



(上接第7版)有的时候,想做成一件事情,需要付出努力,但也需要天大的机缘才能够实现,我不是无产阶级革命家,有那么一点相信命运,相信机缘。当旅居战略提出不久,这个机缘就来了,2017年3月,江苏省老龄产业协会的一个好友汪明总,推荐北京合众人寿的陈小华总,考察天乐湖,想携手天乐湖,打造合众

旅居优年平台,这在当时应该是一个不错的契机,就是我说的机缘,在这个平台,遇到了来自全国各地的养老人,听到了他们的心路历程以及理念设想。2017年10月,千岛湖逸和园取经,验证了旅居养老可以为项目做一个很好客户积累,以及从旅居养老,到居家养老,到机构养老的过度。

这些也只是我在天乐湖的工作经历中的几个缩影,在这个过程中也受到了不同的历练与提升,从中也感受到了天乐湖平台的魅力以及天乐湖领导者们的开发思维。

诚信的企业,诚信的领导,作为一个员工仅需全力以赴。

仪征置业 李冰

热点新闻

1、日首相菅义伟会晤国际奥委会主席 决心2021年办奥运

据外媒报道,16日,日本首相菅义伟与国际奥委会(IOC)主席巴赫举行会谈。菅义伟重申主办东京奥运会的承诺,并表示期待与巴赫在筹备工作方面密切合作。

2、研究:新冠病毒或自2019年9月已在意大利传播

据欧联网援引欧联通讯社报道,意大利紧急民防部15日的报告显示,截至当地时间15日18时,意大利累计确诊病例增至1178529例,其中死亡病例45229例。意大利米兰市国家癌症研究所的一项研究显示,新冠病毒自2019年9月就已在意大利传播。

3、习近平赴江苏考察调研

习近平总书记13日在江苏省扬州市考察调研。他

先后来到运河三湾生态文化公园、江都水利枢纽,了解大运河沿线环境整治和文化保护传承利用、南水北调东线工程规划建设和江都水利枢纽运行等情况。

4、2020男乒世界杯樊振东夺冠 第四次捧杯!

11月15日消息,在山东威海进行的国际乒联男子世界杯决赛中,中国队选手樊振东以4-3战胜队友马龙,继2016、2018和2019年后第四次捧杯,也由此追平了前国手马琳的夺冠次数纪录。

5、美媒预测各州大选结果均出炉:拜登306票、特朗普232票

当地时间11月13日,美国全国广播公司(NBC)判定,民主党总统候选人乔·拜登赢下佐治亚州,共和党总统候选人特朗普赢下北卡罗来纳州。至此,美国所有州府的大选结果都已明朗,拜登所获选举人票远超胜选所需的270张,成为明显的赢家。



JIANGYANG YUEKAN

江扬之窗

总 8 期 2020 年 11 月 18 日 出版 (内部资料)

江扬集团主办

热烈祝贺 江扬电缆无为办事处顺利开业



经过精心的筹划和准备,江苏江扬电缆有限公司无为办事处于2020年11月8日在安徽无为高沟镇顺利开业!通过前期的宣传,人员的有序配备,会场的布置,开业当天气氛热烈,展示了良好的企业形象。

江扬电缆总经理费尤战、销售副总张旭、钱伟等几位领导出席了本次开业庆典活动,共同见证了这一重要时刻!总经理费尤战表示,安徽无为是电缆之乡,在多年的市场竞争中造就了一大批优秀电缆销售精英。江扬电缆一直秉承“创造社会满意的需求,创造价值实现的舞台”的企业宗旨,不断创造舞台,不断为别人、为自己构建更大的舞台,创造更大的价值。相信通过“江扬电缆无为办事处”这一窗口平台,不仅提高了江扬电缆知名度,也会促使公司业务经理与无为当地销售精英的合作交流。江扬电缆承诺一定会对当地合作伙伴提供优质服务和支持,从而实现双赢。

江扬电缆办公室 宣

生活小百科

1、被铁钉等扎伤时,不能用创可贴

创可贴不适用生锈的针刺、铁钉扎等深部伤口。这类伤口贴上创可贴,与空气隔绝,反而有利于厌氧菌繁殖,更易感染。建议曝露伤口到医院进行深部清洗,有必要的还要打破伤风疫苗。

