

通信新干线

海上信风

便捷信息服务 享受运动快乐

天翼4G,为“上海半马”喝彩

沈亦兵

牵起手来“翼”起跑

上海电信独家网络支持“上海半马”

2017年上海国际半程马拉松赛于3月16日拉开帷幕,官方报名通道(www.shmarathon.com)正式开放...

中国电信上海公司为本次赛事提供带宽可浮动的“宽带定制化”服务,在报名流量高峰期将带宽提升至400M...

中国电信上海公司将“赛事管理”信息化服务,应用到企业内部跑步类俱乐部管理。具备信息发布、用户注册、跑量排名、打卡等功能...

中国电信上海公司“翼起跑上马、跑步赢流量”活动也正式启动。即日起至4月23日,跑满4G(4096米)...

事也呈井喷式态势,跑马拉松,不仅仅是一种时尚,已经成为一种保持健康、锻炼毅力、拥有自信的方式...

和判断力都有了明显的提高,工作效率也提高了很多,还得到了公司主管的表扬。

不过何小姐也告诉笔者,长跑除了要坚持不懈外,还要注意科学的方式方法。而通过天翼智能光宽带,参加网上的跑步爱好者网站交流,是最有效的方法之一...

戚朋友拍到了三张牌照,是朋友圈中小有名气的拍牌高手。于是趁着过春节期间朋友聚会,葛先生也向小赵提出了请求...

大喜之下,葛先生向小赵请教起拍牌成功的秘诀来。小赵告诉葛先生,网上流传的所谓拍牌秘籍其实作用并不大...

小赵告诉葛先生,自己用的是中国电信上海公司的100M宽带。比起市面上其它同类产品来说,不但速度快,还非常稳定...

得知秘诀的葛先生匆匆赶到电信营业厅,在询问了工作人员后得知,自己所在的小区正好是上海千兆小区之一...

原本葛先生还担心千兆光网的资费会不会很贵,经过工作人员的介绍后才发现,千兆光网的资费与以往的套餐资费相比并没有很大提高...

原本葛先生还担心自己的报名能不能成功,不过葛先生在上海电信的官网上了解到,作为本次赛事的合作伙伴,中国电信上海公司开展了“翼起跑上马、跑步赢流量”活动...

“有了这个活动,我等于额外获得了一个使用‘外卡’参赛的机会。而且还能赢得流量礼包。这可是作为上海电信用户才能享受到的额外福利呢。”葛先生高兴地说道。

随着中国电信上海公司在互联网基础设施建设上的不断完善,“互联网+”运动成为沪上市民的新宠。与传统的体育锻炼相比,基于互联网的体育干预项目受众群体更大,成本更低...

“咕咚”等为代表的关注数据、强调分享的“互联网+”健身APP,通过社交和社会比较机制的引入,将越来越多的市民卷入到了这一浪潮中来。而中国电信上海公司通过与国际半程马拉松赛的紧密合作,为更多的市民提供了一个分享运动乐趣,倡导全民健身热潮的良机。

蓝色聚焦



电信宽带 打通“悬崖村”信息路

中国电信实施了“悬崖村”网络建设工程。在这里进行通信施工的难度难以想象;在险峻的悬崖山路上,中国电信员工们背肩扛,将大量的通信设备运上山...

“悬崖村”的百姓们笑了

四川凉山昭觉县支尔莫乡阿土勒尔村是个“悬崖村”,全村500人居住在离公路约6公里的高山上,从公路到村里最近的一个社组要走5公里陡峭的山路...

2016年,凉山州脱贫攻坚使“悬崖村”成为攻坚重点。中国电信四川凉山分公司在州委政府和集团公司的领导下,以强烈的社会使命感和责任感,全力以赴投入凉山的扶贫攻坚工作...

为了让村民用得上、用得起、用得好智能通信服务,中国电信向“悬崖村”村民捐赠了智能手机,如今,悬崖村一组的乡亲们已有50余户村民用上了天翼手机,8户村民家里用上了光纤宽带...

