



我的 e 家 欢乐集合

中高考备战故事征集

十年寒窗苦读的成败,就在6月一考。最后一年的冲刺,过来人最知其中滋味。当年孩子中高考时,您的家中发生过什么样的故事,是否曾在网络上搜寻各种复习资料、生活提醒,是否和孩子一起奋斗在考试的前夕?把您的故事和我们共同分享,也许会对今天面临考试的家长和孩子有所裨益。

快乐 e 家助考故事征集

您的孩子今年也许还没有参加考试,但一两年后也许就要面临考试的压力。作为家长的您,是否已经开始提前准备,有何心得可以跟大家分享?备考的路上有了我的 e 家相伴,是否更加轻松呢?讲出您的助考故事吧。

参与方式: (用户投稿请注明姓名和联系方式)

1. 登录中国电信江苏公司网上客服中心 (s.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. 所有参赛作品中国电信江苏公司有权在非营利宣传资料上,使用前无须通知参赛者。

无线宽带,让我的工作自由自在

作为一名职业经理人,职业特性决定了公司业务到哪儿,我就会出现在哪儿,这两年我已跑遍整个长三角地区。我深知商机是 24 小时不打烊的,客户也需要我们 24 小时待命,即使出差日常工作也不能耽误。出差到外地,我总是第一时间找地方上网发邮件,及时与同事沟通处理工作。今天就来跟大家分享一下多年的异地上网经验吧。

几年前,无线宽带网络不是特别普及。每到异

地我就开始瞄当地可供上网的酒店、餐厅。先找一家可上网的酒店,再询问客户公司附近是否有提供网络的餐厅、咖啡厅可以谈生意。如果没合适的餐厅、咖啡厅,我必须谈完生意后,马不停蹄地赶回酒店上网处理堆积的工作。粗略一算出差四分之三的时间花在路上,感觉不值。

近年来无线宽带网络覆盖面越来越大,我也能越来越方便地使用它。其中有两次经历让

我印象深刻。上个月,我去上海出差。同事在我出门前提醒我,现在江浙沪三地无线宽带可以漫游,使用无线网络工作很方便。在上海一家星巴克里,我在等客户的时间里搜索无线网络,很容易就找到信号,用徐州的无线宽带账号也可以顺利登录。我心花怒放地联网收邮件看报表。等客户进门,我已经做完大部分工作。与客户谈完生意,我也不回酒店处理日常工

作,请客户一块吃饭增进感情。这一晚,双方都相处愉快。

上海之行后的一周,我送妻弟去南京参加研究生复试。他在复试,我就在学校图书馆里无线上网处理工作。中午我们一块到悠仙美地吃饭,下午我去月牙湖会所找朋友聊天,每个地方都能畅通无阻地使用无线网络,让我舒心不已。无线宽带发展得越来越好,以后的工作会更顺利了。

(徐州 秦中明)

省力的 e 家邮箱

我有当个会计的老婆,注定了我们家精打细算、分毫不差过日子的习惯。打车留发票、超市购物留小票、水电煤气通信账单也都得保留。每月初,老婆总要核对上月的各项费用和开支,给出本月的家庭花费预算。

这个月老婆一直催我去电信营业厅打印上个月的话费账单。可是从家到单位几乎是条直线,而电信营业厅却是这条线外的一点,这让我总是忘记这事。当老婆第三次提醒我记得去打印账单,我横下心来决定干脆冒雨外出,赶紧把账单打了交差。

“嘉嘉,爸爸先去营

业厅打个账单,回来再做做饭。”我边向门边走边跟上高中的女儿吩咐。“是电信的话费账单吗?”嘉嘉问我。“是啊,你妈催我去打印。”我无奈地说。嘉嘉想了想,走到电脑前,打开电脑让我上网登录我的 e 家邮箱,她说我家是我的 e 家 e8-2 用户,上次跟她妈妈在营业厅办业务的时候听过 e 家邮箱的介绍,每个月都有账单寄送功能的。

难道不用出门了,听女儿的。登录 e 家邮箱后就看到了上月的电信账单,里面每项费用都很清楚,长途多少,市话多少,上网多少,就是营业厅账单的电子版,

今天可以交差了。

邮箱里还有几封邮件,是最新一期 e 家健康的内容。我心里琢磨:每月都可以及时收到账单和积分的信息,省了出门的时间。我的 e 家为用户着想,以后查账单就更方便了。至于 e 家健康内容,收到后自己看的同时还可以顺手转发给亲戚朋友,让他们也了解健康新情况,一举多得。既然以后用得频繁,我就把这邮箱当作常用私人邮箱跟亲友联系吧。

(南通 张成晨)

