



JIANGYANG
YUEKAN

江扬之窗

总 42 期 2023 年 9 月 18 日出版 (内部资料)

江扬集团主办



【九一八事变 92 周年:回望中国人民抗日战争的起点】

1931 年 9 月 18 日夜,盘踞在中国东北的日本关东军按照精心策划的阴谋,由铁道“守备队”炸毁沈阳柳条湖附近日本修筑的南满铁路路轨,并嫁祸于中国军队,日军以此为借口,炮轰中国东北军北大营,制造了震惊中外的“九一八事变”。次日,日军侵占沈阳,又陆续侵占了东北三省。1932 年 2 月,东北全境沦陷。此后,日本在中国东北建立了伪满洲国傀儡政权,开始了对东北人民进行奴役和殖民统治,不甘做亡国奴的中华儿女开始了 14 年艰苦抗战。

时政新闻

1、国务院关税税则委员会公布对美加征关税商品第十二次排除延期清单

经国务院批准,国务院关税税则委员会公布对美加征关税商品第十二次排除延期清单,对《国务院关税税则委员会关于对美加征关税商品第十次排除延期清单的公告》(税委会公告 2023 年第 1 号)中的相关商品,延长排除期限,自 2023 年 9 月 16 日至 2024 年 4 月 30 日,继续不加征我为反制美 301 措施所加征的关税。

2、商务部回应日本就中国暂停进口其水产品向 WTO 提交书面文件

针对日本近日向世界贸易组织(WTO)提交书面文件,称中方在日本启动处理核污染水排海后宣布的进口管制措施“完全不可接受”,商务部新闻发言人何亚东 7 日在例行新闻发布会上回应称,中方依据中国法律法规以及世贸组织相关规定采取紧急贸易措施,完全正当、合理、必要。日方应立即纠正错误行径,切实回应国际社会关切。何亚东说,中方已多次就日本福岛核污染水排海问题表明严正立场,并在世贸组织相关会议上和对日贸易政策审议中多次提出严重关切和质疑,但日本政府仍一意孤行,单方面强行启动核污染水排海。中方注意到这份书面文件,该文件重复了日方在委员会上的一贯论调。中方始终支持以世贸组织为核心的多边贸易体制,按照世贸组织规则行事。日方应反躬自省,立即停止向全球转嫁核污染风险。

降秋燥

白露往后的半个月,暑湿交替到秋燥,《六因条辨》中记载:“凡秋燥之来,先伤肺金”,肺与秋气相通,喜润恶燥,易受到燥气的侵扰,全身会有“干巴巴”的感觉,所以在白露燥气初起之际,我们重点要做好一个“润”字。

用秋日里的顺时食材,做一道软糯甜香的三白羹,再好不过。

【食材准备】

银耳 10 克、山药 30 克、芡实 30 克,桂花一小把、冰糖适量。

【做法】

- 1、水沸后放入山药、芡实,再次煮开;
- 2、再放入银耳炖煮 15 分钟,关火焖一会;
- 3、出锅前加入冰糖调味,装盘前加入桂花点缀即可。



【功效】

属性平和、润而不滞,银耳独特的胶质和山药甘润,加上芡实的 Q 弹,能帮助清废水、固好水、降秋燥。

三白羹是专属秋日的滋养,白露是秋天的第三个节气,江扬集团也陪伴大家顺时而养,大家也试着做起来,一起过清雅、健康的生活!



