

挥拍参与 有助防疫

公司“中英海底杯”羽毛球双打友谊赛精彩纷呈



上海通报“中英海底杯”羽毛球双打友谊赛日前圆满收拍,来自各专业公司的32对选手热情参与,整场比赛精彩纷呈。上海通报工会主席武广搭档电信科发公司褚天翔险胜电信科发公司许旻斐与管理咨询公司周嘉双人组合获得冠军;三、四名争夺亦异常激烈,中英海底公司袁忠良和顾卫在决胜局以1分优势险胜电信科发公司成海连、邓亚军。

情况,开展工位健身的线上线下带教活动。在疫情得到控制后,创新思路,统筹共享电信科发公司、工程公司、管理咨询公司、德律风置业公司长包的羽毛球场地,分散进行小组赛、淘汰赛。通过场地共享,让更多羽毛球爱好者有了互相切磋交流的机会。公司工会将继续搭好平台,持续开展基层员工喜闻乐见的文体活动,提升企业健康生产力。运动有助于防疫,员工伙伴们,快来加入我们吧!

公司工会
运动社 针对今年疫情



我们身边并不缺少美,而是我们缺乏发现美的眼睛。对这句话的内涵,电信科发公司威迪分公司经营业务部副经理陶文颖有着自己独特的感悟。小时候喜爱欣赏绘画作品,却从未涉足美术领域的她,那年暑假的偶然机缘,触碰到了油画宝库之门,倏忽间就被艺术女神吸引住而享受地浸润其中。

启蒙于临摹印象派油画

“绘画”曾经是陶文颖学生时代心目中仰望甚至有些敬畏的梦想,尤其是油画这个高雅、高级乃至高贵的画种更是可望不可及的奢望。似乎是冥冥之中艺术女神的召唤,2014年暑假,陶文颖陪伴喜爱美术的女儿来到台湾艺人吴女士开设的暑期班学画。置身于浓郁的艺术氛围和各类绘画作品之中,一下子点燃了她的品艺激情,唤醒了她的绘画天赋。于是,吴老师递给陶文颖一叠适合初学者的油画明信片,“你先挑一张试试看吧。”一幅类似法国印象派画家莫奈的《睡莲》吸引了她的目光。

随后,陶文颖按照老师的指导,先在白色油画布上用铅笔淡淡地绘制草图,然后在调色板上将各色颜料用油画笔调制出近似图片中的颜色,从背景开始,由上而下、由远及近,认真地画

七彩达人

珠峰大本营,我来了

珠穆朗玛峰位于喜马拉雅山脉,是世界第一高峰,海拔8843.43米。这是小时候在课文中出现的句子,而我一直记在心里,吸引我去仰望这座遥远的山峰。

从小在平原长大的我,从未到过高海拔城市。抵达西藏后,果然我不断出现高原反应,因而几乎隔天就要进医院吸氧输液,为第二天的行程打鸡血。赴珠峰大本营的前一天晚上,在海拔3800米的日喀则,我又出现了高反症状,心慌且头痛剧烈,血氧饱和度不到70。我选择立即就医,医生说我这样的健康状况暂时不适合去更高海拔地区,我却执拗地向医生说:“来都来了,坚持到最后是必须地”,拜托医生一定要让我好起来。当天晚上吸氧输液至凌晨两点半,随即测了血氧饱和度已达到85,我顿时信心满满,忙不迭向医生道谢,还买了便携式氧气包和应对高反的药物以备急需。

为了赶上珠峰的日落,翌日一大早,我们便驱车赶往日喀则边境管理区办理边防证,然后一路向珠峰大本营疾驶而去。途中路过318国道5000公里里程碑,这块碑的起点是上海市人民广场,而我就是从上海直飞拉萨的,于是这块碑仿佛是上海连接西藏的另一个端点。我们的车只能停在珠峰大本营山脚下的停车场,需要再乘坐半小时的环保车前往珠峰大本营。虽然已经坐了一天的车感到非常疲惫,但是一想到终于将要看到珠峰那雄伟、绮丽与壮观,瞬间就变得精神抖擞了,我似乎也适应了高原反应。环保车到站时,司机师傅不断嘱咐我们慢点走,觉得头痛的时候就立即吸氧,因为此刻的珠峰大本营海拔已达5200米,空气非常稀薄。

