握指操12.数指操13.分指操14.弹指操15.拍手操16.捻指操17.拉指操18.夹指操19.摩手操20.飞翔操21.勾指操22.洗手操23.转指操24.出指操25.握手操26.叉手操27.推掌操28.击拳操29.握腕操30.压指操31.曲指操32.挤指操33.抱拳操34.击掌操35.斗指操36.搓手操37.剪指操38.分指操39.“十”字操40.摩掌操41.蝴蝶飞42.行指操43.掰指操44.扭指操下篇 防病健身篇三、手部自我按摩防病健身1.便秘2.强健肠胃3.腹泻4.消化不良5.恶心、食欲不振6.头痛7.牙痛8.治疗疲劳综合症或亚健康9.瘦身减肥10.腰背酸痛11.眼睛保健12.增强听力13.情绪保健14.失眠15.肩酸16.增强心脏功能17.呼吸系统疾病18.阳痿19.痛经、月经不调20.白发21.过敏性鼻炎22.痔疮23.眩晕24.脑部障碍25.益智醒脑26.记忆力衰退27.注意力涣散28.预防老年痴呆29.神经衰弱30.感冒、发热、咳嗽31.咽炎32.糖尿病33.降血压34.更年期综合症(女性)35.皮肤瘙痒36.肩周炎37.颈椎病38.胆囊炎39.肝炎四、利用辅物的益智健身手才管操1.转球2.握球3.按球4.夹球5.夹转球6.抛球7.耍球8.拍球9.弹球10.硬币11.杯盖12.陀螺13.筷子14.挑绳15.跳绳16.夹手17.推环18.抓豆19.擀皮20.抖空竹21.拉力器22.哑铃23.单双杠、吊环24.乒乓球、羽毛球、网球、棒球、排球、篮球等25.抛豆26.三腿行27.打气球28.踢毽29.滑板30.独脚器附录 日常生活中的双手训练致谢

<<健脑长寿手指操>>

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>