

在抗击新冠疫情最前线光荣入党



我是德律风置业公司填报项目宋伟,我的儿媳蔡莹颖是上海市杨浦区牙病防治所护理部主管护师,也是上海首批援鄂医疗队50名增补队员之一。小蔡主动请缨,临危受命,于1月27日夜赶赴武汉,奋战整整70天。

4月14日下午,小蔡终于解除医学观察,回到了家人身边。迎接他的是丈夫小宋和儿子,小蔡和儿子紧紧抱在一起,流下了激动的泪水(见图)。对离家奋战的白衣战士而言,温馨的家庭氛围久违了,“终于回来了!”

战疫故事

说起驰援武汉的难忘经历,小蔡依然历历在目。第一堂防护服穿戴培训课,第一天抗疫前线上班前的早餐,第一次走进金银滩医院,每一个细节她都记得清清楚楚。印象最深刻的就是在这次抗疫中火线入党。小蔡原本已经递交了入党申请书,在亲眼目睹身边的党员战友义无反顾冲锋在前的战斗力和先进性后,让她深受鼓舞,再次坚定了加入中

国共产党的信念,马上提交了第二份入党申请书,并践行诺言,忘我工作,终于在抗击新冠疫情的最前线,在鲜红的党旗下,举起右手庄严宣誓,成为一名光荣的中国共产党党员。

驰援武汉市金银潭医院期间,小蔡全身心投入病房医护护理救治,基于防止病毒传染,在病区没有陪护家属和保洁员的情况下,她认真细致地独立完成病人护理保洁作业。为激发患者配合治疗的信心,她主动为患者提供心理疏导和减压服务。小蔡以尽心尽责的照护和过硬的医护技术,赢得患者的信任和赞誉。

在武汉期间,小蔡牵挂最多的还是家人,特别是年幼的儿子。在与丈夫视频对话时,小蔡分享着战疫的鲜活故事,虽说儿子还不能完全听懂,但是已经意识到妈妈正在从事一件非常了不起的事情,而为妈妈感到骄傲。上网课的时候,一提到新冠病毒时,儿子就会兴奋地说:“我妈妈就在战病毒啊!”

(德律风置业公司 宋伟)

五岳独尊的泰山雄姿巍峨,景色壮丽,巨人般矗立于齐鲁大地,独特的地理位置,让四方游人慕名登临玉皇顶,以观旭日喷薄而出为人生一大幸事。只可惜,我们一行登泰山一日游乃早出晚归来去匆匆,与观日出那激动人心的场景失之交臂。然而意外的收获却让我品之有味,忆之难忘。

那天碧空如洗,艳阳高照。我们一行人分乘三辆大巴,一路风尘,从泉城济南直驶泰山桃花源索道门前。仰观吊篮似的索道舱凌空缓缓而行,我的心随之晃悠。当端坐于舱中,透过浅蓝色玻璃向外眺望时,呵,那感觉岂止是“心旷神怡”所能形容,简直有些飘飘欲成仙的感觉了。山坳中怪石嶙峋鬼斧神工,苍松翠柏连绵成片。我琢磨着松林变换的色彩:青黛如绸缎,墨绿似碧海。哦,此乃朵朵白云映衬的杰作。在北天门,我们又过了一把索道瘾。如果说,刚才桃花源索道让我领略了松林变换的色彩,那么

人在旅途 这回后

泰山松

石坞索道则让我聆听了松林无尽的涛声。我与电信研究所办公室的陈主任在敞篷式两人椅上入座,系上安全扣时,瞧着老陈发福的身子,我是相当怀疑这对椅子能否保持平衡,可当两人悬空后,担心便成了多余。虽然风不大,耳畔却是涛声依旧,间或夹杂山雀的啼鸣,眼前联想映现“海浪拍岸,海鸥追逐”的情景。大自然的美既相似又各具特色。

中午时分,在通往玉皇顶的山路上,我们遇见一位身穿汗衫肩挎邮包脚踏球鞋的邮电同行,便兴致勃勃侃了起来。这位老同行退休后不甘寂寞,隔天便骑着“老坦克”赶几里路,从山脚下徒步登山,将邮包送到山上用户手中。说着说着兴之所至,他从怀里掏出一个小盒子,里面的奖牌上镌刻着“泰山国际登山节第三名”等字样,老人自豪地说,每次登山节我都不脱班,成绩也蛮好。我问他为啥退休了不在家享清

福,而坚持登山送邮呢。他说,以前动惯了闲不住。现在这么做,一来锻炼身体,二来也算发挥余热吧。泰山再高也隔不断鸿雁传书嘛。说完道一声“后会有期”便“噔噔”溜一小跑,跨上一块巨石,回首向我们挥了挥手。望着他那硬朗的身板矫健的步履,我们都有同感,他不就是泰山顶上一棵不老松么。