服务小贴士

e 家邮箱

从现在起,我的 e 家用户可以免费获得时尚的 e 家邮箱,从此可以足不出户查看电信账单、轻松兑换积分,倍享尊贵体验。

容量为 50M-100M 的 e 家邮箱能发送最大 20M 的附件。其账号是你的固定电话号码加上 @jsemail.com.cn 的格式,也可以更改为个性的邮箱名称。尊享 e8 用户或订购了 e 家健康业务的用户,每周还可以收到 e 家健康内容,轻松获得健康资讯。



中高考饮食提示

考前营养餐别盲目吃

临近高考,营养专家对中高考试饮食给出了建议。专家认为,考生饮食应注意营养均衡,每顿不可吃得过饱、过好,谨防消化不良。

海参、鱼肚别吃太多

对于这些“考前营养餐”,中医营养专家认为,考生的食物配方应以营养均衡为主,千万不要盲目吃。

海参、鱼肚、鲈鱼和蹄筋这类食物,均属高蛋白食物,并十分好吸收。但多食会加重肠胃负担,特别是对于那些肠胃功能较弱的考生,吃多了会造成消化不良,反而会使吃后的几天内食欲大减。所以如果体质较好,就没有必要刻意补充这类食物。

山药、木耳多食有益

专家说,山药和木耳等素菜的确有提高考生免疫力的作用,百合有清心安神和养阴清热的作用,也可适当多吃些;莼菜有清热解毒作用,但因其性寒,肠胃不好的考生不要多吃。

注意营养均衡

考前这段时间,考生饮食最关键的是要营养均衡,碳水化合物、蛋白质都要及时补充,可适当多吃些牛奶、鸡蛋,适量吃些海鲜。

水果和蔬菜一定要多吃

水果和蔬菜一定要多吃,以补充维生素。但体质寒凉的考生最好少吃西瓜、梨和香蕉等寒性水果,以免引起腹泻。专家建议,考生每顿饭不可过饱,否则会影

地摊小贩身矮志高终成复旦博士



乐观、自强的魏宏远

少年个矮被挡大学门外

魏宏远原籍河南省舞阳县。1975 年,他出生在内蒙古呼伦贝尔大草原的一个小村庄。当地气候条件恶劣,最低气温接近零下 40℃。很多当地人患有一种叫做大骨节的地方病,魏宏远不幸患上这种病。5 岁那年,魏宏远的母亲不幸去世了。此前,为给母亲治病,家中已欠下巨额外债。由于子女太多,父亲照顾不过来,魏宏远被寄养在了河南舞阳的一个远房亲戚家。亲戚家已有三个孩子,家境也不好。魏宏远经常挨饿,每天最多吃两顿饭,接下来便是拾柴、割草、放羊、喂兔子,天不亮还要到集市上拾菜叶。

那时的魏宏远蓬头垢面,身上生满虱子,冬天手脚冻得流脓,满是大片的疤痕。当时,他最大的愿望就是吃一顿饱饭。由于营养不良,加上水土不服,以及未能及时治疗,魏宏远的身体发育受到严重影响,身材矮小,成年时身高不足 1.5 米,而且膝关节外翻,两腿畸形,双腿呈 X 形,走路不协调。这一切的一切,为他日后的人生埋下痛苦的伏笔。

第一次感到世间的公平是在中考后,那一年,魏宏远 15 岁。他以优异成绩考取了重点高中。可是,就在他体检后,竟然被无情地拒之门外。此前,魏宏远自恃成绩好,在填报志愿时,也没有填报普通高中。求学的道路第一次被阻断了。

在好心人的指点下,魏宏远叩开了县教育局局长办公室的门。当时,他真想把满腹的委屈说给局长听,可是因为紧张,他显得语无伦次。最终,好心的局长还是为他写了一张推荐信。魏宏远把局长的推荐信呈给一所普通高中的校长,校长同意接收,但名分是“高价插班生”。

那一年高考结束,魏宏远 18 岁,命运竟是那样的捉弄人,三年前的历史再次重演。尽管他的分数远远超过了所报院校的录取线,但再次因为体检而失去升学机会。

地摊小贩跨进大学门槛

生活不允许魏宏远游手好闲。18 岁的他开始了街头摆摊的生活。在一年多的街头小贩生活中,魏宏远没有忘记一件事情,那就是读书,尽管此时的理想和梦想已很遥远,但他还是满怀热情地憧憬着,盼望有一天苍天睁开眼,眷恋一下这个在逆境中挣扎的跋涉者。

1994 年夏季的一天,魏宏远遇上河南临颍县第一高中的谌素娥老师。谌老师是全国特级教师,不仅课讲得好,更是个热心肠。看到眼前的学生如此憔悴,谌老师感到心隐隐作痛。“跟我学一年吧,我一定想办法把你送进大学。”这是谌老师见到魏宏远时说的一句话。