到达珠峰大本营时恰逢黄昏时分,在落日的照耀下,珠峰被染成了金黄色,像一个金碧辉煌的巨人矗立在我们面前,她的身上披着皑皑白雪,身边的云朵像顽皮的孩儿,一会蒙住珠峰的“头”,一会儿缠绕珠峰的“腰”,就是不让游客看到完整的山峰。她的美丽、她的魅力如此令人神往,多少年来,有不少勇者成功登顶,当然,在珠峰山脚右侧也有不少墓碑,更多

勇士长眠于此。

此时此刻,我心情激动,浮想联翩。珠峰,我心中真正的雪山,我终于来到了她的脚下,此刻的我,感觉离天那么近,圣洁的雪山就在头顶,闪着金色光芒,尘世的喧闹嘈杂,离我是那么远。珠峰,碧空如洗,一尘不染,大气稀薄,澄明似镜。生命,在巍峨的珠峰面前显得十分渺小,这让我更加珍惜生命,珍惜今后的生活。此次珠峰之行,让我觉得人这一生中,没有什么坎坷跨不过去,坚持就是胜利!

(文/图 张昕) 人在旅途



震撼的心灵撞击

观《八佰》有感

中秋时节,我们部门搞了一次工会活动,观看电影《八佰》。

一条苏州河,一边是天堂,一边是地狱。河畔的四行仓库北面刀山火海、浴血奋战,南面十里洋场、纸醉金迷。这就是《八佰》呈现的画面,它所带来的不仅仅是绝望与希望相缠绕所呈现的一种震撼,更是民族的耻辱与自豪交杂的心灵撞击。

四行仓库中坚守的战士其实并没有八百人,当中也有逃兵,也有怕死的。然而,在一次次与日本侵略者的搏斗中,他们唤醒了身体里沸腾的血液——我们是中国人,我们是军人,我们要守住这里,为身后的国人保驾护航。战役的胜利全是用他们的血肉之躯一步步搭建而来的。“不能让他们破墙!”陈树生背上炸药包,义无反顾跳下窗口,接下来是一个个主动请缨的壮士,他们自报家门,无畏地引爆自己,阻止了日军的进攻。河

对岸的人们看得清清楚楚:“国人皆如此,倭寇何敢。”升起国旗意味着将要迎来日军的狂轰滥炸,但是谢晋元还是决定升起国旗,因为这面旗要告诉众人,这里依然是我们中国的领土,中国人仍在。正是因为这些壮举,唤醒了河对岸百姓的热情,他们捐赠物资、拼死护送电话线、拿出猎枪和药品……他们做到了,用自己的生命给国人上了沉重的一课,中华民族不会屈服,我们要站起来,我们要自救,我们要变得强大。

影片最后叙述的是,壮士们顽强抵抗了四天四夜,精疲力竭,最后的指令就是让他们安全过河,能活一个是一个。日本人也知道这是最后的较量,飞机大炮狂轰烂炸,这无疑又是一场苦战。但我们没有倒下,这场战役我们终于胜利了。中华民族遭受重重磨难,依然充满希望,百折不挠、大步昂扬地向未来奋勇前行。(管理咨询公司 李莹莹)

影视厅

她有一双发现美的眼睛

电信科发公司陶文颖叩开油画艺术之门

了起来。当然,每个人对同一物体的感知不尽相同,依循吴老师“印象派画作颜色丰满,讲求从自然的光色变幻中抒发瞬间的感觉;油画适宜于远观鉴赏,因而不必拘泥于细微处相似度”的教诲,陶文颖在色彩力度和色块厚重上顺着自己的理解思路,“信马由缰任驰骋”,竟出现了超乎预想的效果,表达了她那独特想象的自然流露。两节课后,临摹作品新鲜出炉,得到吴老师的首肯和赞赏,亦鼓起了陶文颖继续前行于绘制油画之路的信心风帆。

随后五年中三分之一的工余闲暇,陶文颖都“贡献”给了画风景油画。当她在临摹法国19世纪风景画家欧仁·布丹的《海边》时,发现描绘蓝天衬托下变幻莫测的云朵特别有感觉。在调色板上,用接近却有别于大自然实景的色彩调和,以扁平的油画笔勾勒出糅合自己内心情感的景致,那是何等舒心悦意的美事哟。不忍丢弃的毛糙糙的旧画笔时常亦能找到“用武之地”,让画布上的彩云、海浪、山峦、稻田、草甸和花卉更有韵味,“嗯,不错,我要的就是这个效果哦”。

