



我的e家欢乐集合

e家同游故事征集

天渐暖,正是携老带小一家奔向野外,搜寻萌芽春色好时节。在我的e家相伴的出游路上有着哪些或有趣或感人的故事?赶快写下你的故事,晒出出游的照片、DV与我们分享吧!

网络旅游、保健故事征集

坐地日行八万里,即使不能出游,通过网络仍可指点之间遨游四海,看遍天下美景;或者在家上网修身养性,一网打尽最新保健方式。其中的各种经验、有趣故事,我们都期待你的分享。

参与方式: (用户投稿请注明姓名和联系方式)

1. 登录电信网上客服中心(js.ct10000.com)活动专区,注册用户资料后上传稿件;
2. 发送作品邮件至onehome@telecomjs.com;
3. 小灵通用户可编辑短信A+作品文本+姓名*发至2902投稿(短信通信费正常收取,免信息费);
4. 邮寄至南京市白下区仓巷137号四楼I区“我的e家,欢乐集合”活动组委会收,邮编210004。

活动说明:

1. 所有参赛作品必须是原创作品,如因版权问题产生的纠纷由参赛者本人负责;
2. 所有参加作品中国电信江苏公司有权使用在非营利宣传资料上,使用前无须通知参赛者。

有卡万事足

你可以跑不过刘翔,但一定要跑过CPI。我,一家IT公司的小小销售,也硬着头皮要追赶CPI。干我们销售这行的,交际费用最大。

一天中午,我发现桌上摆着我的e家百事通客户卡。这张卡附着的宣传资料说,登录网上客服中心激活客户卡,可以获得十元话费。我立刻上网输入卡号、密码得了这十元话费。我翻翻百事通卡手册,上面列出e家各项贴心服务。每月一点话费就可以得到这么专业的服务真值。手册还说积分可以换奖品,到下半年订机票也可以积分。

看完手册,继续研究这张卡,还发现持有我的e家百事通客户卡

就可以自助打印美食优惠券。一餐至少能省20-50元。

上周末,给准丈母娘过生日。我从一大堆美食优惠券中挑了张火锅店的。这家店实惠又好吃,他们一家人都很喜欢。大家欢欢喜喜在店里大吃了顿。回家路上,准丈母娘还是心疼钱,偷偷“责备”我花了不少钱吧。我连忙掏出一叠优惠券说,吃饭可以打折。准丈母娘眼睛一亮,大声跟小曼说:“曼啊,还是小张会过日子,好好学学!”我嘿嘿一笑,看来跟小曼家的关系更稳咯。有了这张解决我双向费用问题的客户卡,还真是万事足矣。

(苏州 夏启民)



我的蘑菇房 无锡 华冠群

网络保健故事

健康知识讲座精粹之三 高疾病篇

被统称为三高疾病的高血压、高血脂、高血糖,患病人群逐年年轻化。预防对控制三高疾病而言成本最低、效果最好。e家系列健康知识讲座请来江苏省人民医院门诊部占伊扬主任,为我们讲解健康的生活方式及健康新观念。

高血压 血压计的选用

市场上血压计中分为两类,一类是测量较准的传统水银柱血压计,适合有医学常识的人使用。另一种为使用方便、易学但测量不够精准的电子血压计。如果使用者为听力不好的老人,建议使用后者。在使用电子血压计时,对越大血管的地方测量越好。

测血压时间

血压值可以在早晨的九点钟、下午两三点这两个

高峰时间测量。平时看到数值正常,但在高峰时可能不正常,所以在这两个高值测量,有利发现高血压。

高血脂 血脂高的保健方法

在饮食上,荤素应该是五五开。降脂食物,可以选择多食菌类。每天的盐分要少于6克。最好清煮食物,煮好后撒一点盐就可以。烹调油建议用胆固醇量为零的橄榄油。尽量不油煎油炸,应蒸煮后滴一点油。山楂茶、普洱茶有降脂作用。

同时要适当的运动,特别是进入40岁以后的中年人。每天可以进行三到四次有氧运动。运动类型随意,重要的是坚持。

高血糖 气候对糖尿病患者有何影响?夏天有什么注意事项?

