第一图书网, tushu007.com

<<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

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！

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。

第一图书网, tushu007.com

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e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

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

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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