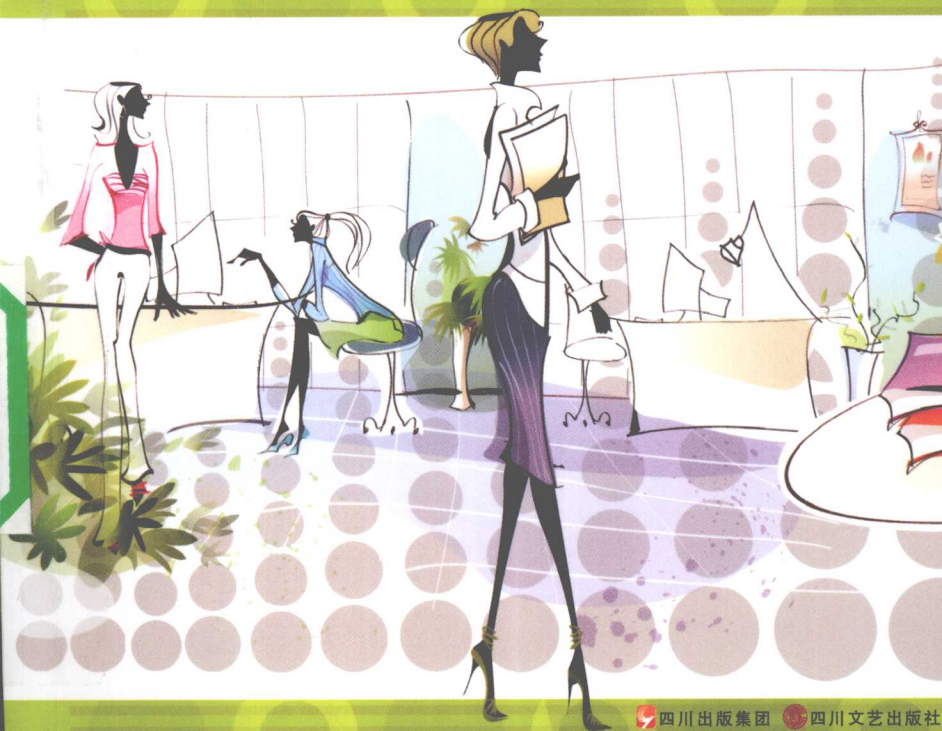


知性女人
曼生活
manshenghuo

从这一刻，让生活曼起来

赵曼君 著

OFFICE SPA 办公室纾压57招



四川出版集团



四川文艺出版社

知性女人
曼生活
manshenghuo

OFFICE SPA

办公室纾压57招

赵曼君 著

四川出版集团 四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

OFFICE SPA办公室纾压57招/赵曼君著. —成都:

四川文艺出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5411-2872-1

(知性女人曼生活)

I. O… II. 赵… III. 压抑(心理学) —通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129469号
著作权合同登记号: 图进字21-2009-38号

OFFICE SPA Bangongshi shuya 57 zhao

OFFICE SPA 办公室纾压57招

赵曼君 著

出品人	黄立新
责任编辑	邱季生(972697377@qq.com)
责任校对	文 诺
责任印制	喻 辉
封面设计	任 熙
版式设计	史小燕 张 妮

出版发行	 四川出版集团  四川文艺出版社
社 址	成都市槐树街2号
网 址	www.scwys.com
电 话	028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真	028-86259306

读者服务	028-86259293
邮购地址	成都槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷	四川联翔印务有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	6
字 数	120千
版 次	2010年1月第一版
印 次	2010年1月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5411-2872-1
定 价	20.00元

