

<<增强免疫减压操>>

图书基本信息

书名：<<增强免疫减压操>>

13位ISBN编号：9787504844699

10位ISBN编号：7504844691

出版时间：2004-7

出版时间：农村读物出版社

作者：田雯

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>

<<增强免疫减压操>>

内容概要

都市人的生活总是那么忙碌，身体因疲劳而透支，精神压力太大导致情绪低落，不起眼的小病痛也会让身体亮起盏盏「红灯」哦！

让减压操来帮助你吧，办公室里的放松运动、公车上的隐形体操、临睡前的舒缓按摩??随时随地的简单运动，给心减压，增加身体的免疫力，让你瞬间摆脱疲劳状态，神采飞扬，从容面对来自生活的多重挑战。

<<增强免疫减压操>>

作者简介

田雯 著名临床心理医师，与压力人群进行交流，每年为近百个上班族进行抑郁症的心理治疗把长年累积下来的经验编着此书，希望透过一系列的按摩、运动，帮助上班族们摆脱心理困境，用健康的心态面对生活。

<<增强免疫减压操>>

书籍目录

第一篇 办公室也可以成为健身场所 办公桌前的放松运动 增强免疫力的坐姿健身练习 运动健康你的腿 办公室减压健康操 椅子上的减压健身操 办公室里的日常放松操 手部放松运动
第二篇 下班后的修整放松健身练习 治疗上网综合症的健身操 最小范围内的办公室保健操 放松紧绷的身体肌肉 卧室健康运动 柔体健身运动 窈窕身姿的健身球练习 下班了,让身体在动态中放松
第三篇 随时随地可以进行的健身练习 从晨练习开始一天轻松的工作 公交车隐形健身操 这样拥有一双漂亮健康的手
第四篇 做一个没有压力的快乐天使 舒缓你的心理压力 运动帮你减压
第五篇 动一动,让我们睡得更好 睡前做做伸展操 按摩一下,轻松入睡 上床睡觉前的放松操 消除疲劳、缓解精神紧张的全身按摩法 肩、肘、腕部疲劳的按摩法
第六篇 改变身体和心理的健身法 瑜伽-基本姿势练习 瑜伽——体位法 正确的呼吸可以让健身事半功倍 脸部按摩帮助放松神经 减轻疲劳、消除酸胀的足部按摩法

<<增强免疫减压操>>

章节摘录

插图

<<增强免疫减压操>>

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>