江扬特缆助力全球第一批节能环保汽车滚装船交付

日前,招商局金陵船舶(江苏)有限公司一艘 7000 车位汽车运输船,较合同期提前 139 天签字交付。据悉,这也是全球第一批实现交付的新一代节能环保型 LNG 双燃料动力汽车运输船成功交付船东,值得一提的是,该船也是金陵船舶累计向世界知名航运公司交付的第 61 艘滚装船,其滚装船建造交付数量目前位居全球第一。江扬特缆作为招商局金陵船舶的战略合作伙伴,独家供货全球第一批交付的节能环保滚装船全船电缆,保质保量保交期,赢得了客户的认可。

7000 车位汽车运输船是最新一代 LNG 动力大型汽车运输船,通过使用液化天然气燃料和多项环保技术,可减少 99% 的硫氧化物、86% 的氮氧化物和 50% 的甲烷排放。此外,该船型还配备了电池混动技术,通过电池的支持减轻主机和发电机负荷,提高燃油效率,被誉为是燃料灵活度高、绿色节能性好、环境影响更小的引领全球汽车运输船转型升级的新船型,江扬特缆助力客户实现由“制造”向“智造”的转型升级。

今年上半年,我国造船大三指标全面增长,国际市场份额继续全球领先,行业收入利润持续回升,船舶工业保持良好发展势头,江扬特缆将紧紧抓住发展契机,争取与客户合作共赢!

江扬特缆 陈秋文

为在公司内部形成比学赶帮超的良好氛围,进一步推动各部门相互交流、相互学习借鉴、取长补短、共同进步,2023 年 8 月 25 日,束绞车间胡主任邀请各部门负责人参加束绞车间晨会。

会上,胡主任首先由通报了前一天三班 8 小时产量;指出现场管理还需从定点、定位、定物、标识完善等几个方面进行提升,巴长黄志鹏现场对大家进行了讲解;对于之前重复发生夹丝、抛丝的质量问题,要求各班人员下班前检查好排线交班,最近半个月没有发生一起同样的质量问题;关于产量,目前每天产量大概约 9400 公里,相对于车间阿米巴,设备折旧、厂房租金、电费等都是基本固定费用,只有提升效率、提升产能,大家的收入才能提高。会议特别表扬了崔鹏程同志,崔鹏程于 2022 年 10 月进入线缆公司,虽然时间不长,但该同志工作认真负责,8 月份因家里有事需请假一天,考虑到束绞车间推行自动化、少人化,人员少任务重,他为了减轻同事的工作量,于当天早上 6 点到公司将自己的机台并丝全部上好,绞线下机,现场整理到位再请假休息。崔鹏程同志这种认真负责的工作态度值得我们学习,希望全车间员工都能以他为榜样,积善行思利他,树立“我为人人、人人为我、互帮互助”的新风尚,束绞车间的产量一定会再创新高。

会议最后,牛瑞平总经理作总结发言。指出 2022 年束绞车间在胡主任的带领下,在全车间员工的共同努力下,推进了“黑灯工厂”,实现“少人化、自动化”模式进行生产,不仅减轻了工人的劳动强度,也提升了机台的运转率,提高了产能。2022 年束绞车间一线员工 26 人,车间总产能 13449 吨,相对于 2021 车间总产能 8366 吨上升了 60%,人均产能工时效率平均上升 61%,员工的工作时间也从之前 12 小时班次改为 8 小时班次。工作时长减少,员工有了更多的自主时间,身心都得到了放松,产量又得到了提升,员工的工资也有所上涨。牛总希望大家再接再厉,不断精进改善,寻找突破点,提升效率,提升产量,更希望有更多的像崔鹏程这样的员工出现,在线缆公司内部全面推进“人人为我、我为人人、互帮互助”的新风尚,为江扬线缆实现新跨越,奋进新征程作出更大努力。

江扬线缆 人事行政部宣

树典型

立新风

记束绞车间晨会





公司发展离不开人才,尤其离不开技术工人,一套完整的职业技能认定工作体系可以帮助员工进一步明确自身的技能水平,而拥有技能水平的员工通过职业技能认定来得到公司乃至社会认可,这对于不断地提高员工技能水平有着十分重要的意义,同时对公司的产品质量稳定,安全生产、精益生产都起着促进提升的作用,所以推进公司职业技能认定工作意义深远。

