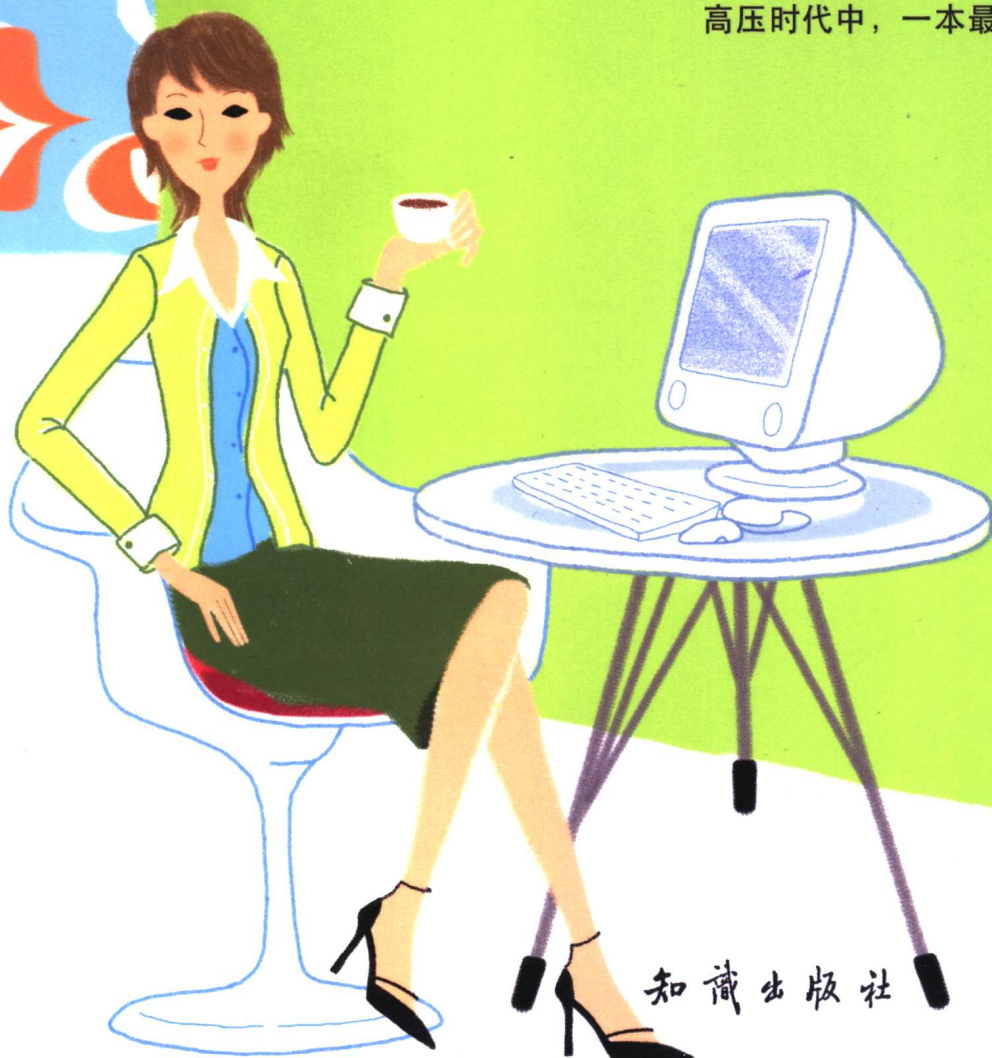


Office Spa

办公室舒压57招

高压时代中，一本最简易的职场养生书



赵曼君 © 著

知识出版社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

图书在版编目(CIP)数据

办公室舒压 57 招 / 赵曼君著. — 北京：知识出版社，
2003

(生活丛书)

ISBN 7-5015-4042-X

I. 办... II. 赵... III. 工作负荷(心理学)

IV. TB18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124135 号

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版
北京市版权局著作权登记号 图字：01-2003-8646