史上压力最大的上班族 最佳的职场养生术



第一次与曼君邂逅是因为上一个工作的机缘，那时对她的印象很深刻，觉得她总是面带微笑，工作的时候旁边的人都能感受到她想把工作做好的热情。

后来我们纷纷离开原来的工作岗位，再次相遇时，居然是在健身房。那时我们都刚巧在日常生活的一个休息阶段，我第一次开始想要到健身房上上瑜伽课。再次的邂逅，她一样很热心，并让我尽情地分享她上瑜伽课、学腹式呼吸法以及冥想的经验，并送我一本相关的书，好让我在家自己跟着做运动。我觉得这个女孩很不错，她不仅因为工作的接触才与人保持良好的互动，她更愿意对认识的人主动地伸出友谊的手，因此我对她有了更深一层的了解。





最近曼君把这本书拿给我看，并请我写序，我才发现她把平时保养的方法，以深入浅出的表达方式，写在书中。也因为之前从事媒体工作多年，才能把这些原本我们没想到的点子，以浅显简单的话语写出来。像是用随手可得的高尔夫球和麦克笔就可以按摩全身一样，当心理压力很大时可以把负面想法写出来……这些自力救济的方法不但简单，而且不是只有我们会做的一招、两招，而是几十招，每天做几种，也都不会觉得腻。我打算把这本书放在办公桌上，一有空就拿来翻阅，跟着做，马上就能现学现卖，它实在是本实用且体贴的好书。

网络家庭文化事业公司总经理 童再兴

自力救济最佳减压书



身处后工业时代，人们的工作压力已远比历史上其他时期为大，而台湾上班族更为不幸。台湾比起地球村的其他角落，生活节奏紧迫许多，工作压力更感沉重，这是东亚经济带的特色，你只能自叹“生不逢地”。此刻的台湾上班族，还要自叹“生不逢时”。2001年台湾的经济负增长，系50年来罕见的大衰退，台湾从此也告别经济黄金期。经济低迷，担心公司裁员减薪；产业西进内地，失业率高高在上，害怕找不到工作；微利时代利息收入变薄，年终奖金缩水，养家糊口的压力变大。在台湾进入经济低成长年代，这些有形、无形的压力氛围将是上班族的梦魇。

OFFICE SPA在此时此地，无疑是上班族泄洪减压的好方法。女人为身、心美丽而SPA，上班族也要为职业生命而SPA。



因此，OFFICE SPA虽是现代的新物，却是值得提倡的职场养生术。

与作者曼君认识多年，只知她在职场的杰出，不知她竟有如此“偏方”。OFFICE SPA系列文章在报端连载刊出后，颇受欢迎，出版社进而编辑成书，自是更多人的福气。为一本好书写序，是件乐事，更期待此书为台湾职场掀起一场“OFFICE SPA”的新风气。

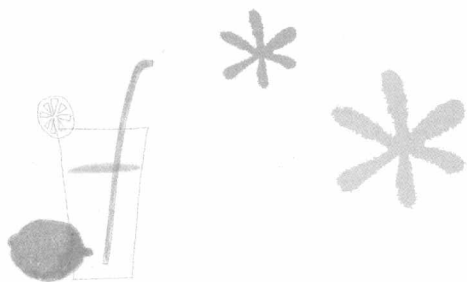
复华投信副总经理 萧碧华
畅销书《一本女人写给女人的理财书》作者

自序

因为工作的关系，以前我看的书都是管理和财经类的书，常常是只要一有名家出书，我就迫不及待地买回家一睹为快。

不过，最近有次整理书架时，才发现，我买了一大堆的财经、管理类的书，大半是没有看完的，有的甚至是慕名而买，回家看不完第一章，又被别的新书吸引走目光了。反倒是书架上的养生、健康及身心灵管理的书，比我想象中的多，而且，大部分都看完，不仅是看完，几乎每本书上面都划上重点，还有一些眉批。这次的整理，才让我发觉，我的兴趣与专注的事情，和我想象中的不同。一直以来，因为我是学商背景，加上后来从事的都是和财经管理相关的媒体采访与管理工作，不断地吸取这方面的新知是我的工作，也是我的嗜好。什么时候，我重视自己身心健康，超过关心我在职场上的表现呢？