2023年6月28日,江苏江扬电缆有限公司组织了“职业技能等级自主认定”现场评审活动,邗江区职业技能鉴定中心主任赵兴明、副主任陈轩参加了此次评审活动,同时我公司总经理张旭、总经理助理朱海棠也参加了此次评审活动,为各位评审专家传达了我公司高度重视员工职业技能提升的精神,也向在座的专家领导表示公司全力支持员工的职业技能提升,也愿意为员工提供发展的平台。此次评审活动圆满结束,江苏江扬电缆有限公司也成功获批了“职业技能等级自主认定”资质,未来我们将更有利保障员工自我提升。

职业技能等级自主认定工作从筹备、资料准备到今天的评审也已经有大半年时间,这期间我们认真准备、修改资料,梳理工人现有职业技能等级情况。2023年8月31日,经过严格、仔细的筛选,我们组织了35名员工参与第一批挤塑工段职业技能等级自主认定理论考试,32名员工成功报名,其中电缆公司14名,特缆公司10名,线缆公司8名,在此次理论考试前,我们也针对电线电缆这个大背景,联合云华职业培训学校对参加员工进行了电工知识相关培训,也向员工说明了职业技能认定工作的意义,一方面可以自我提升,另一方面对公司资质也是一种提升,公司对于职业技能认定工作获得的补贴将全部给到员工。

2023年9月7日,经过理论考试后,我们又组织了挤塑工段的实操考核,邀请了我公司技术研发部牛瑞亮、王伟作为考评员,32名员工拿着准考证,认真准备着。此次职业技能认定结果将于10月份公布,后期我们也会根据集团与公司要求,及时组织下一批认定工作。

我公司一直坚持“内部培养为主,外部引进为辅”的原则,以及“认文凭更认水平,认职称更认称职,认阅历更认能力,认资历更认贡献”的用人理念,在公司空余岗位招聘时首先面向我公司内部员工,条件同等者更倾向于自我提升意愿高的员工。帮助鼓励员工积极针对职业技能自我提升,同时也畅通晋升渠道,双向鼓励员工。

未来,我们也会利用我们的资源,定期梳理员工职业技能等级提升的意愿,做到多渠道的认定服务,做好员工职业技能等级提升工作。

江扬电缆 人力资源部宣

记录职业技能 展示职业实力

以生辰之名 赴暖心之约-江扬线缆员工生日会

有一种文化,润物细无声,有一种关爱,悄然入人心,一份祝福、一份温情、一个仪式感满满的生日会,包含了公司对员工最真挚的关爱。为进一步丰富员工生活、结合社会热点,维护员工切身利益,2023年9月9日下午,江苏江扬线缆有限公司在中影华纳激光巨幕影城润辉广场店组织举办农历1-8月员工生日会并观看反诈电影《孤注一掷》。

在电影进场前,我们为寿星朋友们准备了看电影“标配”爆米花、可乐,并在放映前举办了简单的生日会。伴随着悦耳生日歌,副总经理杨培才上台致辞,公司精心准备的生日蛋糕由工作人员缓缓呈上,带着对寿星们的甜甜祝福和殷切关爱,寿星们一起点上生日蜡烛、吹灭蜡烛并许下美好心愿,现场我们发放生日红包并合影留念,气氛其乐融融,一片欢声笑语。还有少部分不能到现场仍坚守工作岗位的寿星们,我们也将爆米花、可乐、蛋糕送至现场,共同庆祝员工集体生日。

近年来在移动互联之下,电信网络诈骗成为违法犯罪重灾区,对国内社会安全带来严重影响,电影《孤注一掷》通过真实的故事情节,深度还原电信诈骗问题核心,通过这部电影,我们不仅获得了娱乐享受,还对现实生活中的欺诈行为有了更加清醒的认识。本次生日会带领员工们走进影院,通过“荧幕”筑起员工“防骗墙”,为广大员工避免落入诈骗陷阱具有很强的警示教育意义。每一次活动精心的准备,都倾注了公司对员工的关怀与爱护,未来的日子里,江扬线分公司将持续以提升员工幸福指数、围绕服务大局,做好员工最值得信赖的“娘家人”。时光共悦,感恩同行。一起工作,一起欢笑;有幸有你,一路相随;以生辰之名,赴暖心之约。