策 划：张 勇

责任编辑：严 峻

责任印制：张新民

制 作：汉之风

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

北京朝阳新艺印刷有限公司 印刷

开本：787 × 1092 毫米 1/20 印张：7 字数：80 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数：1 — 10000 册

ISBN 7-5015-4042-X/R·164

定价：22.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。



Office Spa

* 办公室舒压 57 招

赵曼君 著



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一个工作上的机缘，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劲头。

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。那时我们都刚巧在人生的一个休息阶段，我第一次开始想要到健身房上瑜伽课。再次的邂逅，她一样很热心，热心地分享她上瑜伽课、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。这让我觉得这个女孩很不错，不因为工作的接触才与人保持良好的互动，她愿意对认识的人主动地伸出友谊的手，因此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，我才发现她把她平时保养的方法，以深入浅出的表达方式，写在书中。也因为她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，以浅显简单的语气写出来，如用随手可得的高尔夫球和麦笔就可以按摩全身、心理压力很大时可以把负面想法写出来等等，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，每天做个几种，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。

网路家庭文化事业公司总经理

童再真



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，工作压力更感困扰，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年来仅见的大衰退，台湾从此也告别经济黄金期。景气低迷，担心公司裁员减薪；产业西进大陆，失业率高高在上，害怕找不到工作；微利时代利息收入变薄，年终资金缩水，养家糊口的压力变大。在台湾进入经济低增长年代，这些有形、无形的压力氛围将是上班族的梦魇。

《办公室舒压57招》中所讲的招数在此时此地无异是上班族舒压的好方法。女人为身心美丽而舒压，上班族也要为职业生命而舒压。因此，办公室舒压虽是现代的新物，却是值得提倡的养生术。

为一本好书写序，是件乐事；更期待此书为职场掀起一场“办公室舒压”的新风气。

复华投信副总经理

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，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，最近在整理书架时才发现，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，回家翻不完第一章，又被别的新书吸引走目光了。反倒是，书架上的养生、健康及心理调节的书，比我想像中的多，而且，大部分都不仅是看完，几乎每本书上面都画上重点，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，和我想像中的不同。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胀，注意力无法集中。为了解决这个困扰，起先我是寻求按摩师父的双手减压，再有就是什么精油减压，做有氧运动，最后拜师学艺学瑜伽……几乎想得到的、用得上的五花八门的减压方法，我都试过，也累积了许多的经验。

除了在下班后追求更舒适的生活外，我更积极地“攻占”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”，不把今天的疲累堆积到明天，是不是更能“消化”临时而来的隐形杀手呢？

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，分享给大家呢？”她的话给了我很大的鼓励，心想，既然有不少人深受工作压力之苦，也在寻求更好、更易上手的放松与减压之道，何不将自己一点点的经验分享给大家呢？希望这种抛砖引玉的动作，可以让更多的人一方面重视自己的身体健康与心情减压，更盼望大家能够加入办公室减压的行列，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筋排进工作日程表。

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

趙安君



目 录

推荐序

压力最大的上班族最佳的
职场养生术
童再兴 2

自力救济最佳舒压书
萧碧华 3

自序

赵曼君 4

准备篇 8

每次三分钟，在办公室做舒压 10
必备一些小工具 12
愈来愈简便的妙招 14

舒压篇 16

- 01 深呼吸为自己打打气 18
- 02 三分钟静坐 20
- 03 凝视窗外 22
- 04 金鸡独立平衡法 24
- 05 画下心中的图 26
- 06 专注地看一件小事 28
- 07 香氛法 30
- 08 用力大笑三分钟 32
- 09 晒太阳 34
- 10 嚼口香糖 36
- 11 多做护眼操 38
- 12 扩胸运动好处多 40
- 13 到户外走走 42
- 14 甩手三分钟 44
- 15 活动手腕和指关节 46
- 16 找伴做两人运动 48
- 17 热石疗法 50
- 18 用力吐气 52
- 19 用力拍手 54