相对稳定不太太热的环境对糖尿病患者有利。夏天出汗多,需注意水分、主要电解质的补充。还应注意饮食组成中的配置。如果在夏天,糖尿病人吃的很少,还用降血糖药,就很危险了。保持常态的内外环境是有利的。

更多精彩内容请登录 电信网上客服中心 js.ct10000.com

下期预告:

自由呼吸,健康春季——预防春季呼吸道传染病
时间:3月26日
讲座网址: 电信网上客服中心 js.ct10000.com
主讲嘉宾: 江苏省人民医院院长 王虹



网络旅游故事

淘淘的法宝

我站在四方城通往梅花山的路口打电话。住高淳的弟弟上周约我,今天两家六口人一起去梅花山玩。可他到现在也没到,我只能沿着斜坡往下面的停车场走,去迎弟弟。

11点半,我终于盼到了弟弟一家。“总算到了。看样子这一路不容易啊。”我打趣弟弟。调皮的侄子淘淘嘴一撇:“是不容易,多亏有我的法宝才顺利抵达。”淘淘说,这一路上还是新手的爸爸到小行就不知道该怎么到梅花山了。幸好我带上装了无线e卡的手提在车上玩星空游戏。我一亮出法宝:上网搜索驾车路线,就不用问人啦。

“有了法宝,你一路上玩得很开心啊?”我问淘淘。“当然开心,我很喜欢上网玩星空游戏。”

我刮刮他鼻子,说:“我午饭还没吃啊。淘淘指指脚边的篮子说里面都备着,到梅花山那片香雪海里野餐不正好嘛。那晚餐怎么办?”小侄子眨眼睛反问。我掏出小灵通说当然我安排。我边领着弟弟一家去跟妻女会合,边拨打114询问梅花山附近的特色小饭店号码。电话那头传来小姐温柔的声音:“请稍等,正在为您查询。”想到现在订好晚餐,我们可以尽兴多玩玩,握着小灵通的我咧嘴笑起来。

(南京 吕杰军)

小贴士

我的e家e8-2套餐

e8-2套餐以超快网速、超值优惠、超强功能让客户享受自由通信新生活。最高可达4M的带宽,让你享受超级宽带极速感。每月还赠送超长的国内长话和市话时长、无线宽带上网时长、200条免费短信,沟通更自由。另外e家娱乐汇集精彩影视、动听音乐、全新的体育赛事以及多款地方特色游戏。更有e家信息、e家健康等丰富应用功能,给你带来更多的超值享受。

尘埃落定



洁尘

艳羨这种美食

在翻阅与成都有关的女性的一些资料时,看到了露丝·哈克内斯这个人。

知道露丝·哈克内斯的名字,是因为她与熊猫有密切的关系。1936年,她第一次将一只活的熊猫“苏琳”带到了美国,引起了轰动。美国人面对这个可爱的一个活化石般毛茸茸的东西,目瞪口呆又欣喜若狂。我是在有关熊猫的书里看到这个美国女人的名字,但她是怎么把熊猫带到美国,其中的经历是怎样的,却不甚了解。那一定是一个十分有意思的故事。

在熊猫故事的背后,露

丝·哈克内斯的其他故事散佚在其他书中。比如,她曾经是一个纽约的服装设计师,新婚丈夫远赴中国并且死在了中国,她万里迢迢来到中国,取回丈夫骨灰的同时,历经艰辛把熊猫带到美国,实现了丈夫的遗愿。之后,作为一个孤身旅行者,她有不少精彩的游记面世,最著名的是1942年出版的描述她在秘鲁小镇冒险经历的《白岗日记》。之后,露丝·哈克内斯从媒体的视线中消失了。1947年2月号的《美食》杂志上,刊登了她带着她的蓝眼暹罗猫“华林”在墨西哥乡村度过的美食经历。这是她最后的作品。1947年7月19日,露丝·哈克内斯被发现死在匹兹堡一家汽车旅馆的浴室里,享年46岁。警方给出的死因是酗酒导致的严重肠胃炎。