江扬线缆 人事行政部宣

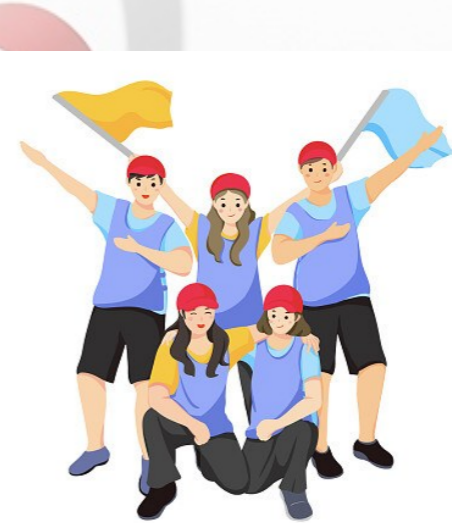


江扬人 江扬魂

企业文化是企业组织在长期的践活动中外形成的并且为组织成员普遍认可和遵循的且有进也特色的介俱观念,团体意识、工作作风、行为规范和思维方式的总和。

企业文化分为四个层次:物质文化、行为文化、制度文化、精神文化;这四个层次中最为重要的是精神文化、无论一个团队、一个民族、还是一个国家,精神文化都是必不可少的因素,是人的灵魂。

很多时候道理人人都懂,就像我每次和我儿子讲大道理,他总是回我道理都懂,做起来却有难度,所认说我们上班和上学差不多,首先要养成一种习惯,做任何事情都不能有惰性,习惯养好了就轻松的多了,工作中首检很重要,责任心也同样重要,检查好产品质量合格后再生产,生产出来的产品如果不合格坚决不能流入下道工序,这个看似简单的话,实际做到完美还是需要我们不停的努力,与其在收到外部反馈后忐忑不安的紧张,还不如一开始就认真做好每个细节。



团队精神更为重要,很多时候一定要交流,不能有自私的表现,利他精神还要发扬的;团队的精神很重要,团队不仅限于一个机台巴、或者一个工段、一个车间,有必要时团队就是一个企业,从基层到高层,人人都有利他思想,每个人确定的目标都是为“百亿江扬、百年江扬”而奋斗!

再者就是安全生产,安全每个星期晨会主任都要和我们强调的问题,虽然主任说的是苦口婆心,但是不一定每个人都能听进去,很多时候须要现实版教训才能铭记于心.我国的安全生平方针:安生第一、预防为主、综合治理;安全生产中的“三违”违章指挥、违章操作、违反劳动纪律我们时刻牢记,坚决杜绝,我们很多人都是上有老下有小.我们赌不起,一定要抓紧安全这根弦,千万不能断,争取高高兴兴上班来、平平安安回家去!

怀揣梦想进江扬,一定要认真工作每一天,直至退休,不要给自己的工作中留有遗憾,江扬人,江扬魂,为了自己、为了双百江扬,一起努力奋斗!

江扬电缆 张雯

反诈小贴士 关于反诈知识的科普

开学季,上好反诈第一课,校园诈骗套路深,这些反诈小贴士请收好:

- 1、冒充老师诈骗。通常情况,老师不会在微信群内进行收款,如遇此类情况,在转账前当面或微信确认一下老师的身份。
 - 2、助学金、助学贷款诈骗。助学金、助学贷款办理都不会预先收取费用,如遇此类情况,多与校方核查证实。
 - 3、新生微信群诈骗。诈骗分子在所谓的“新生报到微信群”、“学生会群”等微信群中以缴纳报名费、入会费为由实施诈骗。学生和家长都切勿随意扫路边的二维码进群,转账付款前需谨慎。
 - 4、学生急需诊疗费诈骗。诈骗分子假冒学校老师、医院工作人员拨打家长电话,谎称其子女在学校出现身体不适已送医院,以“急需手术费、医疗费”为由骗取钱财。家长不要点开短信中的不明链接,接到此类电话时,需冷静进行多方核实,不要轻易转账。
 - 5、返还学费诈骗。诈骗分子针对一些异地入学的大学新生,假冒“教育部门”以“可返还学费为由”实施诈骗,遇到此类情况请与学校老师核实信息的真伪,切勿轻信陌生人的花言巧语。
- 乱花渐欲迷人眼,诈骗手法千万变!提高反诈骗意识,切勿让诈骗分子有可乘之机。





