

<<白骨精的健康经>>

图书基本信息

书名：<<白骨精的健康经>>

13位ISBN编号：9787534425684

10位ISBN编号：7534425689

出版时间：2008-7

出版时间：江苏美术出版社

作者：克奈

页数：224

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>

<<白骨精的健康经>>

内容概要

白领、骨干、精英……把你变成了地地道道的“职场白骨精”。

职场是个大染缸，它意味着忙碌的生活和不健康的身体。

有的人在家里自杀，有的人在野外自杀，但很少有人会在办公室自杀，因为身处于这样的职场环境，就等于一种慢性自杀。

谨以此书献给每一个在办公室里兢兢业业的“职场白骨精”。

<<白骨精的健康经>>

作者简介

Mingzhen Kinnane，澳籍华人，80年代生，巨蟹座。
喜欢金庸，喜欢三毛，喜欢阅读男人的故事和女人的童话。
运动生理学背景，获澳大利亚悉尼大学传媒硕士学位。
旅居中、澳两国，现在某时尚杂志任记者、编辑。
已出版时尚女性读物《把他看穿》。

<<白骨精的健康经>>

书籍目录

Part 1 你脆弱的颈椎，你辛苦的工作 20岁的身体，40岁的颈椎 别以为你的颈椎没毛病 看颈椎病如何缠上你 聪明白领，搞清颈椎病假象 颈椎病，被忽略的职业化问题 吃吃睡睡，对付颈椎病！办公室里消灭颈椎病 还有一些小偏方Part 2 这些习惯让你越来越憔悴 高跟鞋，怎么越来越高？

化个精致的工作妆 喝咖啡最提神？

边工作，边吃饭 维生素片，品种越来越多 做一个牛仔裤爱好者 小心得了“鼠标手” 趴在桌子上睡午觉 歪着脑袋打电话 每天刷两次牙 最爱清凉的空调 带病上班？

一点都不光荣 零食就在手边 饮水机里接热水 卫生间是看书的好地方Part 3 “工作狂”的情绪管理 “办公室饥饿症” “职场失忆症” “飞行恐惧症” “脆弱白领”怎么办 职场处处“假想敌” “办公室海绵情绪症” “办公室狂躁症” 八零后“公主病毒”综合征 职场“灰姑娘”妄想症 不要让老板知道的上班偷懒法Part 4 减肥，“工作狂”的美人计 “工作狂”到底怕什么 几个小原则，你最好遵守 几种水果，你一定要远离 职场里的“减肥守则” 减肥食谱秘密推荐 职场美女的悄悄话 桌子是你的健身房 “椅上健身操”让你年轻三岁 小动作的上班操 来自国外的内部减肥消息

<<白骨精的健康经>>

章节摘录

Part 1你脆弱的颈椎，你辛苦的工作我母亲是医生，她退休前的工作是查床、开处方、进出手术室、写病历（手写），她40岁以后开始颈椎疼痛，有时会产生牵扯性头痛，但不严重。

那时候我们家常备热水袋，她脖子一痛，就把热水袋当枕头，睡一个午觉，就好了。

我父亲是数学教授，他很早就接触电脑，编程序、伏案，有时候还和朋友下下围棋，低着头沉浸在棋局里，一下就是一个晚上。

按理说他应该属于颈椎病高发人群行列，但他的脖子几十年来安然无恙，别说疼痛，就是连酸都没酸过一下。

他的解释是：“我年轻的时候上山下乡，扛石头、拖水泥、当兵，什么苦活累活没干过，上大学时还是体操队队员，响应祖国号召天天勤学苦练，那么结实的颈后肌群，怎么会得颈椎病？”

”可怜我未能秉承他们的基因。

我从18岁时开始上网聊天，在论坛起哄，给人家拍砖，搞网恋……大学毕业后，工作、学英语、写文章卖钱，所做的每一件事都离不开电脑。

出国之后更是不得了，考试前成夜在网上找资料写论文，平时通宵达旦地上网，和在同一个公寓、另一间卧室里住的同学聊天，我们实在是被现代科技惯坏了的孩子，在健康发出警报前，丝毫没有意识到危机的存在。

24岁之后，我渐渐发现事情不妙。

脖子开始僵硬，有时疼得晚上都睡不踏实，那时最管用的方法是找人拼命按压脑后的风池穴，压得越重，事后感觉越好。

后来我找到按摩师，每次不干别的，光帮我按压风池穴，他在我身上使的力道越来越大，引起我一阵阵近乎自虐的呻吟。

他对此很奇怪，问我：“好奇怪，我在你身上使的劲道足够掐死一只奶牛了，你怎么还是无动于衷？”

”我有气无力地叹了口气：“因为我不是那头牛。”

<<白骨精的健康经>>

编辑推荐

《白骨精的健康经》由江苏美术出版社出版。

<<白骨精的健康经>>

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>