



碧湖映蓝天 (摄影)

共联公司 龚廉

从2G到5G

电信发展最直观的感受,来源于看不见,摸不着,却已成为我日常生活、工作中不可缺少的东西——网络。

我的小学阶段,是个只有2G网络的时代,电信推出的小灵通进入我的生活,那是我第一次拥有一个属于自己的,可以随身携带,随时随地与人沟通交流的手机。虽然只有打电话与发短信的功能,但它既方便了我的生活,又让我有了极大的满足感。那时的我惊讶于这么一个小小的手机竟然可以让我与亲人朋友随时相连。

初中时,社会大众进入了3G时代,让我印象最深的是当时已流行视频通话,那时的概念里,通话只能是语音。而3G的到来,给我们带来了全新的交流体验。外出旅游时,我可以让自己的家人或是朋友,具有身临其境的感受,让大家分享外面精彩的世界,或是感受若干有趣的场景画面,这与之前的语音通话所带来的感受完全不同。3G网络让我们与世界无缝衔接。

随着科技的日新月异,电信给我们开通了4G业务,4G时代向我扑面而来。如今,我的工作生活已经离不开网络,在这样的网络环境下,新兴行业不断萌芽成长,人们的工作生活,吃穿住行也越来越便利快捷。在网络的不断发展下,民众的消费欲望、购物欲望被彻底激发,自从进入4G时代以来,被誉为“全民购物节”的天猫

“双11”,成交额连续数年翻倍增长。记得非常清楚,在大学四年的“双11”前一天晚上,寝室里的所有人都提前把自己要的东西加好了购物车,等着时间跳到00:00的那一秒,在这之后,听见的便是为抢到心仪商品而欢呼,或是为手速没别人快而抱怨。去年的“双11”,总成交额达到2135亿元,这是多么惊人的数字。在这个新时代,已经达到了大众足不出户,就能完成衣食住行各种需求。电信的发展,网络的进步,已成为促进我国经济发展的重要新动能。

如今,随着互联网步入5G时代,电信加快了前行步伐。5G创新中心的成立,许多城市规模试验的开展,让5G网络进入百姓日常生活指日可待。它的快速会让我们的生活更加便捷,期待着5G时代给我的工作和生活带来新变化。

从2G时代到5G时代,只用了短短十几年,在这段时光里,我从小学、初中、高中到大学毕业,踏上工作岗位。在网络的陪伴下,年龄增长了,学识积累了,眼界开阔了,阅历增厚的了。而科技的发展,将持续推动网络的发展,坚信不久的将来,千家万户的生活将更加便捷,各个行业的发展将更加迅猛,我们的祖国将更加繁荣昌盛。

(电信科发公司 周立泓) ■ 神州新貌

秋季养生

由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发,肠胃疾患增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病,所以,有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此,在秋季应注意养生保健,做到防病于未然。一起来看看这些秋季养生小常识:

1.要注意防止热能过剩。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

2.中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,避免各种湿热之气的积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。

3.少食生冷。由夏到秋,气温下降,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食过于生冷,会造成消化不良,易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物。(未完待续)

中学师生大聚会

言欢把酒青松城,众叙弄堂石库门。
绕井嬉戏身洒遍,听书风影愈惊魂。
同窗互助心弦应,四海独拼前路纷。
莫笑君霜花甲鬓,人生携手共新晨。

诗生活 (筱霖)

在信息涌流的新时代,时间被碎片化了,每天处理丰富的过剩的各类信息让我们在不断“内耗”,工作上应接不暇,生活中亦是焦头烂额。因此,时间管理、合理应用在当下显得尤为重要,摆脱“瞎忙”的无序,避免拖延的无奈,将有限的时间最大化地用在“刀刃”上,帮助我们有效工作、实现企业发展愿景和个人成长目标。

无论是哪一本时间管理的著作,其核心要义中必定有这么一条:时间管理的本质其实就

和时间赛跑

是自我管理。须知,时间总是公平地对待每个人,从不偏私一分一秒,而效率的高低则完全取决于我们个人的安排与选择。因此,我们首先应该从自身出发,梳理好个人生活与工作的思路计划,确定好个人生活与工作的阶段目标。明确最为重要的若干目标,在每天的安排中,优先考量与这些目标有关的任务,先易后

难逐个破题完成;坚持“对与目标无关的事情,坚决说不”的原则,把碎片时间留给那些最简单的任务。

给我印象深刻的是《和时间赛跑》里的这么一句话:“虽然我知道人永远跑不过时间,但是可以比原来跑快一步;如果加把劲,有时可以快好几步。那几步虽然很小很小,用途却很大。”从中可以看到,精细做好时间管理,对我们的工作与生活都大有裨益。

(工程公司 刘梦依) ■ 品读时间

为了上海娃与武汉的约定

上海大中小学生爱心接力,创作了这样一部音乐作品

这部音乐作品由一位小学老师、一位中职老师、一位大学老师带着一个“10后”学生、一个“05后”学生、两个“00后”学生,以文艺创作的方式将爱心传递。其中的“10后”学生就是中英海底系统公司员工蒋定耀的女儿蒋沁璇同学。

对于上海理工大学附属小学四(2)班的蒋沁璇同学而言,2020年的寒假原本有一个美好的“武汉之旅”。然而,春节前新冠肺炎暴发,不仅美好期待化为泡影,而且随着疫情的发展,她幼小的心灵也变得沉甸甸的。再后来,看到新闻里那么多白衣天使、解放军战士、志愿者去帮助武汉,她情不自禁写下了一首充满情感和童真的小

