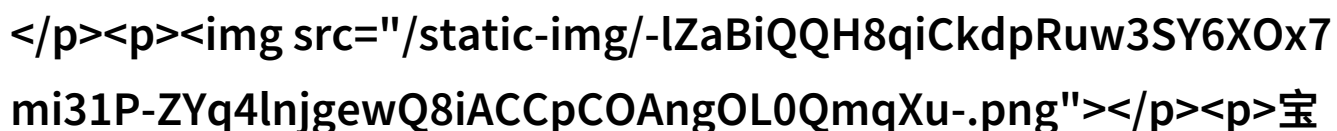


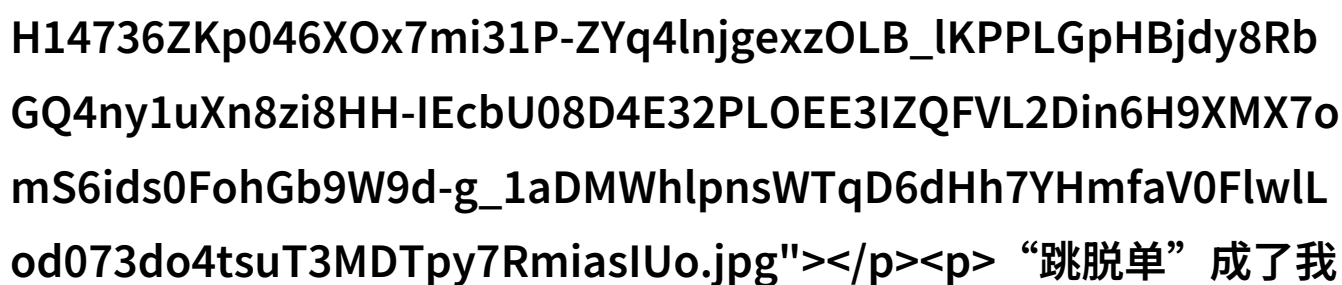
# 宝宝我们在办公室运动一下快来一起跳脱

在这个忙碌的工作日里，大家都感觉到了一种轻微的疲惫。我们每天坐在电脑前，敲击键盘，点击鼠标，就像机器人一样重复着相同的动作。突然间，我意识到，我们需要一点儿变化，让血液重新流通起来。



宝宝，我们在办公室运动一下！我站起来，对身边的一位同事说，同时挥动着我的双臂。这句话像是打了个招呼，又像是下达了一个命令。

起初，一些人显得有些疑惑，但很快就被这种意想不到的提议所吸引。他们也纷纷放下手中的文件和笔记本，跟随着我的步伐走向会议室旁边的一个空旷区域。



“跳脱单”成了我们的口号，因为我们决定把束缚自己的椅子给抛开一会儿，用身体来表达对生活的热爱。我首先示范了一套简单的小舞蹈，然后是伸展运动，

再然后是几轮快节奏的小跑步，每个人都尽情地参与进来。时间仿佛飞逝，一转眼，我们已经做完了十几分钟的运动。在这短暂的时间里，我们不仅燃烧掉了许多冤屈累积下的疲劳，还有很多笑声和欢声。

甚至有人开始聊起彼此家的孩子的事情，有的人则分享起最近看过哪些好电影或书籍。



最终，当我们的身体再次回到座位上时，我们的心情却更加轻松愉快。而那句“宝宝我们在办公室运动一下”，成为了今天最美好的回忆，也让我们的工作环境变

得更加活跃多彩。