年岁渐长,我发现像我这样生活状态和生活方式稳定有序的女人,对不同于自己的经历和遭遇的欣赏角度也

越来越大。也可以这么说,自己没有什么故事,所以对精彩的故事也就特别珍爱,同时,也相当感激提供精彩故事的人。这叫艳羨。明亮的温暖的艳羨对女人来说是一种很好的食物,新鲜、微辣、口感良好、特别提神。一种不能抵达的向往和对同性的由衷赞美构成一块美味的馅儿,充填在艳羨之中,吃下去味道和营养都好极了。

我是在看《美食》杂志六十年精选作品时读到露丝·哈克内斯的文章的。给《美食》写稿的还有另外一个露丝,露丝·金·海。她和露丝·哈克内斯同时期,也是在上个世纪的四十年代为《美食》撰写文章。在露丝·哈克内斯带着暹罗猫去了墨西哥的同时,露丝·金·海和丈夫正在暹罗(泰国)悠闲地吃着街边小吃,吃的是中国菜。挺有趣的是,这两个同时代女人之间有那么多巧合点:露丝、暹罗、中国元素和她们都有的那枝生花妙笔。不同

之处在于,露丝·哈克内斯很不幸,但露丝·金·海却是一个幸福的女人。幸福的女人中还有一个露丝,这个露丝比前面两个露丝小差不多半个世纪,她就是现任的《美食》总编辑,美国著名的美食评论家露丝·雷克尔。我读的《美食》创刊六十年来精选作品集,就是露丝·雷克尔编的。另外,我还看过她的自传《天生嫩骨》,十分美妙有趣。当代的露丝,露丝·雷克尔,较之她的前辈露丝们有着十分明显的富足质感,这是时代所赋予她的一种质感。我曾经在书评中说她的书,“整本书有香味,有酒意,恍惚忧伤且欢快。很甜的一本书。是的,它就是很像一道甜点,让我想起刚出炉的蛋糕,烫且甜香,蛋皮还鼓着,咕嘟咕嘟地冒着小泡。”现在,我也想把这段话挪用为对艳羨这种美食形容。

洁尘:女,作家。专栏文章散见全国数十家报刊。出版散文集、长篇小说十余部。

韩流来袭



韩东

关于金钱

人对金钱必然有一个态度,这态度很能说明问题。对钱的贪欲且不说,对钱的是非分明也不一定就是高尚。比如,你借了别人的钱,是否念念不忘?按说,借债还钱天经地义,但记得自己借别人钱的人往往对别人借他的钱也牢记不忘。因此,当一个人表白自己有借必还、从不欠账的时候,我就不敢向他借钱了。这个人和金钱的关系应该说是紧张的。借了别人的钱不敢忘怀,而别人借了自己的钱,转眼就忘,这样的人是圣贤无疑。与之相反,借钱给别人从不忘记,而向别人借钱转眼就忘,那就是自私自利的表现了。一概健忘和一概不忘,我觉得在道德水准上至少是相当的。我就是这样的人,借了别人的钱善于忘记,但人借了我的钱也记不了几天。

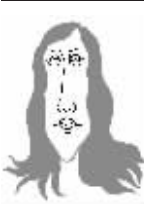
还有就是,有了钱如何使用?这牵扯到消费观的问题。有人节约,善于积攒,集腋成裘,积累下来的钱用于买房、买车、购置大件。有人则浪费,手缝很大,花得开心,逞一时之勇。二者相较,谁更具有美德?我觉得无从谈起。前者或许是一些很好面子的人,平时紧巴巴,但你若有幸去他家做客,我的天哪,装潢得真如宫殿一般,面积也如宫殿,完全是一种浪费,或曰过度消费。后者好吃好玩好穿戴,外出行

行、云游四方,说起来也真够有面子的。不同的消费方式暗藏了世界观的不同,前者寄希望于未来,牢记先苦后甜的古训。后者则及时行乐,生活于当下,今朝有酒今朝醉……显然前者更精明,善于计算,而后者的方式更像艺术家。但就消耗的这个世界的物质资源而论,则几乎没有高下之别。我的消费方式接近后者,字里行间对后者的同情也就是题中应有之义了。总之,节约如果是为了自个儿的生活计,那就算不上什么美德。浪费,如果是为了自个儿以外的别人,就只能是一种美德。问题在于,无论节约或浪费,我们往往都是以自我为中心的。而一旦以自我为中心,所谓的美德就荡然无存了。

