

<<办公室太极>>

图书基本信息

书名：<<办公室太极>>

13位ISBN编号：9787807057284

10位ISBN编号：7807057289

出版时间：2008-2

出版时间：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：113

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>

## <<办公室太极>>

### 内容概要

瑜伽、太极等都是时下颇受欢迎的慢运动方式。

太极运动源远流长，包含着东方式的健康哲理，它动作舒缓，强调思想、呼吸与肢体动作的配合，由内而外，调节气血循环，增强内脏功能，并且通过肢体合理的伸展有效地疏活了人体经络，对于脑力劳动者和长期从事久坐工作的人士是一种很好的休息与身心锻炼方式。

这里介绍的办公室太极，是由中国太极名家专为饱受身心压力和亚健康状态影响的都市人群而创立的一套太极健身功法。

其中，醒脑轻松功可提神醒脑、强身健体，还可缓解手足麻痹、酸胀、肩颈肌肉紧张等症状；太乙圆明功可提高免疫力、增强体质，并且还可达到美容养颜、延缓衰老的功效；丹田内转功则可纾解压力、净化心灵等。

这儿套太极功法简单易学，更重要的是，无论在办公室内、公司走廊上还是在家中、地铁、飞机或是户外，只要有能够活动四肢的空间，我们都可以随时随地进行练习。

不需高强度的运动流汗，不需特定的运动场所，轻轻松松纾压健体、修养身心。

## <<办公室太极>>

### 作者简介

程克锦，中华太极拳名家，传统中医学专家，传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼修习中国传统健身武术与内气功；曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇。

香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，桃李遍及世界各地，并多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌。

澳门内家拳研究会国际武术顾问；香港陈式太极拳总会名誉顾问；荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

## <<办公室太极>>

### 书籍目录

PART 1 办公室太极，赶走Office白领综合征 一、不可忽视的白领综合征 二、办公室太极，体验轻松慢运动 1.备受推崇的慢运动 2.办公室太极，时尚养生保健运动 三、办公室太极，让白领远离职业综合征PART 2 醒脑轻松功 帮你登上办公室健康快车 一、摘星换斗功：舒缓手部经络活血化淤 二、龟鹤吐纳功：疏松肌肉紧张改善颈肩酸痛 三、困佛伸腰功：按摩背部肌肉防止腰酸背痛 四、压肩顾盼功：伸展肢体促进血液循环 五、脚尖划圆功：活血清淤缓解腿麻抽筋 六、双臂划桨功：活动手臂防治关节疼痛 七、平圆推磨功：告别“Key Board”告别肌腱炎 八、梳头搓面压耳功：醒脑提神防治头痛头晕PART 3 太乙圆明功 OFFICE的活力太极 一、“内外兼修”的太乙圆明功 二、太乙圆明功练习守则 三、太乙圆明功动作图解 预备起势 丹田结印 托珠自化 灵芝采蕊 金刚塑质 掌托日月 太乙分身 阴阳化合 引气归田PART 4 丹田内转功 OFFICE白领的释压太极 一、平圆功：缓解上班前的莫名倦怠 二、立圆功：释放开会前骤增的压力 三、侧立圆：让你在提案前才思泉涌 四、斜立圆：无惧上司带来的无形压力 五、反斜立圆：让你充满生气 八面玲珑 六、气沉丹田：百变环境也能得心应手PART 5 10分钟OFFICE TAICHI “优化”上班生活 一、身体放松，益处多多 二、太极腹式呼吸法：让你神采飞扬 三、太极静坐：让你身心平静

## &lt;&lt;办公室太极&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：PART 1 办公室太极，赶走Office白领综合征〔一〕不可忽视的白领综合征身处在资讯泛滥、多变与高度竞争的社会，最容易感受到压力的，莫过于知识分子、白领阶层。