认识环境不同 保持谦逊之心

警世通言中有这样一篇《王安石三难苏学士》，虽是虚构故事，却也能从中学到一些东西，《咏菊》续诗一事，下峡取水一事，提问对句一事，此三事让我悟到“需认识环境不同，且不能刚愎自用，要保持谦逊之心”。

苏轼曾在湖州做官，三年期满回京。拜荆公，在书房等候途中，见到了荆公写到一半的《咏菊》“西风昨夜过园林，吹落黄花满地金”，东坡却不以为然，心中想黄花即菊花。此花开于深秋，其性属火，敢与秋霜鏖战，最能耐久，随你老来焦干枯烂，并不落瓣。说个“吹落黄花满地金”，岂不是错误了。便续上两句“秋花不比春花落，说与诗人仔细吟。”而后离去，苏轼自以为湖州之黄花便为天下之黄花形状，及左迁黄州后，偶然得见菊花棚下，只见满地铺金，枝上全无一朵。才知自己错了。以湖州之花代天下之花，是因为忽略了地理、气候因素，化用到工作中，便是工作环境不同，也会得到不同的结果。以执行岗位与管理岗位相较，工作环境不同，工作要求不同，工作职能不同，就不能以静止的评判来对比，人数不同，要求不同，所得到两方岗位的面试率，离职率自然大不相同，若是以管理岗位的离职率标准来要求执行岗位，未免会有失考量。

再谈苏学士以下峡水代中峡水，认为三峡相连，一般

样水，何必定要中峡？却不想被王安石一眼敲出端倪，其言：“上峡水性太急，下峡太缓。惟中峡缓急相半。太医院官乃明医，知老夫乃中腕变症，故用中峡水引经。此水烹阳羹茶，上峡味浓，下峡味淡，中峡浓淡之间。今见茶色半晌方见，故知是下峡”。东坡闻言离席谢罪。苏轼不聪明吗？恰恰相反，正是因为太聪明，太过自认为，才会导致刚愎自用，不得缘法。工作中，若是太“聪明”，工作偷工减料，自身不足只字不提，只报喜不报忧。当下看似是无甚影响，但若是后续被审查，或是与他人对接，往往一眼就会被看出工作能力不足，此可不是因小失大了么，所以刚愎自用是最要不得的。

再来到第三难，王丞相令东坡在书架中随意选一本来看自己，苏轼选了一本落满灰尘、书中笔记也不甚多的，却不想荆公对答如流。及到苏学士被问时，却答不上来。又说对对子，苏轼仍答不上。此第三考，则要我们认识到“人外有人，天外有天”，若是恃才傲物，目中无人，就必定会碰壁。所以留一成谦逊之心，才可在工作中，乃至在所有领域中成就自己。

认识环境不同，不能刚愎自用，保持谦逊之心，这是我工作中的三大法宝，也必将在未来的人生中给我更多的启示。

江扬电缆 靳浩青



做好一颗永不生锈的螺丝钉

一颗小小的螺丝钉是那么的不起眼，但往往很重要。成缆机器的高速旋转离不开螺丝的加持，螺丝的固定才能让机器运行更加的平稳，保证产品的质量，否则就会影响到机器的运行。

树之茂盛靠根深，人之忠诚靠铸魂！我从8年进厂至今15年有余，也经历了从学徒到技术能手的转变！历经机器的跟新迭代，也有幸跟随江扬的成长！真正做到“不待扬鞭自奋蹄的精髓”，做好行动上的螺丝钉。