精神不济篇 56

- 20 喷雾提神法 58
- 21 一定见效的热敷法 60
- 22 麦克笔按摩法 62
- 23 按摩眼眶马上有好精神 64
- 24 拍掉全身的废气/霉气 66
- 25 手捏小球按摩穴位 68
- 26 搓鼻侧 70
- 27 高尔夫球按摩妙用多 72
- 28 死党互相按摩法 74

腰酸背痛篇 76

- 29 转转头颈消疼痛 78
- 30 头部按摩舒压法 80
- 31 转骨盆减缓腰痛 82
- 32 动动脊椎 84
- 33 两手上拉马上舒畅 86
- 34 全身伸展全身通畅 88
- 35 肚腹按摩兼保养 90
- 36 精油按摩法 92
- 37 按摩耳朵反射区 94
- 38 拍打膝后委中穴 96
- 39 大腿拍打法 98
- 40 五台山八步功 100

心情不好篇 102

- 41 到户外大叫 104
- 42 拳打脚踢一番 106
- 43 读一篇励志小品 108
- 44 大声鼓励镜中的自己 110
- 45 唱一首儿歌 112
- 46 找倾诉伙伴 114
- 47 边听音乐边跳舞 116
- 48 音乐疗法 118
- 49 打鼓发泄 120
- 50 规划愉快的活动 122
- 51 记下负面想法 124

赶走生理痛篇 126

- 52 提前准备 128
- 53 巧克力美容又快乐 130
- 54 换个口味减轻烦恼 132
- 55 食物Do & Don't 134
- 56 热敷减轻水肿 136
- 57 指压保养不能少 138

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滑过，如果能把每一次的小小片刻收集起来，居然可以在办公室中做起放松来。哇！听来很夸张吧？一点也不，只要掌握放松的精髓和原则，人人都会是办公室舒压高手！

每次三分钟

在办公室做舒压



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。累了一天后，回到家里，能坐着或躺着不动，就尽量摊着，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、除劳以及找到重新焕发活力的按摩中心，就成了很多人在沙漠中的绿洲。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气室。更重要的是，我们这段时间的牵挂、不快、紧张、压力等情绪，能在专业人员的双手和精油的帮助下，统统放下来了。在按摩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，做个按摩通常要花两小时以上，至少要价 2000 台币，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彻底底地把自己交给按摩中心呢？

能不能让自己每天生活在按摩的心情下，有着享受按摩的乐趣呢？

可以。我们可以利用工作中小小的闲暇，让自己与按摩有约。让今天的疲劳、眼前的压力或是满肚的情绪，马上就能得到适度的抒发，只要每次3~5分钟，就能快速恢复精力，之后就像充满电力的蓄电池，重新发光发热。

每次三分钟就可以容光焕发？其实，它的道理很简单，就如同我们会在每天淋浴完，顺手清掉沾在排水管口的落发和杂物一样，平时顺手的动作，能减少排水管堵塞的几率。相同的道理，用分段随时解决眼下问题的心态，平时的抑郁可以适时发泄掉，就不会统统积在身上，加快老化的脚步。

必备一些小工具



有了每天分段式地做很多次小小的舒压的认识后,要如何入手呢? 办公室舒压很简单,只要掌握住“三法”、“五觉”的原则,人人都能乐在工作、时时享受。所谓“三法”是指:舒压的目的不外乎达到放松身体、舒畅心灵和活化感官三个方法。透过一些简单的动作或是按摩,让平时僵硬的肌肉和各个器官,能很快地放松下来,化解经常困扰上班族的腰酸背痛、肩颈不适或是脚部水肿等问题。

而身体放松后,通常就能减轻部分的压力,加上一些适当的舒压法,被压榨得接近干涸的心灵就慢慢可以释放出来,精神不济、心情不好或是老觉压力太大的困扰通常能迎刃而解,甚至能增加创意,提升身心各方面的层次呢。

