

插花品香 诗情“花”艺

管理咨询公司员工浪漫插花体验侧记



深秋的一个下午,第三期“周末课堂”在管理咨询公司湾谷总部举办,来自各部门20余名员工参加。本次课程的内容很受大家欢迎:浪漫插花体验。公司特邀上海插花协会老师给

大家讲授插花知识,从季节选花、不同花朵花期介绍、养护、色彩搭配等方面,详细介绍了插花的艺术造型要素和技巧变换手法,并在现场进行了鲜活演示。学员们兴致盎然,边看边问,边学边做,尽情享受亲自创作的乐趣和插花艺术带来的快乐。

在课程体验环节,学员们根据自己的喜好,结合花材的特点,精心设计,取材剪叶,不断尝试。经过两个多小时的创意打理,一枝枝花儿在学员们的巧手中变成一盆盆清新怡人的花艺作品。闻着淡淡的花香,欣赏着各具特色的绣球桌花,大家脸上都洋溢着花朵般的喜悦笑容。

活动在插花布局的创意中达到高潮,学员们随心所欲,在修修剪剪中,完成了自己美丽、亮丽、乃至绚丽的作品。飘香的屋内荡漾着彼此的交流,时而传来欢笑声,时而传来赞叹声。

本次插花活动在温馨、快乐的氛围中圆满结束。学员们看着自己亲手插完的花朵,纷纷拍照留念,愉悦了身心,亦舒缓了压力。

插花是一门高雅艺术,让人们在咫尺之间展现生命的灵动。本次活动既增加了大家对插花艺术的了解,还提高了审美情趣,让员工在花香中回归自然,点燃生命,在紧张的工作之余感受片刻的闲暇时光。

(文/图 蒋岚) **周末课堂**

杯子蛋糕太诱人

最近不知怎么的,我和小伙伴非常喜欢吃杯子蛋糕,于是,我们约定在一个阳光明媚的下午,开始自己研究、制作,然后,提前找好了靠谱的制作攻略。

我觉得,最难做的是杯子蛋糕的主体,也就是蛋糕底部的制作。首先要将蛋黄蛋清分离,倒入无水无油的盆里,然后往蛋黄里加入15克白砂糖、玉米油和牛奶,最后加入适量的低筋面粉搅拌均匀。其次将蛋清打发成小气泡

状态,然后加入三分之一的白砂糖,中速打发出纹理状后,加入三分之一的白砂糖,再把剩下的白砂糖都加进去,打成提起有弯勾状。最后把打发好的蛋白加入蛋黄糊中搅拌均匀,同时不能在搅拌时出现气泡,这样的话,杯子蛋糕底部就算做好了。倒入纸杯,放入烤盘,设置烤箱150度上下预热五分钟,150度烤20分

美食一族



(工程公司 陈佳颖)

这是一次没有计划、随性而为的旅行。避开了汹涌的人潮,感受最纯粹的景致。层层金色的稻浪梯田,茫茫绿色的南山草原,鬼斧神工的丹霞良山,风情古朴的乡民村寨。

拍客说

这里是谢晋电影里号称挂在

瀑布上的千年古镇,这里有沈从文笔下名为一脚跨三省的边城茶峒。用脚去感受大自然的绝美,用心去体验当地人文的风情万种。

湖南,除了张家界和凤凰古镇,还有许许多多,你可别错过了哦。

(文/图 共联公司 殷骏)



于2014年12月。那年冷得特别早,可怜的小家伙被狗绳拴在电线杆上整整三天,饿得皮包骨头,瑟瑟发抖。看到它无助的眼神,我顶着全家人反对的“浪潮”,毅然把这只毛孩子带回了家。

曾听到过一句唱词“穷人的孩子早当家”,那关关就是“被抛弃的孩子特听话”。乖乖的跟着走,乖乖的检查打针,不吵不闹让人心疼。第一次回家,它呆呆的站在门口一动不动,我走过去轻轻摸着它的头说:“以后这里就是你的家哦。”小家伙好像听懂了意思,眼睛一下子发亮,撒开腿便来了个惊人的狂奔,东嗅嗅西闻闻,瞬间就把这里当成了自己的家。

每天傍晚回到家,迎接我的准是兴奋地四处乱窜,然后助跑一跃跳进我怀里的毛孩子。吃完晚餐,我们会一起散步,这是关关最期待的时刻。我陪着它遛弯,它督促我运动,这也算是“双赢”哦。关关喜欢在家附近体育场的草坪上,像兔子一样跳着来回奔跑。它的这份快乐感染着我,也让我感到既然带它回家,就要对它负责,让它保持这份快乐。