“滴水只有放进大海才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和事业融进一起才能最有力量。我愿意永远做一个螺丝钉。”这是雷锋的名言。强烈的感受到雷锋同志的上进心、感恩心和责任心。心系工作是我们的职责，完成工作是我们的使命，团结好同事真正做到上下谦合，左右融合。每天两点一线的生活，让工作成了我不可分开的一部分，晨起暮落，早出晚归，忙有所得，闲有所趣！生产过程中有需要协作帮助时，班组的兄弟姐妹都加班来帮忙的那一刻，真心的感受集体关切的力量，而让人暖心而又动容。阿米巴的落实，让我们对工艺也提出了更高的标准，以完美的方式来解决，让每天每个任务都成为完美的艺术品。对徒弟也要多一份关切，作为一名巴长，是领导赋予的职责，不仅仅做好本职工作的同时，还应当做好传帮带的工作，牢记安全思想，身教示范作业，排除问题解答，就如那横幅一样：尊师 敬师 学好技能，教徒 爱徒 传道授业。每天都有成长，每天都有成就，永远不要为躲避一时的困难而感到侥幸，有所难必有所得！

对机器的爱护，让自己有所得；

对同事的互助，让自己有所得；

对工作的标准，让自己有所得。

人生的旅程就像螺纹一样，也许会绕许多的弯路，但我们要保持一颗螺旋向上的心。生活的波澜也不能让我们畏惧，反而是我们共同友谊的见证，是我们同甘共苦的桥梁！

我的兄弟姐妹，工作之余：希望你们每天的心情都能像花儿一样的美丽，并且绽放出绚丽多姿颜色，释放出属于自己的价值，就像螺丝钉一样拥有专研的动力！风雨的洗礼只会让自己得到更茁壮的成长，人生的道路也一定会扶摇直上！

江扬电缆 夏杭建



江苏江扬线缆有限公司召开2023年8月份全员大会

2023年9月11日上午07:50分，江苏江扬线缆有限公司召开2023年8月份月度全员总结表彰大会，会议由人事行政部冯迎秋部长主持，首先由杨培才副总经理对8月份整体的生产交付及各车间产值、产量等各项数据作总结汇报，并对下阶段在团队建设、质量提升、降本增效等工作方面寄予希望。

杨培才副总经理汇报各车间8月份生产数据，束绞车间8月份实现1388.4吨，产量同比上升7%，环比上升8%，月人均产能385吨/人。汽车线车间产量30.6万公里，产值1.218亿元，产量同比下降8.9%，环比上升3.8%，人均产值102.2万元。新能源车间产量4861公里，产值2692万元，产量同比上升54.9%，环比上升10.9%，人均产值66万元，感谢所有伙伴为公司发展付出了辛勤的汗水和劳动。同时对大家寄予两点希望，一是希望大家要学会爱自己，爱家人，爱企业，把爱融入到我们点点滴滴的工作和生活中，要清晰我们的使命与担当，确保安全生产，文明生产；二是希望大家牢记“不绷紧质量的弦，弹不了市场的调”，在节能降本，效率提升的主旋律下，制造出满足客户需求的产品，积极参与“自工序完结示范岗”的工作，用精益思维武装头脑，用改善之魂强身健体，为即将到来的生产旺季而努力奋斗。

牛瑞平总经理对公司经营情况及发展规划作总结发言，汇报了今年1-8月份销售指标和利润指标完成情况。销售完成情况离集团的年度任务目标还有很大差距，虽然面临的压力很大，但我们必须迎难而上，在今年最后四个月的时间里，对外争取更多订单，内部大家更要拧成一股绳，开足马力保证交付。回顾线缆公司这几年来的发展，离不开在座每一位伙伴的努力和奉献，公司在效益提升的同时也给予