中国电信还为村里幼教点和安上宽带的村民家中开通了“想家”业务。“卡撒撒(谢谢),感谢中国电信让我们用上电视宽带,用上宽带网络,与外界沟通更加方便,感谢中国电信员工、沟撒撒。”彝族社长俄迪长江通过电信“想家”业务与在外打工的亲人进行视频通话后,激动的心情难以平复。

搭建脱贫致富的信息通路

打通“悬崖村”信息路是中国电信全力助力精准扶贫的一个缩影。在四川,中国电信推出了四大精准扶贫项目,一是率先在全国IPTV“精准扶贫大爱四川”专区...

信息前沿

电信劳模提供咨询服务

日前,中国电信上海公司参加在上海报业集团大楼举办的第29届“3.15为民咨询服务活动”。本次活动旨在为消费者提供便捷的交流平台,享受更好的信息新生活。

作为中国电信上海公司3.15服务活动的内容之一,为了让消费者得到更加满意的咨询服务,活动当天由全国劳动模范徐瑞、客服质量监督服务专家田林、王华组成的“中国电信上海公司劳模专家服务团队”...

天翼爱心传递大别山

中国电信“爱有天翼”关爱春苗活动开展后,长期与安徽、山西、山东、湖北等地的贫困地区小学、留守儿童学校建立结对资助关系。2017年伊始,一群来自大别山区的孩子们进入了“爱有天翼”活动组织者的视线...

得知这一消息,中国电信上海公司团委联合中国电信集团客服用户体验部,在学校老师的配合下,收集了这些孩子的“微心愿”,在UE189平台上开展了“新春送暖、爱有天翼”活动。活动上线就受到了广大网友的大力支持...

再不跑,你就out了

上海交运集团股份有限公司的赵先生告诉笔者,当初他也是被朋友们拉进“跑友圈”的,但随着跑步成为一种生活习惯,自己已经迷上了这一运动。今年的“上海半马”,他也抢在3月16日报名当天进行了报名。

谈起自己迷上马拉松的过程,赵先生称,短短几年时间里,跑步从小众运动变成了市民的宠儿,这一切都离不开由于天翼4G的兴起和社交网络的蓬勃发展。“我也记不清是哪天了,当清晨第一缕阳光掠过床头,我睁开蒙眬双眼,刷了一下微信朋友圈,里面晒跑步打卡的已经不下数十人。看着朋友们纷纷加入了跑步圈,我发现自己再不跑起来就要OUT啦。”

在天翼4G的高带宽网络支持下,可穿戴产品与社交媒体的完美结合,使跑步的乐趣陡增,也让越来越多像赵先生这样的市民加入到跑步运动中来。天翼4G智能手表、卡路里跟踪软件、心率追踪器、智能手环、心率测量带……这些智能又时尚的产品,逐渐走进上海市民生活中。众多跑友往往在交流跑步心得之余,给自己心爱的运动装备拍个照,晒一晒自己跑步的成绩,成为朋友圈的流行风。

在赵先生的邀请下,笔者和赵先生一起开始了3公里的慢跑。刚开始还很轻松,但随着路程的增加,平日里缺乏锻炼的笔者已经感觉越来越吃力了。反观赵先生却始终神情轻松,还不时抬起手腕看看手上的智能手环显示的进度。等跑完全程,赵先生顺手将自己今天的成绩发到了朋友圈分享。

“跑步最考验的是人的毅力,以往大家各跑各的,由于缺乏互相激励机制,不过不了几天就开始懈怠起来。而有了天翼4G手机,每天我们都要将成绩发到朋友圈里比较一下。不但有跑步路程排行榜,还能看到各自跑步的路线,大家互相你争我赶,让跑步这项原本枯燥乏味的运动也变得有趣起来。”

在专家看来,跑步热,归根到底是社会经济发展到一定程度的结果。过去几十年,中国没有爆发跑步潮,不是因为跑步水平飞跃后,首先是因它太奢侈。跑步,是一项需要长期坚持的运动,需要每天拿出固定的时间和精力去练习,在过去忙碌的中国,这根本不现实。

