# 清洁礼仪：我的“扫除健身操”

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-13

*清洁礼仪：我的“扫除健身操” 讲述人：岳朦 职业：律师 生活范本： 工作压力大，生活节奏也快，平时根本没有时间去健身、泡吧、看电影。家对我来说就像家庭旅馆一样，是我储存衣服书籍、洗澡和睡眠的地方。朋友们都说，我这样玩命地工作下去，身体没有垮...*

清洁礼仪：我的“扫除健身操”

讲述人：岳朦

职业：律师

生活范本：

工作压力大，生活节奏也快，平时根本没有时间去健身、泡吧、看电影。家对我来说就像家庭旅馆一样，是我储存衣服书籍、洗澡和睡眠的地方。朋友们都说，我这样玩命地工作下去，身体没有垮掉，精神没有失常，真是奇迹。他们不知道，我的秘诀就是 每周都抽出一个上午，里里外外地做一次家庭大扫除。

擦拭家具可以锻炼眼部、指腕部、肩臂部的肌肉。拖地板可以锻炼肩臂部、腰腹部、腿部的肌肉。整理衣柜可以锻炼足尖部的肌肉。到露台上晾晒衣物可以做深呼吸，锻炼肺活量。

边扫除，边播放一些节奏明快的音乐，有时候抱着扫帚来一段辣身舞，真是开心。扫除完毕，一身大汗，满心轻松的我总能找到绑着铁砂练轻功的少林弟子除去铁绑腿后的感觉，真是身轻如燕，展翅欲飞。

点评：大扫除能强身健体，还能省下去健身房的钱，真是聪明!

文明礼仪指数：★★★★★

面试的着装及礼仪

我们去面试的时候就要有面试的礼仪，特别是刚入职场初次面试的人更要注意面试的着装及礼仪。下面是第一范文网为大家准备的面试的着装及礼仪，希望可以帮助大家!面试的着装及礼仪面试的着装及礼仪男生篇领带学问大，领带的色调、图案如何配...

漂亮ＭＭ如何修饰眉毛

眉毛的形状会跟着面部表情的变化而改变，眉毛的颜色和形态，又影响人的脸型相貌。为使自己不致因眉型的原因而给人造成不良的审美联想，塑造一个更易被别人接受的形象，修饰眉毛不仅成为个人的美容需要，而且也成为带有社会意义的礼仪的需...

初学者必学的化妆技巧

大家都知道化妆是可以让每个女生变美的仙女棒。但是如何能让自己使人眼前一亮呢?下面是第一范文网小编给大家搜集整理的初学者必学的化妆技巧文章内容。...

公务员面试男女穿着打扮注意事项

着装礼仪是一门礼仪课程，属于商务课程之一，公务员面试中男女的穿衣打扮是很重要的。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的公务员面试男女穿着打扮注意事项文章内容。...

关于礼仪的名人故事学礼仪廉耻

名人很多都是我们的榜样，他们散发着正能量。那么你们知道关于礼仪的名人故事吗?下面第一范文网小编就为大家整理了关于礼仪的名人故事，希望能够帮到你哦!关于礼仪的名人故事名人礼仪的故事1：让路有一次，德国著名诗人歌德在公园里散步。...

202\_年冬季男士流行服装搭配

男生在穿搭方面主要做到干净简单就好。色彩方面尽量选择纯色系带点小花纹的。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的20xx年冬季男士流行服装搭配。20xx年冬季男士流行服装搭配男生在穿搭方面主要做到干净简单就好。...

语言谈吐礼仪

语言是双方沟通交流的重要桥梁，在社交中非常重要，下面是第一范文网小编为大家整语言谈吐礼仪理的语言谈吐礼仪，希望能够帮到大家哦!语言谈吐礼仪谈吐要求语言是双方信息沟通的桥梁，是双方思想感情交流的渠道。...

礼仪课堂：女性社交大忌

当众补妆是女士社交礼仪的大忌。女士应保持站姿优雅，不能分腿而立。女士要讲究坐相，就座时不能这样两腿分开。女士在公共场合进行交谈时不宜有过分亲密的动作。...

个人礼仪

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！