大家相应的薪资报酬，我们的员工队伍相对稳定，从没有因薪酬待遇原因离职的！和大家分享江扬企业文化三千三万、四大功夫、五本全书和六大角色的内容，鼓励大家在现有的岗位上踏实工作，努力提升技能，珍惜在线缆公司工作的机会，把自己锻炼成才了，再谋求更大的发展，迈上心仪的岗位！临渊羡鱼，不如退而结网，公司通过推行阿米巴经营变革，学习领悟京瓷哲学理念，我们在任何岗位、做任何事要以作为人何谓正确的标准来时刻警醒和鞭策自己！在工作当中，一方面要努力提升技能，把精益生产管理工具运用到我们的工作中，不断提升和改善我们的管理水平和作业技能；另一方面要注重思想意识的转变，要深刻领悟江扬企业文化精神内涵和京瓷哲学思想理念，在繁忙的工作中不忘思想建设！最后再次感谢所有伙伴的努力和付出！谢谢！

人事行政部冯迎秋部长宣读了8月份车间挤塑工序不停机交接班优秀班组和优秀机台巴的表彰决定！不停机交接班三等奖获得者汽车线车间杜玉圆巴、张新华巴和汤雨春巴！全质办孙有忠管代为获奖者颁奖并合影！二等奖获得者汽车线车间孙坤巴、新能源车间孙志龙巴；由杨培才副总经理为获奖者颁奖并合影！一等奖获得者汽车线车间曹勇巴，由牛瑞平总经理为获奖者颁奖并合影！车间阿米巴运行优秀机台巴为汽车线车间杨勇巴、曹勇巴；新能源车间王宗梁巴和束绞车间胡安春巴，牛瑞平总经理为获奖者颁奖并合影。

江扬线缆 全质办宣



携手共赴, 不负夏约

——天乐湖夏日水之旅

酷暑伴着炎热,这便是夏日里的激情,我们穿过了七月的清风,迎来了花式躺赢般的人间炽热,这是盛夏限定的一场狂欢。

夏日天乐湖的水上乐园在湛蓝的天空下愈发欢乐,万顷碧波的绿在光晕下摇曳,名为盛夏的序,携带全家出游道具的爸爸,带着可爱宝宝的妈妈,一路欢声笑语进入水上乐园。



换上泳衣,带上泳镜,拿着水枪,顺着滑道,叱溜一下就到了水中,稚嫩的笑声夹杂着迸溅的水花,在这一刻,热情似火的夏天仿佛注入了水汽般的清凉;浮台上热情的DJ随时随地转换音乐,时不时的发放小礼品,惹得水中的大朋友小朋友们尖叫连连,水枪大战一触即发,有用水枪的,用手的,还有的还用上了盆,清凉的水花跟随着欢笑声,渐远渐行,一路飘到了更加激烈刺激的漂流。长达25分钟的漂流河道,绕园一周,可以一边悠闲地划船一边欣赏周边的美景,行至最高点,猛地落下,一瞬间,尖叫,笑声像一支锋利的箭,一下就击中你的心。



来到最后的缓坡,一艘艘小船如饺子入锅般滑入水塘,面面相觑,平静的神情下是蠢蠢欲动的心,不知是谁打出了第一枪,一瞬间,小池塘里水花迸溅,你泼我,我泼你。



此时此刻不分敌友,见人就泼,无辜路人遭此大难,被溅上一身水花,岸上的、路上的随即发起攻击,双方交战,难舍难分,后方持续滑入的小船随即也加入战场,一时间人仰马翻,小朋友不停的尖叫,身后的家长一边对战一边安抚,忙得不可开交,没有携带水枪的开始迅速划船,逃离战场,来到下一个缓坡点,收好桨板,顺着水流一路向前。



途径水上乐园,又是一场交战,湿透的衣服和头发诉说前行的困难,小船缓缓前行,激动的心情稍稍平复,突然扑通一下滑入荷花池,亭亭玉立的荷花伫立在莲蓬中,遗世独立般绽放她的美丽,下一秒,一只小手咔嚓一下,摘走了,好吧,被带回家插瓶也还不错,不算辜负这个夏天的使命,终于上岸,坐上专车,结束了今天的湿身之旅。



