

童年·童趣·童真

上海通服员工子女秀靓照



宝贝好可爱 设计咨询院崔丽丽女儿 钱雪慧(1岁)

老照片里 满满回忆



设计咨询院吴晓峰(右) 5岁



管理咨询公司宗军(7岁)



德律风置业公司谷丰(4岁)



培训中心张璐燕(10个月)



“爸妈,I love you”中通软公司唐莹喆女儿 竺悦喆(8岁) 竺语喆(5岁)



战疫必胜 德律风置业公司史静 儿子 童家宝(8岁) 女儿 童嘉禾(12岁)



带上滑板嗨起来 通贸国际公司陈薇薇 儿子 张文琛(7岁)



小清新 云杉苑分公司陆捷女儿 陆妍怡(10岁)



我的小车也有导航啦 中英海底公司居沈浩女儿 居星言(2岁)



聚精会神 上海通服集客部唐晔女儿 乐儿(5岁)



旅游中的新发现 工程公司罗斌儿子 罗奕晨(15岁)



哥俩好 电信科发公司袁最佳儿子 蔡严霆(3岁) 蔡智龙(1岁)



学擀水餃皮子 共联公司刘青儿子 刘睿宸(5岁)



我拿了第一名 管理咨询公司高琪女儿 高馨妍(4岁)

夏季养生之运动

夏季运动量不宜过大、也不能过于剧烈运动,应以温和运动以少许出汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、自然养生操、太极拳动静相兼,刚柔相济,开合适度,起伏有致,身端形正不偏倚,正气存于内而风邪不可侵,与自然的阴阳消长相吻合,可谓夏季最佳的养心运动之一。自然养生操有形神并修,养心聚神,对身心健康特别有利。

不少人认为太极拳套路繁复,较难学。其实套路只代表形,光是简单的站桩动作就颇有讲究,两眼轻合,双脚自然站立,身端形正,双膝微曲,心静神宁,上虚下实,脚下生根。初学者可以从站桩开始,再逐步学习简单的招式,重要的是配合呼吸。慢、深、长、匀的呼吸,不但能消除烦恼,还能对心脏的微细血管和经络起到养护作用。自然养生操相对太极拳来说规则少些,只要坚持温和运动,机体就会自然起到调理的作用。

游乐宜清幽。炎夏不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,那习习的凉风会使你心静如水,神怡如梦,涤尽心头的烦闷,暑热顿消。

小幽默

减肥的劲头

儿子放学回家,一进门就见爸爸正津津有味地啃着一个油乎乎的红烧大肘子。儿子不禁疑惑地问:“爸爸,您不是吃了一个星期的减肥药吗?怎么现在竟……”

爸爸舔舔嘴唇,打断儿子的话说:“傻小子,老爸我要是不吃这个大肘子,恐怕就再也没有减肥的劲头了。”

强盗的怨恨

强盗拔枪指着鞋店老板:“举起手来,交出所有的现款!”

“对不起,先生!”老板镇静地说,“昨晚你的同行已捷足先登,把钱全部拿走了!”“混蛋,为什么你不把门关好?”

脑筋急转弯

(1)阿明是一个很差的经营者,为什么他进入市场才一个星期就有一百万美元呢?

(2)什么东西非常流行却不讨人喜欢?

(答案下期找)

上期答案: (1)马去的是兽医家。 (2)射击前瞄准。