



“戴木匠”的木雕缘

起身边的简单工具，开启了我的木雕之路。得益于近些年网络的提速，各种小视频铺天盖地，而我更多关注的是木工爱好者的视频分享，虽然自学不成系统，却直观的学到了各路大神的工具使用、雕刻技巧、木料鉴别等等知识。在此，要感谢互联网的快速发展，让自学变得简单、高效。

最近，我在网上买了一些类似于多肉植物的空气凤梨，由于不需要泥土栽培，很适宜装点办公室环境，但一颗颗“空凤”怎么摆放才能显现艺术的意境呢？于是，从我的木料百宝箱里找出树根、葫芦等道具来搭配，其中有个

别名叫“狐狸尾巴”的空凤让我眼前一亮，立刻就想到用木头雕一个没有尾巴的狐狸，实现木艺与花道的完美融合，由此便诞生了如图的作品。由于是第一次雕刻动物，况且没有样本参考，很显然，细节和比例是失真的，幸运的是成品后还真有点卡通版的萌样，挂上微信晒出去后，收获了众多好友点赞，让我颇有一丁点成就感。

木雕制作，从设计、选料、打型、雕刻，到最后一道工序打磨抛光，过程漫长，磨人心性。忽然就想起一句话来，“总说自己静不下心来看书，可是不看书又怎么能静心呢？”摆弄木雕于我而

言，更多的就是一个静心的过程，那最后一道打磨抛光的工序，通常从最粗的200号砂纸开始，历经5种规格砂纸，一直打磨到1000号，纯手工操作，每个角落都要打磨均匀，一遍也由不得偷懒，更不能急功近利的跳号，不然在抛光的收官阶段，就会显现细微的不平整，这个时候再想弥补的话，就得重头来一遍5种规格砂纸的打磨。这次做的木雕狐狸，抛光后显现的镜面效果自感还是不错的，但仍有几处不平整在光影下特别刺眼，思量再三，还是决定重新打磨，对几处位置不佳、又不太显眼之处，终究还是选择了将就，说实话也确实没有毅力反复重来。每念及此，略感惭愧。

我的微信名在几年前就改成了“戴木匠”，也算顺应了学习弘扬工匠精神的

新时代大潮。总觉得，真正的匠人就是在平凡岗位上，始终如一以高标准重复着自己的工作，守得住初心，耐得住寂寞，出得了成果。若缺乏恒心和创新，这个“匠”字是绝对配不上的。原想再次修改微信名，转而细想，修炼成为一名真正的匠人，不正是自己追求的一种生活和工作态度吗？虽说“此路漫漫修远兮”，却依然“吾将上下而求索”。光阴如梭，能坚持做自己喜欢的事情既不容易，却亦是幸运的，坚信一分耕耘总会有一分收获。

喜欢木雕的各位同仁若有兴趣的话，可以在企业微信里搜索上海通服工会办公室戴泉，让我们一起交流心得、切磋木艺哦。（文/图 戴泉）

艺林语丝

夏季养生之饮食

饮食对于养生来说，就是顺应天时地利人和。比如蔬菜瓜果存在着南北差异，吃异地的瓜果容易引起身体不适。养生更偏向于中医，最大的变数在于自己的身体因素决定了什么时候吃哪产的什么食物，而不是像西医打这针就能怎样。以下这些根据个人的需要自行选择。

1. 多吃瓜类：夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在90%以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

2. 多吃凉性蔬菜：吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性蔬菜。番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

3. 多吃“杀菌”蔬菜：夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

4. 民间俗称：冬吃萝卜夏吃姜，夏天应多吃些姜，姜是暖的食物，夏天人体毛孔张开多食用姜有利于湿寒气排出。

5. 夏日多喝红豆薏米汤可排除身体湿寒气，利尿。（未完待续）

童年·童趣·童真

上海通服员工子女秀靚照



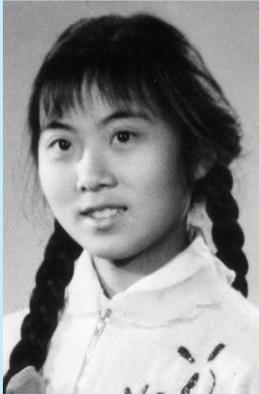
衣着相同，表情不同

电信科发公司张雪儿子 汤睿皓(2岁) 汤睿然(8个月)



设计咨询院韩璐双胞胎 褚锐涵 褚奕涵(6个月)

设计咨询院阮文欣(1岁) 共联公司退休员工 盛建萍(15岁)



卡通画，我的最爱 共联公司 钱莹之女 金语馨(9岁)



老照片里 满满回忆



好奇心 中英海底公司沈士凌儿子 沈哲宇(6岁)



我是小兔好伙伴 中通公司软王燕之女 屠骅(6岁)

握牢车把上路了 云杉苑分公司项华女儿 王秦(4岁)



蝴蝶结和花式鞋 通贸国际公司潘舒叶女儿 蔡润暄(3岁)



小小女足队员 德律风置业公司顾琛女儿 许蓁蓁(4岁)



花式弹钢琴 上海通服综合部周翔璐儿子 陶禹哲(6岁)



当宝剑邂逅小提琴 管理咨询公司蒋岚儿子 徐钰铭(7岁) 管理咨询公司化卿和姜蓓蓓女儿 化漪蕾(10岁)

小幽默

印象派画

一位印象派画家画了一幅作品，题为《日出》，送去展览。在展览会上，工作人员不知是出于无知还是疏忽，把这幅大作给挂倒了。他们正准备把它纠正过来，这时画家走上前来制止说：“不必了。”

他拿起笔来把作品的标题改了一个字，成了《日落》。

脑筋急转弯

(1) 在楚汉两国边界，什么河里没有水？
(2) 阿明放牧回来，把他的19只公羊赶走，进5个羊圈后，发现每个羊圈里都有4只羊。这是怎么回事？

(答案下期找)

上期答案：
(1) 因为他是从两百万美元开始经营的。
(2) 流行性感冒。