有人问夏天究竟什么样的呢?夏天是聒噪的蝉鸣和炽热的阳光,夏天是雨后的空气里弥漫的土地的芳香,夏天还是在天乐湖水上乐园和漂流里无尽的欢笑,是事后还在回想水枪大战没有携带工具时的懊恼,是漂流过后还在念念不忘的激情水战,是日后慢慢长大还会和父母拿出来谈笑的谈资。在这里汇集欢声笑语,属于夏天记忆会慢慢地不断累积,与天乐湖一起携手共赴,不负夏约。

天乐湖 赵星月



English Corner 英语角

Exercise leads a better life

We often **skip** our **workout session** with excuses like, I'm too tired, I have a big meeting tomorrow, so I don't want to be **sore**. Or I'm so stressed at work, I can't even think about exercise.

我们经常偷懒,不去运动。借口就是,我太累了,我明天有一场重要的会议,所以我不想让自己肌肉酸痛。或者,我们会说,工作让我压力很大,我无法考虑运动的事情。

While most of us **dread** exercising for various reasons, it has so many amazing physical and mental health benefits to ignore it as a part of your routine completely.

虽然我们大部分人都因为不同的缘故而对运动感到恐惧,但是运动对于生理和心理的益处都非常多,所以我们日常不能完全忽略掉运动。

Any form of **daily exercise**, whether you play a sport or go to the gym, is good for you as it releases a flood of feel-good brain chemicals, known as **endorphins**. That reduce your stress levels and boost your mood.

任何形式的运动习惯,无论你是进行某项运动,还是去健身房,都能让你分泌一种让人感到快乐的化学元素,它被称为内啡肽,能够减轻你的压力,并且改善你的心情。

And if you work out in evenings, it can even help you fall asleep faster, leaving you feeling **refreshed** and ready to take on the next day.

如果你在晚上运动,这甚至能够帮助你更快入睡,让你感到焕然一新,感觉自己已经做好准备去度过下一天。

You can also **incorporate** the concept of having a quick mind-cleansing evening walk outside and while walking, notice the air and the environment that surrounds you.

你也可以把这个概念融入到夜间的散步中。这样的散步,用时不长,并且能够帮助你在外散步时整理自己的思绪。在你散步的时候,关注一下空气,还有你周围的环境。

Leave your mind from the **mess thoughts** of the day to **observing** the night sky you walk under.

让你的大脑从白天混乱的思绪中解放出来,转换成观察你头上的夜空的状态。

By gently moving your body, and taking in the beauty of nature around, it will help you clear your head from a busy day and prepare you for a good night's rest.

慢慢地移动你的身体,观察周围的自然美景,这能帮助你在忙碌的一天中有机会整理自己的思绪,让你做好准备睡个好觉。

skip---v. 跳过、不参加

例句: You might want to skip the exercises in this chapter.

你们也许想跳过这一章的练习。

workout session---锻炼课程

sore---adj. 疼痛的, 酸痛的

dread---v. 畏惧、担忧

例句: The prospect of growing old fills me with dread.

想到人会一天天老下去便使我充满恐惧。

daily exercise---日常锻炼

endorphin---n. 内啡肽(内分泌激素, 有镇痛作用)

例句: It took just one week for the endorphin levels to zoom.

才一周时间, 内啡肽含量便已经开始增加。

refresh---v. (使)恢复精力、(使)振作精神

例句: The long sleep had refreshed her.

一场酣睡使她重又精力充沛。

incorporate---vt. 融入、将...包括在内

例句: Many of your suggestions have been incorporated in the plan.

你的很多建议已纳入计划中。

mess thoughts---混乱的思绪

observing---v. 观察、注意到

例句: The far side of the moon is difficult for us to observe.

我们难以观察到月亮的另一面。

