

<<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

图书基本信息

书名：<<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

13位ISBN编号：9787541128721

10位ISBN编号：7541128724

出版时间：2010-1

出版时间：四川文艺出版社

作者：赵曼君

页数：190

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>

## <<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

### 前言

清晨睁开朦胧睡眼，晨曦已洒满落地窗前，透过薄薄的窗纱，像是一个充满活力的精灵，跃动在房间里的每个角落。

伸个懒腰，再慢慢从床上爬起，慵懒地伸出双手拥抱睁眼所见的第一道曙光。

在这样的清晨，不要回忆昨天的不愉快，也不要思考今天在工作上可能会遇到什么样的难题，只要想着，如何给自己腾出十分钟的悠闲。

十分钟能做些什么呢？

十分钟的时间犹如白驹过隙，转瞬即逝。

看起来短暂的十分钟内背不熟两个单词，打不完一份完整的档案，更无法完成任何一项既定工作……

因此，绝大多数人都忽略了清晨起床后的十分钟。

甚至，一般人在大多数的清晨，都会懒洋洋地赖在床上，一再拖延起床的时间，然后在迟到的边缘爬起来，匆匆忙忙梳洗完毕，又马马虎虎啃掉两片面包，就这样匆忙地赶着上班、上学去了。

结果，全新的一天尚未开始，整个人的心态却已经陷入烦躁之中。

## <<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

### 内容概要

高压时代中，一本最简易的职场养生书！  
长期坐办公室会坐出多少文明病？  
肩颈酸痛、失眠、经常性的头昏脑胀、注意力无法集中.....这些几乎已成你生活中不会缺席的症状，其实是若干重大疾病的前兆。  
专心致志于工作之余，你该学会爱惜自己，《OFFICE SPA办公室纾压57招》的57种舒压方法，融合了气功、瑜伽、冥想等等的精髓，使用随手可得的道具，方便易做，是职场养生的最佳选择。

## <<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

### 作者简介

赵曼君，身为爱美的人，就像大部分“同学”一样。日日夜夜都在打听、收集和试用各种美容、减肥的必杀绝招，也累积了一堆心得。但是，随着经验的累积，我渐渐发现，要抗老、塑身，更重要的是做好体内环保。以及每天唱“心灵鸡汤”，保持身、心、灵的平衡和舒畅。远离肉体 and 心

<<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

书籍目录

准备篇 每次三分钟在办公室做SPA 必备一些小工具 愈来愈牛的妙招纾亚篇 深呼吸为自己打打气 三分钟静坐 凝视窗外 金鸡独立平衡法 画下心中的图 专注地看一件小事 香氛法 用力大笑三分钟 晒太阳 嚼口香糖 多做护眼操 扩胸运动好处多 到户外去走走 甩手三分钟 活动手腕和指关节 找伴做两人运动 热石疗法 用力吐气 用力拍手精神不济篇 喷雾提神法 一定见效的热敷法 麦克笔按摩法 按摩眼眶马上会有好精神 把全身废气、霉气拍掉 手捏小球按摩穴道 搓鼻侧 高尔夫球按摩妙用多 同伴互相按摩法腰酸背痛篇 转转头颈消疼痛 头部按摩减压法 转骨盆减缓腰痛 动动脊椎 两手上拉马上舒畅 全身伸展全身通畅 肚腹按摩兼保养 精油按摩法 按摩耳朵反射区 拍打膝后委中穴 大腿拍打法 五台山八步功心情不好篇 到户外大叫 拳打脚踢一番 读一篇励志小品 大声鼓励镜中的自己 唱一首儿歌 找倾诉伙伴 边听音乐边跳舞 音乐疗法 打鼓发泄 规划愉快的活动 记下负面想法狂走痛经篇 提前准备 巧克力美容又快乐 换个口味减轻烦恼 食物DO&DON'T 热敷减轻水肿 指压保养不能少

## <<OFFICE SPA办公室纾压57招>>

### 章节摘录

插图：不是仅仅两臂向上就好了，还要有伸展的感觉才正确。

你可以想象有人在上方拉你互扣的手掌，对方好象一直拉高它，你的两臂自然就能有深度延展的效果。

这个动作可以让你觉得从手臂拉伸到腹部两侧，不一会儿会觉得腋下热热的了。

是的，它不但可以加速腋窝淋巴的排毒，对腹侧的淋巴腺，也同样有活化的效果。

在向上拉停留约二三十秒，觉得累了，可以把手稍微松开一下，再继续向上拉伸的动作。

拉手臂不但加强排毒，还能拉长、伸展脊椎，减轻肩颈酸痛的问题。

拉了上半身，你要同时拉拉下半身，一举两得呢。

做法很简单，只要把两脚并拢，脚跟并扣，并踮起脚尖，同时朝上下伸展。

此时，你想着一个画面是，有个巨人同时拉长你的双手双脚，想要把你像面条般拉长一点。

由于踮着脚尖，直接压迫到脚拇趾和脚掌心的涌泉穴，也都是加强下半身排毒的最佳姿势哦。

向上向下的拉伸的动作，不限次数，多多益善，可以一有空就这样拉拉，是最好的解除姿势不良痛苦的动作，也是很好的提神办法哦。

编辑推荐

《wake up 醒醒吧!150招教你精神百倍》：从这一刻，让生活曼起来。

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>