游人常说“下山容易上山难”。而我却要,此言错矣。从“仰步三天胜迹,俯临千嶂奇观”的南天门,沿十八盘拾阶而下,无需半小时,小腿肚便酸胀不已,胖者两腿打颤,瘦者脸颊流汗,不约而同找了个歇脚处,前方的对松亭正笑迎我们。喝口凉茶,抹把臭汗,舒心地凭栏远眺,对松山的美景尽收眼底。松林层层叠叠,巨松傲然于绝顶,云絮浮动,若隐若现,宛如壁画高悬悬崖,那感受只有身临其境方能切身领悟。难怪乾隆留下了“岱宗最佳处,对松真奇绝”的由衷赞叹。

返程的路上,泰山松在夕阳余晖映照下愈显苍翠欲滴挺拔茂盛。(筱霖)

夏季养生之饮食

在夏季首先要少食糖。因为多食会使身体血糖升高,这样有利于金黄色葡萄球菌等化脓性病菌的生长繁殖,易诱发痱子、疖疮、脓肿等皮肤炎症病症。不少糖尿病患者也常并发皮肤脓肿,正是由于体内糖代谢失调、血糖长期过高所致。此外,糖在体内分解时会产生多量的丙酮酸、乳酸等代谢产物,使血液从正常的弱碱性变为酸性,形成酸性体质,酸性体质的人免疫力低下,抗病能力弱,各种致病菌便可能乘虚而入,引起疖疮等皮肤疾病。

此外,在夏季还要忌吃冷元宵、冷糍粑、冷年糕;忌饮隔夜冷茶、冷粥、冷饮;忌吃或少吃麻雀肉、羊肉、韭菜、洋葱、龙眼肉、荔枝、芥菜、花椒、肉桂、白酒以及炒花生、炒瓜子等炒货;忌食隔夜荤腥油腻菜肴等。

5月5日,立夏一过,就意味着炎夏即将到来,清热消暑自是成了重中之重,但同时,按照中医养生学理论,还要吃对东西,以免伤了脾胃之气。唐代“药王”孙思邈曾把饮食与季节的变化联系起来,根据季节的不同和身体的营养需要,将平日里的三餐转变了一种养生健身的方式。

他在《千金要方》中就提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”省苦增辛,即少食苦味,多进辛味。中医五行学认为,夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等作用,却会助心气而制肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,尽管天气热,人们可以适当多吃一些辛味的东西,如辣一些的萝卜,以及葱白、姜、蒜等,其有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用,可补益肺气,尤其是肺气虚的人更应如此。

他在《千金要方》中就提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”省苦增辛,即少食苦味,多进辛味。中医五行学认为,夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等作用,却会助心气而制肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,尽管天气热,人们可以适当多吃一些辛味的东西,如辣一些的萝卜,以及葱白、姜、蒜等,其有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用,可补益肺气,尤其是肺气虚的人更应如此。

小幽默

输血
老板对球星培林说:“我可以给你一大笔钱,但得从你身上抽些血输到其他队员身上,使他们和你一样勇猛顽强。”培林笑笑表示:“这样吧,老板,我出一笔钱买您的血,让我们都变得富有起来吧。”

脑筋急转弯

(1)美国的独立宣言是在哪里签署的?
(2)电视正在播报抗洪新闻,妈妈说:“天呐,又涨了!”爸爸在厕所里问“几个点?”你知道爸爸是干什么的?
(答案下期见)
上期答案:
(1)威尔逊平时开的是大卡车。
(2)维嘉只有6个月,他没有牙。

雨夜遐思

雨滴,洒落天际,拥抱大地飘散着,淅淅沥沥静夜,让人多愁善感郁闷的天气,独坐一盞茶,一盘棋反反复复,却输给了自己

远望,五光十色,霓虹旖旎宛如,两个世界,各处东西眼前,渐渐模糊迷离也许是因为雾气也许是因为年纪时光流逝,华灯遍地思绪飘忽,心升感激即便生活琐碎,中年油腻偷得半日闲,徘徊往事里依旧怀揣远方和诗意

莞尔一笑
今夜的遐思,明日的回忆
(工程公司 罗斌)

诗生活

跟着妈妈学做家常菜和小甜品

寒假里从国外旅行回来,我发现周围整个环境都变了,以往的春节张灯结彩,大街上人如潮,贴窗花,贴对联,放烟花,年味十足。今年的春节街上空无一人,偶尔看到的人也是全部戴着口罩。全体人民都在家抗疫。

一场突如其来的战争已经向我们迎面扑来,武汉爆发新型冠状病毒肺炎疫情,这是一场看不见硝烟听不到炮声的战争,战役打响,许多人都积极参与,共同抵抗病毒,白衣天使,武警官兵,志愿者们……许许多多奋战在一线的各方战士,他们作为最美的逆行者,开启了2020奋进的新篇章!

