

<<办公室工间操>>

图书基本信息

书名：<<办公室工间操>>

13位ISBN编号：9787515800479

10位ISBN编号：751580047X

出版时间：2012-1

出版时间：工商联

作者：任洁

页数：133

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>

<<办公室工间操>>

内容概要

白领们再忙，相信也忙不过政要巨贾、国际巨星和社会名流，只要在工作间隙运动一会，就可以和职业病Say

Goodbye！

只需几个简单的动作，“坐坐族”、“按摩族”的困扰就迎刃而解。

接下来要与你亲密接触的《办公室工间操》，是瑜伽师任洁专为久坐一族精心打造、针对各种职业病设计的简易高效的动作，方便你在办公室里随时随地练习。

身为白领的你，如果正为视力模糊、头痛难忍、腰酸背痛、消化不良等职业病困扰，那么练练简易的办公室工间操，就会收到神奇的功效！

<<办公室工间操>>

作者简介

中国瑜伽行业协会高级教练，国际知名瑜伽导师，曾系统地学习了哈达瑜伽、经络高温瑜伽、艾扬格瑜伽等派别以及大笑瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽、双人瑜伽等特色瑜伽，在瑜伽的理论、体位法及瑜伽的呼吸与冥想等方面也有深入的研究。

在2007年的大笑瑜伽指导教学中接受了北京电视台、旅游卫视等媒体采访，也受到了瑜伽爱好者的热烈推崇。

<<办公室工间操>>

书籍目录

Chapter 01 工作再忙，也要给身体留点时间

- 一、白领，什么在蚕食你的生命
- 二、席卷全球的办公室工间操风潮
- 三、为什么磨刀不误砍柴工？

四、办公族安全拥抱有氧运动

Chapter 02 早去办公室10分钟的秘密，赢在起点

- 一、从周一开始，就拥有好状态
- 二、练习正确坐姿，让仪态更优雅
- 三、稳定情绪，一天的工作都淡定从容
- 四、心情舒畅，口齿伶俐，安排工作有条有理
- 五、练习令人如沐春风的表情，让你的人气骤增

Chapter 03 享受工作，“坐坐族”远离亚健康

- 一、快乐工作，拒绝职业病
- 二、缓解头痛、头晕，瞬间激活大脑能量
- 三、告别耳鸣，赶走让人心神不宁的“小蜜蜂”
- 四、舒肝润眼，小动作也能打造动人双眸
- 五、舒缓硬脖子，预防颈椎病
- 六、举手之劳，远离“五十肩”
- 七、没事时常扭一扭，对付背痛有妙招
- 八、抗击腰椎痛，恢复挺拔身姿
- 九、驱走坐骨神经痛，久坐可无忧
- 十、中午动动好消化，做个幸福美食家
- 十一、排除胀气，肠胃健康一身轻

Chapter 04 心灵越轻盈，工作越高效

- 一、别让压力摧毁你的快乐
- 二、白领精英专注的秘密
- 三、摆脱心脏不适，让你沉着面对VIP
- 四、远离神经衰弱，做平衡清心族
- 五、抛开焦灼，人生本应鸟语花香
- 六、抵抗抑郁，驱散心灵阴霾
- 七、叫停压力，快乐工作任逍遥
- 八、赶走慢性疲劳，打败频频来扰的瞌睡虫

Chapter 05 越工作，越美丽

- 一、白领丽人，为美丽保鲜
- 二、小心颈部成为比萨斜塔
- 三、高低肩，妨碍我们平衡之美
- 四、蝴蝶袖，脂肪堆积的成绩表
- 五、勤勉苦干，YES；佝偻背，No!
- 六、警惕，傲人曲线丧失
- 七、减掉将军肚，男士不应该为大腹便便而苦恼--
- 八、甩掉游泳圈，对小肚腩说Bye-Bye
- 九、什么都可以豪华，只是不能有“豪华臀”
- 十、大象腿，把坐出来的粗壮再坐回去
- 十一、及时排出毒素，消灭萝卜腿

<<办公室工间操>>

Chapter 06 警惕高科技文明病，侵蚀健康

- 一、无毒才能一身轻
- 二、小心，电脑有毒
- 三、复印机、打字机、传真机，谋害健康的隐形杀手
- 四、中央空调综合征，让人手脚冰凉，效率低下
- 五、冬季为何频感冒，暖气惹祸不留痕
- 六、饮水机里的纯净水，未必就是干净的
- 七、快餐可以吃，但一定要及时排毒
- 八、熬夜加班后，几个动作帮助身体恢复

Chapter 07 能量补给，随时都有好状态

- 一、休息，是为了更好的出发
- 二、午休10分钟，整个下午都精力充沛
- 三、灵感枯竭，小动作“四两拨千斤”
- 四、外出办事，也可捎带放松
- 五、冗长会议后的放松功
- 六、下午茶时光，享受积极愉悦之感

Chapter 08 紧急应酬，变美技巧大公开

- 一、完美亮相，真诚交流，才是应酬的最高境界
- 二、劳累一整天，也能双目传情
- 三、小技巧提升面部轮廓，让你的年龄是个谜
- 四、三分钟腰围缩小一圈，顺利穿上晚礼服
- 五、缓解腰部僵硬，舞会上摇曳动人

<<办公室工间操>>

章节摘录

版权页：插图：星期一，办公室的气氛格外低迷，你拖着脚步走进公司，周围的人看起来都无精打采。

10点半开会，一个小时下来，也不知道经理究竟说了什么，只看到坐在对面的几个同事对着会议记录发呆……在国外，有人把星期一称为“黑色星期一”。

“星期一综合征”的机理，被认为是巴甫洛夫学说的“动力定型”。

旧的动力定型被破坏而新的动力定型难以建立就会造成“混乱”。

人们从星期一到星期五，聚精会神于工作和学习，形成了与学习和工作相适应的“动力定型”，把与工作和学习无关的事置之度外。

可一到双休日，这些被置之度外的事又被提到议事日程上。

这样，双休日就成为格外忙碌的日子。

有的忙于繁杂的家务；有的则趁双休日玩个痛快；有的利用双休日走亲访友等。

这两天，把原来建立起来的工作与学习的“动力定型”破坏了。

待到星期一，又要重新投入于工作和学习，即必须重新建立或恢复已被破坏了的“动力定型”，这就出现或多或少的不适应，即所谓的“星期一综合征”。

对于办公室E族来说，应如何避免“星期一综合征”呢？

凡事应适度双休日期间吃喝、游玩、做家务等都要适度。

如果双休日能以休息为主，应适当增加一些家务和娱乐，适当地与亲友互访或家人团聚等，这样，就不会出现“星期一综合征”，即使出现，症状亦轻微，亦不会影响工作和学习。

让周末枯燥些紧一天，松一天，别让周末的结尾太有趣。

这样，当肌体处于一种饥渴的兴奋状态时，星期一的工作就会显得很诱人。

<<办公室工间操>>

编辑推荐

《办公室工间操》：揭开纽约、巴黎、东京、北京、上海职场精英活力四射的秘密——练习针对各种职业病的工间操，为职业充电，为心灵减负，为健康护航，为美丽保鲜！

湖南卫视、四川卫视、武汉电视台、深圳电视台，新浪健身新浪读书、腾讯读书、搜狐读书、健康时报鼎力支持。

<<办公室工间操>>

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>