

# 2012年收尾了,快来晒进步

## 征集年度感悟与收获,我能网这厢有“礼”

2012年的最后一个月即将到来,我能网正式启动年度盘点大戏——以“2012,我们进步了”为主题,有奖征集网友的年度感悟与收获。孩子们可以来讲一讲这一年你们的成长,家长和网友们可以来分享自己在这一年来的感悟和心得。大家一起来聊一聊自己的改变、进步、收获,分享就有机会获得我能网年度积分大礼包,活动详情欢迎登录我能网(www.wonengw.com)查看。

### 快来上传感悟与收获吧

自我能网“小能人摄影大赛”、“感恩九月”教师节征文颁奖典礼、“晒秋天”、“栖霞山护叶使者”等实践活动开展以来,不仅孩子们受益匪浅,家长们也有不少感悟。“紧张的时刻到了,我眼睛紧紧地注视着台上孩子的一举一动,我能感到台上的孩子

有些紧张,然后我为他竖起了大拇指,我知道,这一刻,我唯一能做的就是面带微笑,鼓励、信任地看着他……转眼活动结束后几天了,我的心情久久不能平静,非常感谢我能网为孩子们提供的自我展示平台,彭彭从怯场到自信,我见证了孩子的努力和进步。”彭玄宇妈妈在博文中分享了孩子在小能人颁奖典礼中担

任我能网小主持的经历。

2012年即将过去,对孩子们来说,随着年纪的增长,要学习的知识越来越多了,也会面临新的挑战 and 压力;对于家长,在孩子的成长中,也一定会有自己的心得和感悟;想必这一年也有什么触动你的心灵吧?欢迎用文字、图片等形式上传至我能网,留住你这一年的进步与收获,并把它分享给更多的人。

### 精美奖品、积分大礼包等你来拿

即日起,我能网有奖征集你的感悟和收获,回想走过的一年,你进步了吗?分享即有机会收获大奖!我们将从分享感悟与

收获的网友中选出“进步奖”1名,获得我能网送出的500积分及价值300元的虎牌保温杯;“收获奖”2名,获得300积分及价值50元的苏果卡一张;“感悟奖”5名,获得200积分及价值30元的鼠标一个;最后还将选出若干“成长奖”,也将获得100积分。积分将不仅能直接兑换我能网便民服务的所有服务,还可享有我能网官方活动优先参与权。

**参与方式:**如果你想把一年的收获与更多人分享,欢迎登录我能网(www.wonengw.com,新浪微博及腾讯微博用户可直接登录),申请能人,以文字或图片的方式上传至个人博文,注明“感悟与收获”即可。

尹欣 宋欣晨

## 我能网 为你免费维修灶具

为感谢新老读者对快报我能网便民服务12年来的关注,即日起每天上午9:30-10:30,拨打96060预约维修灶具服务,可免服务费。通过我能网(www.wonengw.com)或微信平台预约家电维修服务、灶具清洗、洗衣机清洗、油烟机清洗,还可享受8.5折优惠。据了解,我能网便民服务推出的厨卫家电以旧换新服务,从家电品牌商户源头直接送货给读者,让你享受到零利润销售。

钱坤

### ■本周特别推荐

万和N-B06X燃气灶具

96060订购价:999元 持便民服务旧回换单可再减100元

万和N-B06X燃气灶最大的特点是它创新的“内燃火”技术,比普通灶具省气28%。

### ■快报我能网明星服务

预约热线:96060

即热水龙头	节水马桶改造
专业油烟机清洗	房屋全面保洁
厨卫电器以旧换新	空调维修

安装微信客户端,用智能手机、平板电脑等终端扫描下面的二维码,成为快报我能网便民服务微信好友,可了解最新生活资讯、预约服务享受专属折扣。



# 远离乳腺疾病 关爱女性健康

随着生活节奏的不断加快,加上日常生活中不注意预防保健,乳腺癌的发病率在不断上升,因而乳腺健康引起了越来越多的女性朋友的关注。尤其是职业女性,不仅要兼顾家庭,还担负着工作的重担,长此以往,很容易造成积累性的机体受损,再加上平时少有时间和精力注意个人健康上的保养,各种疾病就会接踵而来。

我能网网友“天空之城”发布了这样的求助:“据说现在女性很

容易患上乳腺疾病,我很担心,想请问一下,已生育的职场女性是否更容易得乳腺疾病?”

我能网健康能人、江苏省肿瘤医院肿瘤内科主任医师郭仁宏医生回复:对于职场女性来说更应注意身心健康,在日常生活中要适当增加体育锻炼,并保持适当的体重。对于已经发生的良性乳腺疾病,一定要在医生指导下进行必要的随访观察,必要时给予治疗。

对于经常熬夜、工作强度较

大的女性,郭仁宏在我能网发布的《你会是乳腺癌的高危人群吗?》中介绍:平时要学会放松心情,要学会自我调节,如工作之余听听音乐、结伴旅游等。此外,改变不良的生活习惯、定期进行防癌体检、加强锻炼、调适心理、提高抗病能力都有助于预防癌症的发生。郭仁宏医生还介绍,在饮食上也特别要注意低热、低脂,其中常喝豆浆是防癌良策之一。豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力,特别对乳腺

癌等癌症有特效。

**参与方式:**登录我能网(www.wonengw.com)(新浪或腾讯微博账号可直接登录),搜索“郭仁宏医生”,浏览“TA的博文”或点击“问TA”,向“TA”求助,专家将及时给予回复。您若有其他健康方面的问题,也可以登录我能网向“健康顾问专家团队”的更多健康能人求助。“健康顾问”官方群号:123039648

吴慧慧 颜艳