仔细回头想想，从前几年开始，我深为工作压力所苦，轻的是



肩颈酸痛，再来是夜晚失眠，更重的是经常性的头昏脑涨，注意力无法集中。为了解决这个困扰，起先我是寻求按摩师的双手减压，再来是什么精油SPA，做有氧运动，最后拜师学艺学瑜伽……几乎想得到的，用得上的五花八门减压方法，我都试过，也积累了各式各样的经验。

除了在下班后追求更舒适的生活外，我更积极地“利用”一些上班时间。我的想法很简单，平时的压力是分分秒秒积下来的，如果要等到周末或是特定的日子，才来想尽办法扫除它，确实有冰冻三尺的感觉了。我突发奇想，如果能“今日事，今日毕”，不把今天的疲累堆到明天，是不是更能“消化”突如其来的隐形杀手呢？

有次和朋友聊天中，她突然告诉我：“为什么不把你这些怪招写下来，给大家分享呢？”她的一句话，给我很大的鼓励。心

想，既然有不少人深受工作与生活的压力之苦，也在苦苦寻求更好、更易上手的放松与减压之道，何不将自己的一点点经验，分享出来呢？希望这种抛砖引玉的动作，可以让更多的人重视自己的身体健康与心情减压，更盼望大家能够加入OFFICE SPA的行列，以每次三分钟、五分钟的时间，在休息的时候略略动一下，或者吃个水果当下午茶，把短暂片刻的休息当成必要，也试着把下班时间的减压舒活，排进工作日程表。

相信，我们离“在工作中享受，在享受中工作”的理想不远。那么，每个人都是SPA高手，也都是理想生活家了。

赵曼君



目 录

准备篇

每次三分钟 在办公室做SPA/12

必备一些小工具/16

愈来愈牛的妙招/19

纾压篇

01 深呼吸为自己打打气/24

02 三分钟静坐/27

03 凝视窗外/30

04 金鸡独立平衡法/32

05 画下心中的图/35

06 专注地看一件小事/38

07 香氛法/41

08 用力大笑三分钟/44

09 晒太阳/47

10 嚼口香糖/50

11 多做护眼操/53

12 扩胸运动好处多/56

13 到户外去走走/59

14 甩手三分钟/62

15 活动手腕和指关节/65

16 找伴做两人运动/68

17 热石疗法/71

18 用力吐气/74

19 用力拍手/77



精神不济篇

20 喷雾提神法/82

21 一定见效的热敷法/85

22 麦克笔按摩法/88

23 按摩眼眶马上会有好精神/91

24 把全身废气、霉气拍掉/94

25 手捏小球按摩穴道/97



- 26 搓鼻侧/100
27 高尔夫球按摩妙用多/103
28 同伴互相按摩法/106

腰酸背痛篇

- 29 转转头颈消疼痛/110
30 头部按摩减压法/113
31 转骨盆减缓腰痛/116
32 动动脊椎/119
33 两手上拉马上舒畅/122
34 全身伸展全身通畅/125
35 肚腹按摩兼保养/128
36 精油按摩法/131
37 按摩耳朵反射区/134
38 拍打膝后委中穴/137
39 大腿拍打法/140
40 五台山八步功/142

