

# 办公室舒压57招



[办公室舒压57招 下载链接1](#)

著者:赵曼君

出版者:知识出版社

出版时间:2004-2-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501540426

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。

作者介绍:

- 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

.....

• • • • • (收起)

[办公室舒压57招\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[办公室舒压57招\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[办公室舒压57招\\_下载链接1](#)