

<<办公室舒压57招>>

图书基本信息

书名：<<办公室舒压57招>>

13位ISBN编号：9787501540426

10位ISBN编号：750154042X

出版时间：2004-2-1

出版时间：知识出版社

作者：赵曼君

页数：139

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>

## <<办公室舒压57招>>

### 内容概要

生活丛书。

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，本书的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。

## <<办公室舒压57招>>

### 作者简介

身为五年级中段班的成员，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、减肥的有效绝招，也累积了一堆的心得。

## <<办公室舒压57招>>

### 书籍目录

#### 推荐序

- 1 压力最大的上班族最佳的职场养生术
- 2 自力救济最佳舒压书

#### 自序

##### 一 准备篇

- 1 每次三分钟，在办公室做舒压
- 2 必备一些小工具
- 3 愈来愈简便的妙招

##### 二 舒压篇

- 1 深呼吸为自己打打气
- 2 三分钟静坐
- 3 凝视窗外

.....

##### 四 精神不济篇

.....

##### 五 腰酸背痛篇

.....

##### 六 心情不好篇

.....

##### 七 赶走生理痛篇

.....

<<办公室舒压57招>>

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>