眼眸瞄准了,神韵自然便有了

随着一幅幅从简单到复杂的风景区次第完成,陶文颖却总感觉画技仍在“原地踏步,仅此而已”。不甘心安于现状的内心冲动,让她通过听书的方式,了解名画背后的故事、画家的生平 and 创作经历;飞赴意大利和法国旅游前做足“功课”,有助于现场仔细观赏大师名作原件的细微处理;在网上寻觅到开画室的美院老师跟班研习,在老师的鼓励下逐步从风景画转向人物肖像画的学习和创作。

擅长具象写实的周老师在绘画理论、实践和鉴赏等方面拥有丰富的知识和经验,他强调过度鲜艳的色彩只能称作画廊画,卖给那些不懂画的人,看的是热闹;而殿堂画的颜色基调是沉稳、

厚重、内敛的,凸显的是画家的内心世界和精神特质,看的是内涵。在人像的绘制过程中,必须对人体的骨骼有充分了解,方能准确造型并对光影正确处理。而这对于缺乏素描功底,仅凭色彩的敏感来界定人物画面轮廓的陶文颖来说,无疑是遇到了最大困难。于是,她拿起粗细浓淡的各种铅笔,从眼鼻耳口的分体解剖素描练起;临摹人物时反复揣摩,边画边思考光影在面部的细微变化过渡和处理技巧。

若要问脸庞哪个部位最难画?那当然是被誉为“心灵窗户”的眼眸。说到这里,陶文颖迫不及待拉出手机上的2张图让记者做比较。“这张是我的人物画处女作,这张是不久前临摹的美国肖像画家萨金特的《小女孩》。”很显然,前者的眼神呆板迟滞,有点像机械少女阿丽塔,后者的眼神却蕴含着故事,流露出淡淡的忧郁、彷徨,略带惆怅的意味而耐人寻味。若要问哪一种面容最难画?那当然是婴儿光滑圆润的小脸蛋,怎样贴切地去表达让人颇费周章;满脸皱纹的老人反而让下笔来得顺畅些。在习画的过程中,陶文颖悟出了不少门道:对于没有捷径的事情,只有通过认真和重复才能熟能生巧;聚焦重点,消除盲点,攻克难点,往往会收到事半功倍的效果;某些看似简单的事物却蕴涵着意想不到的“惊喜”而让我们不可掉以轻心。

研习油画的嗜好,让陶文颖练就了一双发现身边美的眼睛,亦感悟了受用终生的人生哲理,更享受了当下由艺术捎来的身心愉悦。她把亲手绘制的美院老师跟班研习,在老师的鼓励下逐步从风景画转向人物肖像画的每个房间,而客厅的C位正是她尤其钟爱、认真描摹的莫奈名画《睡莲》。一家人幸福地沉浸于由她亲手营造散发着隐隐幽香的油画艺术氛围之中,让平淡、平静、平顺的居家生活,过得显滋养、蜜滋润、有滋味。(筱霖)



秋季养生

4.多吃海藻类食物。海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

5.吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。

6.秋燥症主要靠预防,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。

7.少辛辣、少油腻食物。秋季要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。

8.秋季饮食应以滋阴润肺为佳,秋燥易伤肺,可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,可以益胃生津,有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬,食酸以收之。

9.除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。(未完待续)

小幽默

前卫派画家

皮埃尔是群集在巴黎蒙马特尔的肖像画家之一,他以前卫派画家自居。有一次,他在塞纳河畔开了一个画展,把自己的作品都挂起来。

有个50岁的妇人从旁边走过,见了他的画,说:“哎哟,这画可真有味。眼睛朝那边,鼻孔冲向天,嘴是三角形的呢。”皮埃尔对老妇人说:“欢迎你参观,太太,这正是我描绘的现代美呀!”

“哦,那太好了!小伙子,你结婚了吗?我把长得和这画像几乎一模一样的女儿嫁给你好吗?”

可以不开门

“你为什么偷东西?”法官审问着。“我无可奈何,因为贫穷找上门来了。”被告可怜兮兮地回答。

“这难道是理由吗?你完全可以不开门嘛!”法官教训着。

脑筋急转弯

(1)五个人平分五个苹果,为什么盘子里还留有一个呢?

(2)直升机在海拔1000米的空中盘旋,一个人从直升机上跳下来却没有受伤,为什么?(答案下期找)

上期答案:
(1)马路旁的电话亭。
(2)任何球赛的比分在开赛之前都是零比零。