随着上海经济步入世界中等发达国家水平,跑步热的兴起自然也是水到渠成。“当经济水平飞跃后,首先改变的是人们的生活方式,人们开始更加关注自身健康。其次,消费结构也发生了变化,服务消费的比例上升了,健身锻炼自然会受追捧。”北京社科院体育文化研究中心主任金汕的这席话,道出了其中的真谛。

随着跑步热持续升温,马拉松赛

跑圈的女神们

上海赛科石油化工有限公司的何小姐是一名标准的白领丽人,她告诉笔者,虽然在大多数人印象中,马拉松赛事似乎是属于男性的运动。但事实上随着现代女性对健康和美的追求发生改变,已经有了越来越多的



翼起跑上马、跑步赢流量 摄影:费锋

年轻女白领加入到马拉松运动中来。“对新时代的上海女性来说,做娇滴滴病恹恹的林妹妹是不行的。我们既能hold得住13cm的高跟鞋,也能拿下4小时的全程马拉松。如果没有健康的体魄和顽强的意志,又怎么能在激烈的职场厮杀中站稳脚跟。”

最初吸引何小姐进入跑圈的,是她心中的偶像张钧甯和陈意涵。她们虽然都是作为影视偶像出道,但坚持运动却给她们们的演艺生涯带来了新的生命力。“原先我也担心跑步会让自己变得黧黑粗糙,让自己辛辛苦苦维持的淑女形象付之东流。但通过张钧甯和陈意涵我才知道,运动会让女性变得更魅力。”

人人天生都会跑。跑步,门槛低,易参与,甚至不需要太多的技巧。但它却具有提升身体机能、调节情绪、锤炼意志力等诸多益处。不仅可以出汗排毒、减轻焦虑、释放快乐元素(内啡肽),还能使人头脑变得清醒,效率变得更高,创造力更旺盛。“刚开始时,我是为了减肥才跑步。不过现在,开心时、迷茫时、狂躁时,我都会去跑步。”何小姐坦言,“尤其是心情不好时,跑步就是‘疗伤’的正确打开方式。每当跑完5公里,你就会觉得所受到那点小挫折根本不算回事。”

在踏上跑步前,何小姐是一位不折不扣的宅女,最多只在家里练瑜伽,偶尔游个泳。随着工作压力的加大,何小姐不但患上了失眠、头疼等症,体重也不受控制地疯涨起来。而尝试长跑后她惊喜地发现,不但体重恢复到正常水准,以往的失眠、头疼等症也不翼而飞。更关键的是,自从坚持跑步后,她发现自己的精神

千兆宽带助拍牌

上海延锋江森座椅有限公司的葛先生也是一名马拉松爱好者,当得知“上海半马”开始报名的消息后,连忙在第一时间完成了报名。



跑友们可以再一次畅享马拉松带来的乐趣。摄影:费锋

不过对于能不能成功参赛,葛先生也没有什么把握。随着跑步热的兴起,目前网上马拉松报名都呈现了僧多粥少的情况,2016年北京马拉松的参赛资格,甚至被“黄牛”炒到2000元的天价。报名难,这两年在国内几大马拉松赛事中已司空见惯。

“在上海,现在不但车牌难拍,想跑个步也要等中奖。”葛先生笑着说道:“不过今年我安装了千兆智能光宽带,第一次拍牌就成功入手。相信这次报名‘上海半马’,千兆智能光宽带也会给我带来好运气。”

葛先生告诉笔者,原本自己每天坐地铁上下班很方便,也就一直没有购车的打算。不过随着孩子上小学,为了方便每天接送孩子上学,葛先生也萌生了购置汽车的打算。但了解了相关情况后才得知,拍牌可不是一件容易的事情,他身边的朋友同事们也都纷纷向他诉苦,甚至有几位朋友已经连续拍牌两年还未能得手。

正当葛先生为此犯愁时,妻子打听到他们的同学小赵,去年已经帮亲