心情不好篇

- 41 到户外大叫/146

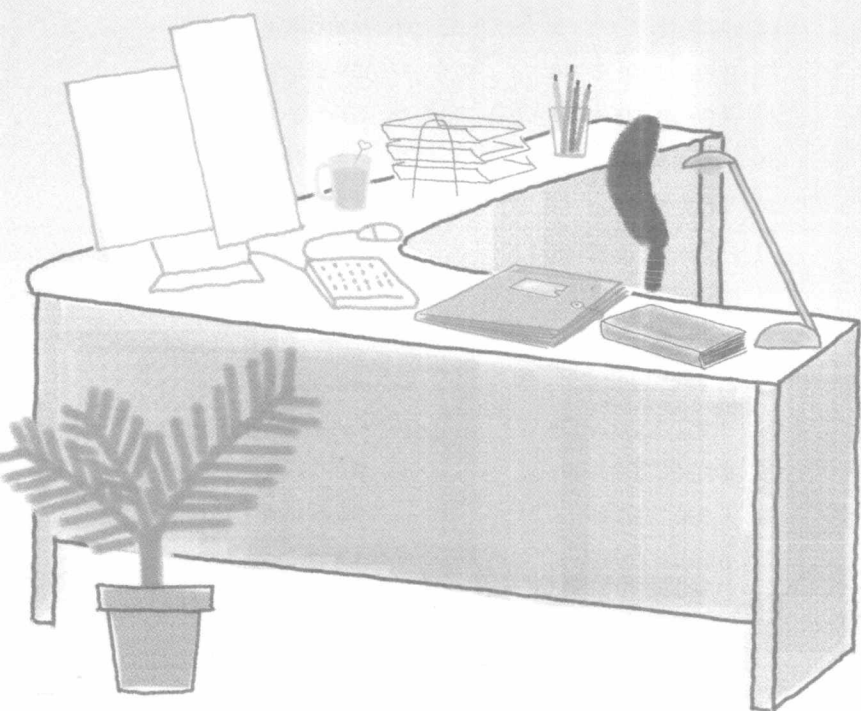
- 42 拳打脚踢一番/149
43 读一篇励志小品/152
44 大声鼓励镜中的自己/154
45 唱一首儿歌/157
46 找倾诉伙伴/159
47 边听音乐边跳舞/161
48 音乐疗法/164
49 打鼓发泄/167
50 规划愉快的活动/169
51 记下负面想法/172

赶走痛经篇

- 52 提前准备/176
53 巧克力美容又快乐/179
54 换个口味减轻烦恼/182
55 食物DO&DON'T/185
56 热敷减轻水肿/187
57 指压保养不能少/189



准备篇





三分钟、五分钟能做什么事？喝杯咖啡？打个私人电话？到外头走一下？在紧张忙碌的生活中，每天有很多的三分钟、五分钟轻轻地从我们身边悄悄溜走，如果能把每一次的小小片刻收集起来，居然可以在办公室里做起SPA来。哇——听来很夸张吧？一点也不，只要掌握SPA的精髓和原则，人人都是OFFICE SPA高手呢！

每次三分钟

在办公室做SPA



我们把每天最宝贵的时光都给了工作，一早起床，就开始忙着要上班。在办公室里忙到天黑了都不知道，夜晚才拖着疲惫不堪的身心回家。累了一天，回到家里，能坐着或躺着不动，就尽量瘫着，到了实在不得不上床，再把今天的压力和情绪带进梦乡。一夜辗转后，第二天再用永远没有睡饱、永远没有休息够的身体，迎战新的挑战 and 挫折。

就这样，黑夜接着白天，我们希望能有段时间，停下来，好好休息一下，不要再每天虚耗下去了。但是，假日是与朋友出游、补偿家人和补做家事的时间，又完全不得闲。我们把自己给了工作，给了朋友家人，什么时间才能留给自己，好好地保养自己呢？

于是，能够为现代人放松、除疲劳以及找到重新发出活力的SPA中心，就成了沙漠中的绿洲。因为，在这儿，有轻柔的音乐、空气中飘着精油的香氛，还有各种能





舒缓神经的花草茶，以及好好流场汗的水疗蒸汽室。更重要的是，我们这阵子以来的牵挂、不快、紧张、压力等各种情绪，能在专业人员的双手和精油帮助下，统统放下来了。在SPA中心消磨一整个下午就像在身体这片干涸的玫瑰田里，喷洒最滋养的露水。

但是，做个SPA通常要花两小时以上，价格也不菲，对很多人来说，那真是有钱有闲的人，才消费得起的。即使想好好慰劳自己的辛劳，通常我们也要等到假日才有空，就要从预约起每天算着日子，算算要几天后才能彻底地把自己交给SPA呢？

能不能让自己每天生活在SPA的心情下，有着享受SPA的乐趣呢？