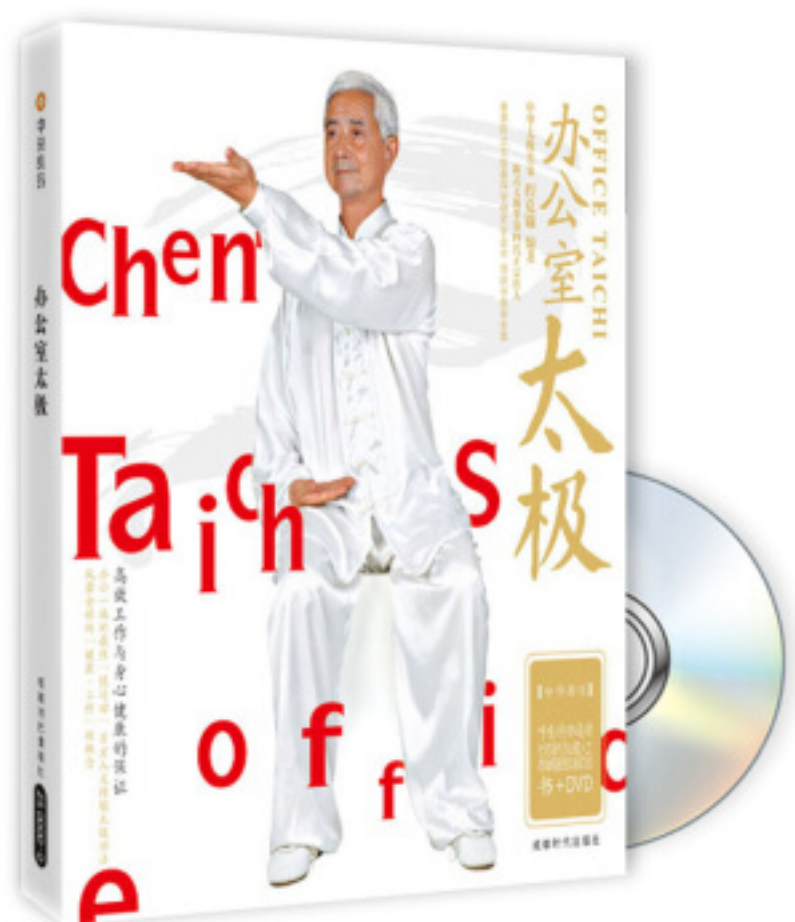


办公室太极（书+DVD）



[办公室太极（书+DVD）_下载链接1](#)

著者:程克锦 著

[办公室太极（书+DVD）_下载链接1](#)

标签

评论

书正版很好，要买书上京东正版价格最低

质量真的很不错价钱给力

办公室太极（书+DVD） 办公室太极（书+DVD）

看别人的评论不错，应该还不错吧。不是自己看，只能说书本身包装不错，送货也快。

别人下的单子，我只负责收货。送货很快。

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…… 【BOOK+DVD】同步奉献中文简\繁体可选字幕；

当你乖乖地、松懈所有神经细胞的时候，机灵的坏女孩儿却丝毫没有放松？

当你还执迷不悟、继续神经粗线条的时候，那些时尚坏女孩儿早就将这个世界的帅男人抢走一空了。当你懒惰地窝在家里，穿着宽松的T恤衫，吃着油腻的薯条和冰淇淋，看着《单身日记》，在软绵绵的大床上打滚，自我陶醉在“老处女又何妨，总有一天会有一个好男人来娶我”安逸世界中的时候，

百货商店1折大减价的名品羊绒外套，也许早已落到不惜劳苦、奔波于商场中的某一个坏女孩儿手中了……青春时光应有的灿烂，全被那灰头土脸的模样给蹉跎了。真是可惜，为什么当初就没有多根时髦的神经呢！

你知道如何才能买到性价比高的潮流单品吗？怎样提升自己的穿衣品味？如何不动声色地对男人的审美投其所好？怎样成功转变风格，又拥有人人羡慕的好人缘？韩国顶级时尚杂志资深编辑沉淀10年力作，教你如何打造时尚、充满魅力的外在，如何修炼优雅迷人的内在，如何获得爱神丘比特的眷顾，绊倒白马赢得王子的芳心，戒掉网购穿有质感的衣服；巧妙地将他人的人脉变成自己的资源！

这本书并不是能180度改变你人生的魔法书，但它能起到光泽剂作用，让你的人生多一份光彩，从年轻时就具备魅力又精明、勇敢面对世界的时尚头脑，真正地享受年轻的超级黄金时期。

其实，真正的魅力就是你自信的态度！女人漂亮与否在出生那一天就注定了，而优雅却可以通过后天的努力来达成。优雅不是30女人的专利，也不是名门望族女子的专利，而是每个女人一生的功课。每个女人都有过优雅生活的能力。优雅的女人永远不会老。法式优雅的真谛就是——优雅唯一——一种一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的东西。如果上帝没有给你美貌，那何不努力做到优雅，来超越美貌呢？如果你已经幸运地拥有美貌，那何不用优雅来超越时光，让这美貌历久弥新呢？说到优雅，再没有比法国女人，尤其是巴黎女人更有资格诠释的了，而只有深谙法式优雅之道的中国女人，更懂中国女人的内心需求。石楠曾在巴黎待过很长一段时间，前前后后有八年之久，所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻。如果你像我一样，看过石楠出国之前的照片，那么石楠站在你面前的时候，你一定认不出她来。完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体、谈吐风趣、顾盼生姿的优雅熟女。时间的原因固然存在，但也不能否认，漫长的法国生活对她的影响有多深远，从外在到人生观、幸福观。

幸好她最终把这些心得体会都写了下来，并通过我的手，送到了姐妹们的面前，希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书，一步一步，从内到外走向优雅，并从此改变自己枯燥乏味、一成不变的生活，拥抱完美幸福的人生。

对我的学习有帮助“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。现在，京东域名正式更换为JDCOM。

其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就

，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

看内容，重内容回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

很好 速度快!

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

[办公室太极（书+DVD）](#) [下载链接1](#)

书评

[办公室太极（书+DVD）_下载链接1](#)