我家狗狗

海缆勇士

鸥送鲸迎浪拥舷, 勇拓蓝海驱云烟。
巧织光网夜未眠,
敢伏水魔展宏卷。
海狮探鳌舞翩跹,
蛟龙越洋情牵连。
涛头放歌逐梦圆,
风雨散尽霞映天。

注[1] 中英海底系统公司施工团队昼夜奋战,已铺设国际海底光缆超过50000公里,相当于绕地球赤道一圈多。

注[2] 搏击于狂风巨浪之中,施工团队众志成城降伏水魔,为“一带一路”沿线国家铺设海底光缆。

注[3] “海狮”“海狮III”水下机器人最大作业水深达2500米,借助自带的高压水枪冲埋系统,把海缆管线冲埋至海床下3米。

注[4] 如今,全球90%以上国际互联网通过海底光缆传输。远隔万里的有情人近在咫尺,整个世界犹如“地球村”。

(筱霖) **诗生活**

丝瓜乒乓趣事

在打乒乓这件事上,“丝瓜”的糗事不少,大一学球选的就是乒乓,结果直推不及格而痛失全年奖学金,至今记忆犹新,由此看来,技术不咋地。这次公司工会举办乒乓球赛,一下子勾起了丝瓜的回忆,重在参与,于是,无技术“女子三人组”黄瓜、冬瓜(按身材比例对应)进行组队练习。

乒乓球,丝瓜已经二十多年没摸过了,连发球也不会了。一个个“老太婆球”高起低落,感觉就是不在套路上,看旁边乒乓桌的球友厮杀,一个削球,一个抽球,那个精彩就甭提了,简直是天壤之别。球友终于忍不住了,再这么下去怎能显示出公司的中帼风采呢?于是,从如何发球开始,对丝瓜们进行技术指导,一股脑的将初级技术奉告,丝瓜们频频点头,边学边练,但有时依然“屡教不改”。眼看“三脚猫”过几天就要与高手过招,第二天,丝瓜们忍着酸痛,乖乖地练习;第三天,喜获球友“最快进步奖”的口头奖励,让丝瓜们个个快活像小鸟,感觉冠军奖杯在招手。高手为激发丝瓜的斗志,第一次用左手与丝瓜“对抗”,鼓励丝瓜在下周一的比赛中取得名次。当然,“对抗”的最后结果是丝瓜完败。怀揣向高手学习的心态丝瓜乐在其中,而高手的底蕴,让丝瓜感受到球艺必须赶快提高的迫切性。看来,打球需要动力、技巧、心态。

每天的进步不容小觑,可菜鸟级的攻势远远不够。眼看下周就要比赛了,丝瓜手中无货,心中无底,眼珠一转,周日联手老公杀它几回,利用家中长桌,尺寸虽比乒乓桌小了不少,但还可以凑合。几轮下来球儿漫天飞舞,丝瓜解释道:“如果桌面是乒乓台就好了,那球肯定落在台面上,这个太小了”。老公马上回道:“打球也要看环境的,小台面要用力小,控制好角度。”一对一答恰如打乒乓,有来有回。看来,做任何事情都要因地制宜,因时制宜,因人而异。

关键时刻到来了,运动员进场,比赛正式开始,采用三局二胜制,女子分两组,各五出二人进入前4名比赛,抽签决定比赛选手。丝瓜运气真好,抽到的小组内高手不多。与高手过招,如行云流水,心中默念:输球不输人,气势要在。第一局,不知怎么一迷糊就已2:11,失误太多,尚不能判断对方的来球路数;第二局,痛定思痛,一定要挽回一些颜面,用技术打球,打角,打边,对方长球,丝瓜短球,掌握主动,让比赛中的比分一度焦着,在7:6锁定,随后分数犬牙交错上升,看得出高手开始着急,但丝瓜依然咬住比分,但最终对手还是以两个相当转的球把丝瓜拿下。此战的结论是:虽败犹荣,与高手过招,技不如人,但机会均等,关键在自己,拼杀后,或许小胜。最终,以小组第二名出局,获第三名。

短短两周不到,黄瓜、丝瓜、冬瓜三位球友相约练习,收获友情,且获得高手指导,乒乓球技术有了很大提高,意想不到的体重也减了不少,身子变结实了。当然,比赛也吸引了不少粉丝关注和想要加盟。看来,这项运动还需坚持。

(静安分公司 晓鲁)

“关关”陪伴我多年

这只叫关关的狗狗已经陪伴我多年了。

我和关关的缘分始于2014年12月。那年冷得特别早,可怜的小家伙被狗绳拴在电线杆上整整三天,饿得皮包骨头,瑟瑟发抖。看到它无助的眼神,我顶着全家人反对的“浪潮”,毅然把这只毛孩子带回了家。