另外一种舒压法,也是我们平时接触最多的方式——活化感官。经由活化感官,能帮助我们的身心更快地放松、舒压,达到最快且最大的效果。活化感官的方法就有“五觉”。所谓的五觉是从人的嗅觉、视觉、味觉、听觉和触觉着手。也就是透过闻闻精油、凝视远方、喝个花草茶、做个简单的音乐疗法和精油按摩法等过程,活化我们的感官,也让整个人活起来了。

本书罗列各种简单的、马上有效的舒压放松法57招,为了达到上班族人人可做的目的,不但招招简单,使用的工具也是任何人都容易取得的。即使如此,



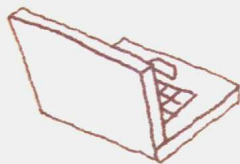
若喜欢一天之中，选择数个不同方式享受舒压的人，恐怕还是要准备一些小道具，才不会做来做去都只那几招，久了就厌烦了。

想在办公室做舒压的人，我建议大家办公室中，至少一定要放一瓶精油、一种花草茶、一张 CD、几张美丽的风景图片，平时还要准备一些水果。你可以选择自己最有感觉或与自己最有缘的香味、最棒的音乐以及时令水果。若有可能，在办公室找几个“同党”，平时可以相互交流一下精油、花草茶，那可以选择的花样就多了。

于是，A 抽屉里有薰衣草精油、减肥茶、张惠妹 CD、朋友从国外寄来的风景明信片 and 苹果，就可以和 B 的玫瑰精油、马鞭草茶、莫扎特钢琴协奏曲、宠物照片和柠檬汁互换，自己动手排列组合玩出不同的把戏来。

你会发现，家具可以自己做、CD 可以自己刻录、电子贺卡随手做、保养品能看书调配之外，原来办公室舒压也能自己做，工作中小小的乐趣更能自制，而且不限保存期限喔。

愈来愈简便的妙招 *



你会不会觉得做按摩比以前传统指压效果好？除了现代的放松是从五觉下手，我们被包围在舒适百分百的环境中之外，还有，我们带着一颗期待的心做按摩。期待着几个小时后，身体的不适随着皮肤角质层洗掉了，心灵也好像获得重生。在这种期待下，经常都能得到最大的满足。

因此，在办公室自己做按摩，也要把心情频道对准满足感，才是享受的“必杀秘技”喔。换句话说，即使手边事情再多再乱，该休息时，就百分之百地放松，让自己在几分钟内与工作绝缘，带着在美容中心做放松的心情，享受接下来的每秒钟。等到休息完毕接上电源时，电流会更强大的。

简单有氧美容法，是愈做愈简便的妙法喔。而深呼吸，就是最简单、效果也最强大的有氧运动。只要用力把气吸进肺腔，再吸进腹中，让小腹像个小球一样地突出，再缓缓地从肚子把气体吐出来，配合着呼吸，心里可以默数“1-2-3-4……”这样缓和且深长的吸和吐，至少可以比平时多吸入三分之一的气体，那我们不是比平时更有氧30%吗？大量的氧气就能让我们的脸色变好、心情放轻松、血液循环更畅通，一些讨厌的文明病就会滚得远远的了。

还有一个放松绝招一定要告诉你。请尽量穿腰腹较宽松的裤、裙，最好能拉出腹部2~3指以上的宽度。这样方便深呼吸时不会被紧束的裤腰卡住，平

时穿松一点，不但能让消化器官不那么难受，心情也能跟着放松一点。再说，去按摩中心，不是一定要换上宽大的袍子吗？就是要让我们彻底去除衣物的束缚，更能达到深层解放的效果。若真是不得已，要每天把自己束得紧紧的，在做办公室舒压时，或许可以找个无人的角落，或到洗手间里，放松腰带，让自己好好地解放出来。

有了这三大心法，加上“三法”、“五觉”原则，你就能做办公室舒压了。爱美，想放松，何必要预约？现在就可以开始了。