在谌老师的帮助下,通过种种努力,魏宏远回到课堂。他倍加珍惜读书的机会,读书真像是在拼命,晚上回到宿舍后,还要借着月光看

一会儿书。一年的勤奋换来高考的巨大丰收,1995 年 7 月,魏宏远被兰州大学录取。在当年河南省所有报考兰州大学的考生中,他以总分第二名的优异成绩经过面试后被破格录取,这件事在舞阳和临颍两县引起了很大轰动,当地媒体对魏宏远的勤奋求学精神曾予以报道。

能够走进大学校门,这已是人生最大的幸事了。此时所有的困难,魏宏远都能拿得起放得下,正因为有了当初摆地摊的阅历和经验,所以他坚信任何一个地方都可以谋生,都可以发挥自己的能力——学费贷款,生活费自赚。五天上课,两天兼职,魏宏远四年的大学生活就是这样安排的。做家教、发传单、卖彩票、发放调查问卷、做新闻通讯员……掰起手指头,魏宏远曾做过的兼职,十个指头都数不过来。

魏宏远大学生活过得有滋有味。他觉得,家庭贫寒并不意味着自己一定会生活拮据,乐观的他不会为了省钱去节衣缩食,在保证学业的前提下,他要学会赚更多的钱,让自己吃好、穿好、学好。四年大学,魏宏远只花掉家里几十元钱,不仅学到了知识,更锻炼了适应社会的能力。

大学毕业后,魏宏远回到了河南临颍县第一高中,做过三年高中语文教师。在教室里,他是最矮的人,可是他知识渊博,他的特殊经历本身就是一本教材,学生能够从他身上感受到一种力量。他讲课幽默风趣,妙语连

珠。在学生的评价中,他的得分很高,他所教班级的语文成绩也一直遥遥领先。

自强不息成为复旦博士

有了固定职业和固定收入,接下来,和大多数人一样,魏宏远有了自己的家庭和孩子。此时,生活质量和状态有了根本改观,如果就此来看,魏宏远肯定是一个成功人士。然而,他并未安于现状,“学然后知不足,教然后知困”,魏宏远想要汲取更多的知识乳汁,在繁忙的教学背后,他毅然选择了考研。

2002 年 9 月,魏宏远考入上海大学文学院。2005 年,魏宏远又成为复旦大学中国古代研究中心博士生。在博士入学面试时,导师陈广宏教授这样问魏宏远:你选择考博的目的是什么?魏宏远回答说:“知识改变了我的命运,知识使我获得尊严,知识也给我带来无限的快乐。”

2008 年 1 月,魏宏远还获得了复旦大学设立的最高奖学金——□川良一等奖学金。从当年的地摊小贩到今天的复旦优秀博士生,魏宏远的生活轨迹在变,但他的生活模式却没变,他一直坚持边求学边打工,让自己高负荷地运转。如今,他依然靠兼职的收入养活家庭,担起了为人夫、为人父的责任。

回忆当年的“小贩岁月”,魏宏远记忆犹新,感慨良多,语气里仍带着伤感,但很快又开朗起来。“我卖过烧饼、馒头,还卖过菜……勤劳和机灵为我招揽了不少生

意,每个月净赚近 400 元,不仅能支付家里的所有生活开销,还略有剩余。不管盈亏,这段风雨打拼的日子都是生命中宝贵的财富,教会了我历练和奋斗、豁达和随和。”魏宏远说。

魏宏远说自己曾是一个没有出路的人,可没有怨天尤人,最终成了一个在知识和精神上都很富有的人。他这样总结自己的人生:“生活如同一面镜子,你哭它也哭,你笑它也笑。我这一路上经历的重重障碍,对日后的成长而言,不啻是一笔巨大的财富。”

当然,成功的人生离不开老师的关心和帮助,对自己复读的高中以及兰州大学,魏宏远充满感激之情。“我没有完好的躯体和富有的家庭,我是不幸的。可是遇到了临颍一高的谌素娥、巩海生等老师,以及兰州大学、上海大学、复旦大学一些待我如父母、兄长般的恩师,我又是幸运的,是他们用爱心为我铺就一条通向成功的道路……”2008 年 4 月初的一天,接受采访的魏宏远很自豪地说出这样一句话。

对于将来,魏宏远充满信心。他说,去年教师节的时候,兰州大学的校领导盛情邀请他毕业后回母校任教。如果愿意回去,将会得到 10 万元的住房补贴、3 万元的安家费、1 万元的科研启动经费。目前,魏宏远正忙着撰写博士论文,还没有作出最后决定。

(谢绝转载、上网) 宏剑