曾听到过一句唱词“穷人的孩子早当家”,那关关就是“被抛弃的孩子特听话”。乖乖的跟着走,乖乖的检查打针,不吵不闹让人心疼。第一次回家,它呆呆的站在门口一动不动,我走过去轻轻摸着它的头说:“以后这里就是你的家哦。”小家伙好像听懂了意思,眼睛一下子发亮,撒开腿便来了个惊人的狂奔,东嗅嗅西闻闻,瞬间就把这里当成了自己的家。

每天傍晚回到家,迎接我的准是兴奋地四处乱窜,然后助跑一跃跳进我怀里的毛孩子。吃完晚餐,我们会一起散步,这是关关最期待的时刻。我陪着它遛弯,它督促我运动,这也算是“双赢”哦。关关喜欢在家附近体育场的草坪上,像兔子一样跳着来回奔跑。它的这份快乐感染着我,也让我感到既然带它回家,就要对它负责,让它保持这份快乐。

“你可以拥有全世界,而狗狗的世界只有你。”当邻居告诉我,我不在家的時候,关关几乎都是坐在窗台上一动不动朝外望着,才知道可能我的陪伴对于缺乏安全感的关关来说并不够。乖乖的,很粘人的小家伙又让我再次觉得心疼。起初家里的长辈都是反对养关关的,然而关关的聪明、乖巧渐渐地俘获了长辈的心,给家里带来了许多生机和快乐。

希望关关能一直快乐无忧。关关,我会伴你一生,愿你也能伴我长久哦。

(电信科发公司 孙懿琳)



关键时刻到来了,运动员进场,比赛正式开始,采用三局二胜制,女子分两组,各五出二人进入前4名比赛,抽签决定比赛选手。丝瓜运气真好,抽到的小组内高手不多。与高手过招,如行云流水,心中默念:输球不输人,气势要在。第一局,不知怎么一迷糊就已2:11,失误太多,尚不能判断对方的来球路数;第二局,痛定思痛,一定要挽回一些颜面,用技术打球,打角,打边,对方长球,丝瓜短球,掌握主动,让比赛中的比分一度焦着,在7:6锁定,随后分数犬牙交错上升,看得出高手开始着急,但丝瓜依然咬住比分,但最终对手还是以两个相当转的球把丝瓜拿下。此战的结论是:虽败犹荣,与高手过招,技不如人,但机会均等,关键在自己,拼杀后,或许小胜。最终,以小组第二名出局,获第三名。

短短两周不到,黄瓜、丝瓜、冬瓜三位球友相约练习,收获友情,且获得高手指导,乒乓球技术有了很大提高,意想不到的体重也减了不少,身子变结实了。当然,比赛也吸引了不少粉丝关注和想要加盟。看来,这项运动还需坚持。

(静安分公司 晓鲁)

短短两周不到,黄瓜、丝瓜、冬瓜三位球友相约练习,收获友情,且获得高手指导,乒乓球技术有了很大提高,意想不到的体重也减了不少,身子变结实了。当然,比赛也吸引了不少粉丝关注和想要加盟。看来,这项运动还需坚持。

(静安分公司 晓鲁)

往事悠悠

《本能 为什么我们管不住自己》

为什么我们的行为总要和我们的理性过不去?为什么我们总难控制自己的行为?把生物学、心理学应用于经济学分析的领军人物特里·伯纳姆和生物学家杰伊·费伦在这本行为学的经典力作中给我们寻到了答案:不是我们的理智故意和我们闹别扭,而是这个时代实在变化太快。

我们生活在知识丰富的信息时代,但我们体内却依旧保留着大量远古人类遗传下来的基因。我们其实是生活在现代都市的“洞穴男”或者“洞穴女”,还受着来自动物的原始的诱惑:贪婪、喜欢冒险、不忠或者好斗。

这绝不是对我们现代人理智的诬蔑,而是一种关怀。《本能:为什么我们管不住自己》是透视我们现代人身上弱点的一面透视镜,通过这面透视镜,我们能够更精确地观察我们所处的世界,以便在人类的本能控制我们之前先下手为强。这样,我们就会生活得更心满意足。

(由上海通服本部工会刘淮推荐)

健康苑

秋季养生

6.中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

7.任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。

8.秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当懒床几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

9.平时应注意保持乐观情绪,经常到空气新鲜的地方去散步,吐故纳新,以收敛“神气”,使肺气不受燥邪的侵害。

10.白露过后,气候逐渐变凉,一早一晚更添寒意,如果这时再赤膊露体,就容易受凉,轻则易患感冒,重则易染肺疾。因秋气主燥,燥易伤肺。

11.民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾胃不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。

12.中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药。还要注意进补适量,忌以药代食,药补不如食补。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些事物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。