这个特殊的假期里,我作为一名小学生,在停课不停学的日子里,我们学校开始了网课教学。根据老师布置的家庭作业,我学会用自己勤劳的双手与父母分担力所能及的小家务,学会感恩与付出,感受劳动的快乐。我跟随妈妈学做了许多家常菜和小甜品,增长了烹饪小知识和小技能。其中,最让我难忘的是可乐鸡翅!想到今后我可以为平时工作非常繁忙的爸爸妈妈分

我和网课



担家务,心里十分开心。在家期间,我也亲身感受到了父母平日里的辛苦,所以我决定,以后要多帮助爸爸妈妈做些力所能及的事情,成为他们的小帮手。

我觉得,寒冷的冬天总会过去,温暖的春天一定会到来。我坚信,在党中央的领导和全国人民的共同努力下,我们一定能打赢这场抗疫阻击战。中国,加油!

(设计咨询院姜玉女儿 米兰 9岁)

哇客咖啡学院

“咖啡 & 烘焙沙龙”大曝光

拉花体验课(1级-3级)

对咖啡店的拉花有兴趣吗?喜欢喝拿铁吗?想知道美丽的拉花是怎么做成的吗?我们的专业咖啡师亲手教你制作拿铁拉花,感受并了解如何做出一杯好看的拉花图案。

一级拉花体验课

课程内容
·意式咖啡机蒸汽棒操作,并了解牛奶打发技术
·专业老师进行咖啡拉花动作分解和讲解示范
·拉花缸的握法和拉花姿势学习
·基础爱心形练习
适用阶段 零基础入门

二级拉花体验课

课程内容
·Espresso的萃取
·打发牛奶的技巧
·Espresso与牛奶的融合
·拉花的进阶图形制作:天鹅,叶子,郁金香

适用阶段 获得拉花体验课一级认证

三级拉花体验课

课程内容
·浓缩咖啡对拉花的影响和调整:不同烘焙度、新鲜度、豆种
·掌握不同类型牛奶的奶泡处理
·了解不同融合手法对拉花的影响
·创意图形的制作(猴子捞月,小飞奔)

适用阶段 获得拉花体验课二级认证

以上所有课程

课程时长 2小时
课程费用 299元/人
课程人数 5-20人(除亲子乐趣烘焙体验课)

上课地点 虹口区天宝路879园区内wake coffee&烘焙实训基地

课程咨询与报名联系人 张老师

长按识别二维码即可报名

时尚调色板



“花迎喜气皆知笑,鸟识欢心亦解歌。”我们很幸福。我们虽然生存在并不平静的世界之中,却生活在欣欣向荣的和平中国。党的十九大以来,中国老年人的晚年生活,呈现鹊笑燕舞的美好景象。

我的一位老同事老谭师傅,在他的老伴搀扶下,靠在楼宇阳台的栏杆旁。凝视着孙子载着孙媳的轿车驶出“中潭小区”,新婚燕尔的小两口正要去杭州度蜜月。老谭师傅三代同堂,潘家湾,潭子湾住宅改造后,全家喜迁“中潭小区”高层楼宇的四房二厅新居。老谭师傅望着贴大红喜字的孙子孙媳婚房,真是百感交集。

上海解放初期,老谭师傅携刚过门的媳妇背井离乡,从江苏盐城漂泊至上海谋生。夫妻俩在苏州河畔赁窝筑巢,从此定居。三十年后,上山下乡插队务农返沪的大儿子带着一同插队的未婚妻,回到简陋小屋。于是,老谭师傅忙碌着张罗着,小屋一分为二,一间是大儿子和儿媳的婚房,另一间只能是老谭夫妇、小儿子、女儿相拥相宿。孙子在小屋诞生,冰雪聪明,成绩优秀,大学毕业后在电信公司工作,安置了一套婚房,又恰逢“两湾”地区改造,经住房管调配,祖孙三代欢居一堂,住上了宽敞的四房二厅新居,全家人的幸福感杠杠滴。(电信科发公司退休员工 孙忆枫)

充满阳光的老年生活

金色池塘

夏韵

蝉噪夏声切
萤飞夜影微
萧萧梧竹下
相对有余晖
(管理咨询公司 王倩韵)

