

2012年度“优秀小能人”、“佳作擂台”月播主 他,就是“阳光少年”赵云海



本周风云小能人:赵云海

我能网推出“小能人风云榜”专栏以来,引起网友广泛关注。本周,“风云小编团”走进北京东路小学六(4)班,带大家认识2012年度“优秀小能人”、“佳作擂台”月播主赵云海。

面对即将到来的“小升初”,家长和老师都坦言孩子们的压力很大,但是赵云海的脸上却丝毫看不出紧张的情绪,依然每周坚持练习乒乓球,甚至还开始学习“变脸”。孩子课余时间是否会耽误学习?赵云海的父亲满脸从容:“动静相宜更有助于孩子调节压力,而坚持兴趣对学习也有辅助作用。”

赵云海曾在作文《我们的父亲》中称赞他的班主任彭荣辉就是他在北小的“父亲”,因此记者特意进校园采访了彭老师及赵云海的同学们,赵老师表示:“北京东路小学一直倡导‘情智教育’,致力于把每一个孩子都培养成有情有智的人。赵云海最大的闪光点是个性很阳光,或许这

都要归功于他的兴趣爱好,兴趣爱好不仅给他自信,其中的挫折也锻炼了他向上谦虚的品格,这是难能可贵的;关于学习,我主张动如脱兔,静如处子。每一个孩子都应在学习之外找到一个兴趣点,不仅有助于孩子化解负面情绪,还能培养生活情趣,有欢喜,有收获,何乐而不为?”

我能网“小能人风云榜”专栏每期将推荐一位风云小能人,只要你在学习、实践、才艺等方面有过人之处,都有机会接受我能网“风云小编团”的专访,并为你量身定制“成长纪录片”。

报名方式

1. 网络报名: 登录我能网(www.wonengw.com, 新浪微博及腾讯微博账号可直接登录)

2. 电话报名: 025-58598123

3. 官方QQ群: 74214489

注:以上报名方式均接受自荐和亲友及校方推荐!

宋新晨 孙华超



扫二维码 观看“小能人风云榜”相关视频

我的看牙之旅

我是一个80后,从小时候经历过看牙之后,心里就一直恐惧看牙,一想起那钻牙的啧啧声还汗毛直立,但是现在有什么办法呢?眼下公司效益不错,有车有房,但天天顶着一口烂牙也着实让人难受,特别是龋坏造成的黑黑的两颗大门牙,每次都不敢大笑,也落得个“黑牙姐”的绰号。

有一次跟一个客户吃饭,酒过三巡之后那客户说:刘总啊,你要是那牙弄好看一些简直是大美女啊!说者无意,而我却听了进去,有哪个女人不在乎自己的外形呢?有些花几万几十万的做美容做整形不就是为了能让自己有个较好的外形吗?于是,我决定去看牙。

我到医院去咨询过,也到诊所去看过,结果都说我那牙需要做烤瓷冠才能修复颜色和外形,因为之前做过根管治疗,医生还建议在压根里面加一个桩来加强牙齿的强度,然后把牙齿磨成像锥子一样小套一个烤瓷冠,这个过程至少需要10天,要做高级美容牙冠甚至需要半个月之久,因为他们的牙冠都需要拿到外面的加工厂制作,而制作高级美容冠的技师大都需要长期的临床经验和较高的审美观念,而现在国内具有这样资质的美容冠技师是很少的,所以便出现了各大诊所医院排队做美容冠的现象,这样就增加了患者的等待时间。

后来一朋友告诉我,南京有一家牙科诊所特别好,运用的是高科技设备,根本不用把美容冠送到外面的加工厂,自己就可以制作,而且全电脑设计制作半个小时就好了。

我听后特别兴奋,当天晚上就迫不及待来到了朋友说的位于中山北路紫峰购物广场四楼的丹德齿科,他们的诊室是独立式的,里面整洁地摆放着电脑,牙科治疗椅,沙发

等,医生先给我拍了一个牙片,然后制定了一个完善的治疗计划,因为从牙片上看我的牙齿做了很好的根管治疗,现在只需要打一个桩然后进行美容冠修复就可以了,根据我的要求和实际情况,医生建议我做CAD-CAM美容牙冠,只需一两个小时就可以全部搞定,医生介绍说,美牙冠技术,打破了过去拔牙、磨牙、取模、刻腊、烧瓷等传统程序,运用计算机辅助设计和制作,一次性完成备牙、光学取模、设计、研磨、试戴、安装等全部程序,单个牙冠整个过程仅需一个小时,真正实现“立等可戴”的神话,是专门制作美容修复牙齿的精美全瓷修复体的高精密仪器。而丹德齿科是南京首家引进这种精密仪器的牙科。医生为我的黑门牙打桩打磨了之后,我便在休息区喝着咖啡等待着牙冠制作完成,大概20分钟以后,我再次进入诊室,医生为我戴好牙冠,对着镜子看到我洁白美丽的牙齿的时候,我简直太满意太兴奋了,终于告别了多年的黑牙。

自从这次美牙之旅结束后,朋友都夸我简直变了一个人,是啊,齿白七分俏,貌美牙为先,对于身在职场的美女来说,都希望拥有一口整齐洁白的牙齿。美白健康的牙齿不仅让职场女性更自信,也让女性在社交中更迷人。