诗:《武汉,他病了》。这首小诗被校长自豪地发在了微信朋友圈,又被朋友圈里一位SMG资深媒体人发现,赶紧建议校长让小作者朗诵,并推荐给上海市现代音乐职业学校的党支部书记,请她安排学生创作音乐;书记又拉来华东理工大学传媒系的教授,让他指导学生创作动漫。

于是,短短三周,一部奇妙的作品产生了:它由一位小学老师、一位中职老师、一位大学老师带着一个“10后”学生、一个“05后”学生、两个“00后”学生,以文艺创作的方式将爱心传递,它充满着少年的真、充满着大爱的善、充满着艺术的美,如此可爱又如此让人心动。

妈妈说武汉他病了,让我出门戴上口罩
我想等他好了,约他一起去赏樱花
爸爸说武汉他病了,让我饭前便后勤洗手
我想等他好了,约他一起去登黄鹤楼
医生说武汉他病了,让我呆在家不要出门
可是他们却都争着抢着去照顾武汉
我相信武汉会和我一样
每次生了病,吃了药
有了爸爸妈妈的照顾
有了医生护士的看护
马上就能好起来
而且能变得更加健康有活力
武汉,我们约定
等你好了,我们不见不散!

写下这首小诗时,小作者蒋沁璇还带着些小遗憾。她告诉记者,爸爸妈妈说武汉大学的樱花很美丽。此外,她还在《国家宝藏》这档节目里听到了曾侯乙编钟的故事,也非常想去湖北省博物馆亲眼看一看。

“想到临出发前,妈妈说我们的行程取消了,武汉暴发了严重的疫情。新闻里说这个病是新型冠状病毒引起的肺炎,传染性非常强,一旦感染了可能有生命危险,许多人已经被送进医院隔离治疗了。我心里既害怕又担心。爸爸安慰我说只要不出门,即使出门也要戴上口罩,回到家仔仔细细地洗手,就不会把病毒吃进肚子里了。”



蒋沁璇同学在家里接受上海电视台记者采访

蒋沁璇说。

蒋沁璇的妈妈,当时收到班主任老师的通知,寒假由于疫情原因需要延长,孩子们可以自己把对这次疫情的想法写成小文表达出来。“因为我们原本就有去武汉的打算,所以她的感触也比较深,我们也鼓励孩子从她的角度是怎么看这次的疫情,所以那天早上她一起来就写了一篇小文。”她说。

这首小诗被校长发在朋友圈后,成为了SMG资深媒体人程峰眼里的“一块宝”。“偶然在朋友圈里发现这篇小文,一下子就被吸引了,它像春风中的青青河边草,又像被阳光晒暖的泉水叮咚,那么自然可爱又温暖芬芳,完全没有做作和套路,却又层次清晰童趣盎然。”之后,程峰把这首小诗推荐给上海市现代音乐职业学校李逊芳书记,李逊芳请来学校的学生胡雨辰参与作曲。短短两天的时间,胡雨辰就给这首小诗谱了曲。他说,第一次听到小朋友的朗诵就被打动了,一下子激发了灵感。

在胡雨辰的这首曲子里,音乐开场部分用了一个比较忧郁的小调旋律,加上弦乐的铺底烘托情绪,表达大家对疫情的担忧之情。而到中段,当医护人员纷纷逆行武汉时,内心的情绪整个激昂起来,音乐转到大调,管乐和打击乐加入,好似越

来越多的人投入这场“战役”,直到最终取得胜利。

接下来,谱完曲的小诗被送到了华东理工大学传媒系。学生徐志怡和张瑜为它制作了动漫。徐志怡说:“读完小朋友的文章后,脑海中浮现了许多构想,我顺着小朋友的拟人手法将武汉化身成为一个小男孩,通过小女孩去讲述发生在‘武汉’身上的故事,去表达我们对武汉疫情的关切。”张瑜说,在疫情期间创作和疫情有关的作品,仿佛自己身处武汉,仿佛看到了全国各地对武汉的关心,更仿佛看到了这次疫情结束之后的美好生活。

随着一连串的资源整合,形成了一个奇妙的创作团队组合:小学生作文、中职生配乐、大学生绘画,“00后”“05后”“10后”青少年联袂奉献了一个标准的小投入、正能量、大情怀的作品。如今,这个作品在朋友圈中不断“刷屏”。

程峰说,这样一部由接力而来的作品,令人不禁感慨——大疫是国家考试,也是社会课堂。小作者蒋沁璇说:“全国各地有一批又一批的医生和护士去给武汉‘治病’,大家还给武汉捐了好多好多物资。我想,有了那么多人的关心和照顾,武汉肯定会很快好起来的。等武汉病好了,我就可以去看望他啦!”

(文/图 钟赢) ■ 爱心接力棒

小幽默

先生取钱

一位先生刚从银行里取出钱,突然着急地问工作人员:“这儿有后门吗?”“问后门干嘛?”工作人员奇怪地反问。那位先生说:“来不及啦,我太太从正门来了。”

重40磅

一名妇女正哭哭啼啼地向她的心理医生倾诉着内心的痛苦:“我丈夫去世前,我们在一起生活了25年。”她边说边抹去一行悲痛的眼泪。“我们之间从来没有发生过一次争吵。”

“是吗?这简直有些不可思议。”医生半信半疑地说,“你们是怎么做到这一点的呢?”

“瞧,我的体重要比他重40磅。而且,他又是一个生性懦弱的人。”

脑筋急转弯

(1)彼得对同班同学肯定地说:“如果系主任不收回我今天早上对我说的话,我将断然离开学院!”是什么原因使得阿明的态度如此坚决呢?

(2)谁都喜欢“上”,可有一样“上”人们不喜欢,那是什么?

(答案下期找)

上期答案:
(1)因为没有下雨。
(2)因为阿明是泥瓦匠。