越是专业领域的工作，知识更新越快，就越容易有焦虑不安的状况产生。

害怕自己跟不上脚步，也就是人们常说的“资讯恐慌”；随着年龄增长，会忧心自己的竞争力变差，害怕被淘汰，对工作有不安全感。

因此，为了确保自己的饭碗和避免被“后浪”推倒，对办公室的上班族来说，一刻都不能掉以轻心，挑战与压力无处不在。

工作充满压力，人际关系经营也充满压力，甚至连工作的空间也是一种压力。

以下的这些情况，你是否也常常发生？

早上没有时间吃早点，中午吃的是公司提供的盒饭，只有晚上，还得是不加班的晚上，才能有一些自己的时间，所以就约上三五好友胡吃海喝。

记不得上次去运动是什么时候了，常常出现腰酸背痛的情况，常常是睡一晚上也不能缓解症状。

经常使用鼠标的手在手腕处磨出了茧子，操作鼠标的食指有时僵硬无法弯曲，手掌发麻有疼痛感。

有点害怕放假，因为每次放假过得都比平时上班还要累，特别是长假过后，一上班总是感觉特别疲倦，哈欠连连，注意力难以集中，工作效率降低。

总是觉得时间不够用，每天从早上睁开眼睛开始就催促自己要加快速度，总是禁不住想看看时间，即使是在休息的时候也忘不了看看手表，万一哪天身边没有个能显示时间的东西，就觉得魂不守舍。

害怕自己某一天会突然遭遇到裁员，万一失业了，现在供的房子怎么办？

车怎么办？

每天都在担心这个，所以不断地给自己加压。

假如以上的情况偶尔或是时常出现在你的工作和生活中，那么你或多或少地受到了白领综合征的困扰

。

## &lt;&lt;办公室太极&gt;&gt;

## 编辑推荐

《办公室太极》将介绍：现代人工作、生活的压力无处不在，紧张焦虑、肌腱酸痛等亚健康症状随之而来。

源自中国传统体育项目——太极的“办公室太极健身术”，不仅继承了先人的智慧，并加入现代科学的养生方式，能帮助你轻松缓解工作和生活压力、有效防治各类“办公室病症”，为自己的身心做个有效的健康保养。

办公室太极是时下最受瞩目的慢运动之一。

慢运动（Slow Sport）的概念源自慢饮食的风行，提倡了解与感受自己的身体，用心聆听身体的呼唤。朝九晚五的白领一族每天忙碌于工作，诸如关节疼痛、肩颈僵硬、视力下降、头晕头痛、记忆力衰退、长期倦怠感等亚健康的症状也随之而来，其实对付这些问题只需掌握好的方法，平日稍加锻炼，就可改善。

醒脑轻松功就是专门为消除上班族的健康隐患而设计，简单而有效，在工作间隙稍做练习，不用花钱、不需求医就能达到理疗的功效。

一天到晚面对着电脑屏幕，久而久之，斑斑点点冒了出来，连小肚子也日益浑圆……我们实在不应该为了工作而忽视了美丽的青春。

太乙圆明功将是你留住青春最简单的方法。

在工作的间歇，经常练练这套功法，容光焕发、身材娇美不再遥不可及。

越来越多的科学证据显示，腹式呼吸法与太极静坐具有疗病的功效。

每天抽出10分钟让自己独处，通过调整呼吸、静坐冥想，达到全身深度放松的状态。

持续一段时间，你就会有身心舒畅、焕然一新的感觉。

不论是工作间隙、下午茶时间、在打印机旁等待的时间，或是在座位上、过道中、休息室、电梯中……想要变得更健康、美丽，让事业更上一层楼，就要抓住时间和机会，伸伸腰、动动腿，每天主1分钟，练一练办公室太极。

高效工作与身心健康的保证：防治手部肌腱炎、关节疼痛、肩颈僵硬、头晕胸闷、视力下降……活体、减压、瘦身、美容、理疗、延缓衰老、醒脑。

<<办公室太极>>

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>