

# 10. 健腦操活腦健體

健腦操能幫助改善孩子的學習能力，令他們的左右腦互通，思想更清晰敏捷。學前兒童每天做健腦動作有助提升智慧，令孩子更聰穎。

## 第一式：喝水增輸送速度

動作：飲水

次數：做健腦操之前飲1杯水

作用：水能提升腦部神經元的導電能力，增加輸送資訊的速度，促進思考和記憶能力。



## 第二式：啟動腦開關

動作：一手按丹田，另一手的拇指、食指和中指按摩第一和第二肋骨之間、胸骨兩邊的兩點（鎖骨對下約2.5厘米的腎經俞府穴），並作4個呼吸循環（一呼一吸為一個循環）。

次數：轉換雙手按上述的位置，並再做4個呼吸循環。

作用：能增強視覺能力，尤其提升閱讀能力和清晰思考。



## 穴位指示圖



## 第三式：掛鈎動作鬆弛神經

動作：1.兩腿微分，齊肩坐直，一腳疊於另一腿前方，一手疊於另一手前方。

2.十指交叉成拳

3.內旋向上至胸前

次數：4-8次

作用：鬆弛神經、保持積極心態。



#### 第四式：交叉手腳讀書叻

**動作：**1. 先吸氣，提起右膝，並把左肘輕觸右膝。

2. 提起左膝，並把右肘輕觸左膝。

**次數：**重複做這動作半分鐘至2分鐘。

**作用：**有助左右腦溝通，促進閱讀、寫字和串字的能力。



#### 健腦操是甚麼？

健腦操是一套健腦運動，它能直接提升運用腦袋效率的身體運動。健腦操是教育運動機制學的入門部分，英文名為Brain Gym。教育運動機制學創於1960年，創始人為保羅丹尼遜博士(Paul Dennison, Ph.D.)。他認為健腦操透過運動的方法，改善身體各循環系統的操作，使身體接收、發放訊號等功能興奮，從而促進腦袋的活動及效率。舉個例子，「交叉爬行」這動作是每個嬰兒於7-14個月內都能掌握的身體技巧，掌握得愈好，對嬰兒溝通左右腦機能愈有益處，並有助他日後成長和發展。而健腦操有增強溝通、專注力、閱讀和聆聽能力，令腦筋更靈活。

#### 專家短評



註冊健腦操導師蔡慧明指出，健腦操有助啟動孩子的左右腦，增加閱讀和聆聽速度與效率。其實自1990年起，健腦操已被美國學習協會選為現代化的教育工具。此外，健腦操亦能減輕或消除過度活躍和對寫、讀、數理有困難的學習問題。



蔡慧明

蔡慧明是美國教育運動機制學基金會的註冊健腦操導師，亦是註冊觸康健導師和身心語言程式學高級執行師，並創辦整體表現研發社有限公司。