南京丹德齿科紫峰旗舰店地址 中山北路6号绿地紫峰购物广场4-403

国客服务热线 400-025-9968

电话 025-66070000



坐月子,真的不是件容易事

本周六来听专家教你如何科学坐月子

生孩子是件大事,坐月子更是马虎不得,月子里究竟能不能洗澡、洗头?产后妈妈究竟能不能下床运动?是不是月子餐中汤比肉有营养?如何抱宝宝?如何正确地给宝宝换尿布?如何制定适合产妇的个性化月子餐,怎么吃才会让新手妈妈母乳足、体质好,体型也标准?即将升级为妈妈的孕妇对怎样坐月子有着许多疑问。3月16日快报我能网便民服务将

联合爱加乐月子会所邀请国家健康管理师李红萍,为准妈妈们上一堂“坐月子”科普讲座,活动现场专家会解答准爸妈的疑问,教大家一些科学的婴儿日常护理方法,同时,还会有好礼相送。

如果你想纠正一下错误的月子概念,想为自己科学坐月子做足准备,快拨打96060热线或登录我能网(www.wonengw.com)报名参加3月16日“三月孕

妈享特权”系列活动吧!

吴慧慧

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。



《家装自助餐》诚信 透明 实惠

惊喜震撼 简约实用 环保家装 免量房、设计费 活动截止日期 3月31日

面积	简装全包	精装全包	豪华全包
68m ²	3.18万元	4.20万元	6.88万元
90m ²	3.68万元	5.88万元	9.88万元
130m ²	5.18万元	7.88万元	13.88万元
170m ²	6.88万元	9.88万元	18.00万元
300m ²	16.88万元	22.00万元	32.00万元

备注说明:所有装修项目可以半包或部分全包(工程量按实结算,所有装修价格内不含高档家具、电器)

装修项目价格表

项目	单位	单价
水电系列:水(单位:按延长米计算)		
20水管(壁厚3.4mm)	m	35.30元
25水管(壁厚3.4mm)	m	38.30元
同层	只	48.00元
水电系列:强、弱电		
BV1.5m	m	15.20元
BV2.5m	m	17.10元
BV4.0m	m	23.30元
BV6.0m	m	35.00元
网络、电话线	m	15.80元
有线电视线	m	15.80元
厨卫吊顶系列:		
集成吊顶	m ²	180.00元
厨房吊柜	m	280.00元
厨房地柜	m	548.00元
人造石台面	m	289.00元
泥瓦工系列:		
300X300	m ²	48.00元
300X600	m ²	48.00元
600X600	m ²	48.00元
门套系列:		
工艺平开门/后场制作	扇	330.00元
工艺凹开门/后场制作	扇	380.00元
实木工艺门/后场制作	扇	660.00元
门套系列:		
进户半门套	m	55.00元
标准门套	m	78.00元
全欧门套	m	88.00元
欧式半门套	m	55.00元
欧式门套	m	78.00元
石膏板吊顶:		
木龙骨吊顶	m ²	62.00元
木龙骨灯槽吊顶	m ²	90.00元
家具系列:大衣橱(按展开面积计算)		
木工板衣柜	m ²	134.00元
直接板衣柜	m ²	114.00元
东北水曲柳实木衣柜	m ²	228.00元
油漆系列:		
清水漆(手扫)	m ²	50.40元
清水漆(机喷)	m ²	57.30元
混水漆(机喷)	m ²	67.20元
乳胶漆(机喷)	m ²	79.20元
乳胶漆系列:		
多乐士超易乳胶漆(含底漆)	m ²	26.40元
多乐士家丽安乳胶漆	m ²	19.20元
多乐士金装五合一(含底漆)	m ²	32.40元
多乐士彩色乳胶漆(含底漆)	m ²	23.60元
3AA+乳胶漆	m ²	18.00元
立邦漆(美侗丽)	m ²	19.20元

诚信经营 文明营销

诚信经营是企业之本,客户之福!连续两年多的房地产市场调控,不仅影响了房地产市场,也直接影响到家装行业的发展。有很多家装公司经营不下去已经倒闭或面临着生存问题,面对市场大环境的影响,多数家装公司为了企业的生存,应对市场的挑战,都采取了各种各样应对措施,一是减员,二是缩小规模来减少开支。各装饰公司为了争取客源,采取了五花八门的促销或营销模式,其实不管是营销还是促销,最关键的是要真诚!如果真的想把利益让客户,就应该实价经营。现在客户消费都很理性,只有诚信经营才赢得客户的信赖,利用促销来欺骗客户就是搬起石头砸自己的脚,历史以来没有一个企业是靠欺骗发展起来的,只有文明营销诚信经营才是企业发展大计!

悠园公司成立十年来,始终坚持诚信经营,把客户利益放在第一位,坚持创新理念,更好的为客户服务,真正实现阳光装修。悠园公司推出《家装自助餐》阳光装修以来,深得新老客户的好评,它的主要特点是:一、每个项目明码标价,固定不变;二、不强买强卖,自主选择;三、报价不漏项,合理利润不打折;四、全部使用国家建委最新版家装合同,确保环保和施工质量。

专家工作室:办公楼、宾馆、商业空间、会所等



悠园装饰 国家建筑装饰装饰三级资质 Http://www.njyy8888.com
地址:玄武区龙蟠中路27号5楼 电话:86559391/86559392
公交:40、58、59、68、91、93、313、D8九华山站或太平门南站下