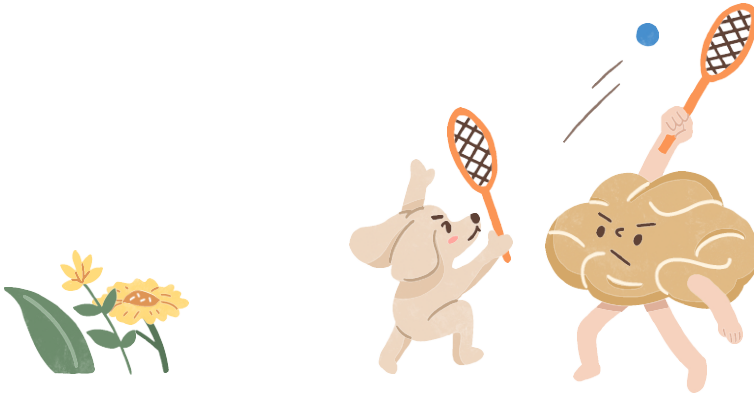


八招手指操 玩出專注力



撰文／林昱程 職能治療師

大腦是由上百億個神經元所組成的器官，更是整個人體的最高指揮官，這個神奇的器官掌管了每個人的大小事與生活職能，而大腦的靈活度也讓我們與其他的動物有所分別，所以我們成為了萬物之靈。



進而發現，大腦在演化的過程中逐漸將左、右腦分化，讓大腦兩側分工合作，各自負責不同的領域，這樣的發展不但可以提高整體工作效率，更可以避免大腦執行重複的工作，浪費資源與能量，而這個過程我們稱之為「大腦側化」進而漸漸發展成慣用手、慣用腦。現今在這個社會上右撇子大約佔了85%，換句話說這85%的非慣用腦即缺乏訓練。

據研究：左腦掌管邏輯、語言、數字、文字、推理、分析等能力，而右腦則掌管圖畫、音樂、韻律、情感、創意、想像等能力，所以也有左撇子比較聰明的說法，但在醫學上並未得到證實。也有人說在運動上左撇子較為吃香，如：羽球、網球、桌球。因為左撇子的選手較少所以較難應付，但隨著運動文化的發展與進步，漸漸的左撇子也不是威脅了。但可以確認的是，活化左右腦對自己絕對是沒有壞處的。今天就來教給大家八招手指體操，除了可以訓練手指靈活度之外也可以活化左右腦延緩老化預防失智症並提升專注力！！

1. 南掌五十

雙手平舉胸前，一隻手掌用力張開、一隻手掌用力握拳持續三秒後兩手互換為一個循環，重複約 10 次。

3. 虎口南合

準備一條橡皮筋，將橡皮筋套過五根手指，大拇指與虎口做出開合的動作重複約 30 次。

5. 警察抓小偷

一隻手比“7”，一隻手比“1”，接下來拿槍指著“1”再進行交換，以此類推重複做 10 次。

7. 六六大順

將兩手手心朝自己並握拳，左手伸出大拇指右手伸出小拇指，然後左手伸出小拇指右手伸出大拇指，反覆交替做出動作。

2. 手指照相機

左右手各比一個“7”並且在胸前組合成一個“長方形”並轉動手腕重複組合長方形，重複約 30 次。

4. 手指爬竿

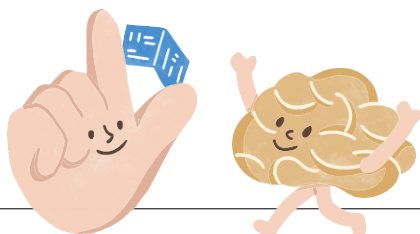
以握筆的方式握住一支筆，並使用拇指、食指、中指做出“爬竿”的動作。

6. 手指拔河

將左、右手的手指彎成鉤狀並將其勾在一起，做出拔河的動作並互相抵抗。

8. 來來不要

雙手平舉胸前，一隻手往前做出叫喚“來”的動作，另一隻手揮手作出“不要”的動作，重複三次後交換。



建議在日常生活中可以嘗試看看在不影響生活的狀況下使用非慣用手執行日常生活之小事，如：擦桌子、刷牙、喝水...等等，亦可購買有虛線的寫字練習簿練習使用非慣用手寫字，這些小動作對於活化左右腦都相當有幫助的。

據研究，多使用大姆指對大腦皮質的血液循環是相當有幫助的，打麻將需找 3 個朋友，打撲克牌需找 2 個朋友，下象棋、圍棋也都需找 1 位朋友，唯獨手指體操，看鄉土劇廣告時可以做，上廁所時可以做，等公車時也可以做。只要多動動大姆指、多做手指體操就可以讓大腦變年輕、延緩老化預防失智症！！