对金钱的追求,在商人那里是合理合法的。但这个商人,如果把商业活动当成工作或者事业,从原则上说他在为别人追求金钱。而在目的并非金钱的工作中,例如教育、行政或者艺术工作中,一味地追求金钱必然会偏离目标。金钱是沿途的风景,并非目的地,只有怀着这样的用心,我们才能干好本职工作,同时收获金钱。反之,即使金钱到手,也背叛了初衷。在今天的时代里,金钱衡量一切、衡量成功与否已成为趋势,但直奔金钱而去还是头脑简单的表现。就算金钱是唯一通行的衡量,也是标准的尺度,那它衡量的也是它物,而非自身。首先,要有物可供衡量,然后才有了具体的读数。为金钱的读数而活的人比以消耗金钱为己任的人更不靠谱。

韩东:著名作家、诗人。著有诗集《爸爸在天上看我》,长篇小说《扎根》《我和你》等。

荆歌劲舞



荆歌

今年的世界不是个东西

今年南方下了好大的雪!据说,伊拉克也下雪了,有位八十岁的伊拉克老太太说,这是她平生第一次看到雪。她看到了独裁,看到了战争,看到了美国大兵,她终于也看到了雪。生活在江南,我好像也还是第一次看到如此大雪。回忆那些不下雪,或者只飘几星小

雪的冬天,经常有人以怀旧的口吻说,唉,现在的冬天,真是越来越暖了,想当年,屋檐上挂下来的冰凌,像剑一样倒悬着,那才叫冬天呢!可是,今年,突然之间,冰凌倒挂有一米多长,在屋檐下显露出冬天的狰狞,还有人敢倚老卖老地说现在的冬天不如从前冷吗?我发短信给哈尔滨的朋友说:好大的雪啊,搞得江南就像是北国了!朋友回信说:北国没有雪,全跑你们南方去了。

是啊,今年,世界仿佛成了一张拿倒了地图,搞不清南北不是个东西了。我于是怀疑起气象和环境专家说了多少年的地球变暖理论,它是不是要被一场大雪推翻了呢?地球真的是一年比一年暖吗?我们的冬天真的是越来越暖吗?正当我疑惑之时,报上出

现了一位专家的高论,他说,冬天超乎寻常的冷,正是地球变暖的另一种表现。这个观点,看似狡辩,其实也许是正确的。正像神经衰弱,失眠是主要的表现。但是,过度的嗜睡,则是神经衰弱的另一种表现。睡不着和太要睡,都是不正常。气候也是同理,什么时候该热,什么时候该冷,热该有多热,冷该有多冷,通常都是有规矩法度的。热得不像话了,冷得不靠谱了,气候就是在抓狂,就是出问题了。至于这个毛病到底是伤寒还是疟疾,可以再探讨,但病了是明摆着的。

本以为天降瑞雪,是一件值得高兴的事情。应该像狗儿一样,跑到雪地里撒点野,堆个雪人,拍点儿童片往博客上贴贴。谁知道,它以失当的

量降落在失当的地方,给无数人的生活带来了不便,甚至威胁到了一些人的生命。据新浪博客统计,有几十万的网民参与报道了雪灾。我相机里的那点儿“风花雪月”因此就觉得不好意思再往博客上贴了。

世界总是在显现奇迹。原本温和的自然现象,花开花落云卷云舒,正日益以极端的面目出现在我们面前。我们吟风弄月的心情,因此也将丢失殆尽吗?温情脉脉的美丽也算不上是美丽,大自然也要走另类路线。烟雨江南,晓风残月,也许早已是老土,我们的审美,眼看就跟不上形势了。大雪覆盖热带,狂涛席卷城市,鱼儿满地跑,野猪飞上天,那才是帅呆了酷毙了。

荆歌:著名作家。主要作品有《鸟巢》《十夜谈》等。