2、用暖宝宝要防低温烫伤

长时间贴身使用暖宝宝,可造成低温烫伤。因为体感不会觉得很烫,经常烫伤仍不自知。使用暖宝宝时应用衣物隔开或包裹,同一部位

不宜长时间使用。

3、推荐每天吃全谷杂豆50~150克

全谷食物包括糙米、红米、黑米、小米、荞麦、燕麦、玉米,还有全麦面粉。推荐每天摄入全谷和杂豆(红豆、绿豆、芸豆等)50~150克,薯类50~100克。

4、热带水果不能太早放入冰箱

热带水果如香蕉、牛油果、芒果等,对低温敏感,比较娇气,如果直接塞进冰箱,不仅不能正常成熟,反而还容易冻伤变质。最好放在避光、阴凉的地方储存。

九九重阳节 浓浓敬老情

重阳节是法定的老年节,2020年10月是全国第11个“敬老月”,为了大力弘扬尊老、敬老的中华民族传统美德,营造养老、孝老的社会氛围,切实增强广大退休职工的获得感、幸福感、安全感,努力营造欢乐喜庆、温馨和谐的节日氛围,江扬集团于2020年10月24日组织开展了退休职工“九九重阳节,浓浓敬老情”一日游活动。

此次重阳节活动,集团办公室做了充分的前期准备工作,先后踩点了扬州周边各大景区,最终选择了位于南京六合区的“金牛湖风景区”。

“金牛湖风景区”享有“南京西湖”之美称,是南京市自然保护区和金陵四十景之一。古时,重阳节是所有亲人倾室而出,一起登高“避灾”的日子,这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。金牛湖四周有金牛山、癞牛山、牛屎山、团山、冶山、尖山群山环抱,是重阳节登高望远的好地方。

上午的时光在“金牛湖风景区”的绝美风光中愉快度过,一行人在公园门口集中合影留念后,出发前往天乐湖享用了丰盛的午餐。重阳节活动当天,正值天乐湖举办的“车友粉丝节”活动,为我们此次出行平添了许多乐趣。

集团办公室 宣



苏北知名专家义诊 造福项目周边群众

10月24日上午,江扬天乐湖护理院门前人潮涌动,护理院大厅排起长长的队伍。由天乐湖夕阳红党支部主办,天乐湖护理院承办的苏北名医专家走进天乐湖,开展大型义诊和健康咨询活动拉开了帷幕。

预检分诊、测量体温、配发口罩,领取近200张预约号进入护理院预定区域候诊...每一个环节都有有条不紊的进行着。

大厅里,医护人员认真细致的为前来义诊的人们测量血压、血糖。

诊室里,专家根据长者们的主诉、症状为他们进行心肺听诊,查体检查,对患有慢性病、老年病、常见

病的老人提出个性化用药建议,并用通俗易懂的语言解答他们的提问,讲解日常生活中的注意事项,普及健康科学知识。

康养中心丁月华去年曾突发脑梗卒中,通过苏北医院的绿色通道得到袁成林主任及时救治,此次义诊活动中,袁成林主任十分关心丁月华奶奶的身体状况,专门来到家中与丁奶奶亲切交谈,并叮嘱秋冬季脑卒中注意事项。

陈桂兰因中风引起双腿肌肉痉挛无法伸直,长期卧病在床,不能前来咨询就诊,苏北医院名医孟兆祥主任和护理院医护人员一起驱车前往患者家中看望,将温暖送到患者

炕头。当了解到患者家境十分困难后,医护人员慷慨解囊捐赠了500元,患者及家人感激不已。

此次义诊得到了月塘镇领导热情关心和大力支持,天乐湖社区全体业主和周边百姓体验到了三甲医院优质医疗资源服务,感受到不用挂号、不用排队在家门口就能享受知名专家看病,受到了百姓的真心赞誉!

天乐湖护理院医疗基础设施齐全,医疗护理流程顺畅,服务周到热情,为群众健康,为业主养生、养老提供了强有力的基础保障。

天乐湖护理院 朱玥



【浓情九九·感恩孝老】

天乐湖敬老情更浓

老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。尊老爱幼是中华民族的传统美德。重阳节,又称老人节。在这云淡山清,秋高气爽又正值丰收的季节,让我们为天乐湖的长者带去阳光般的温暖,献上精彩的演出。



孝之韵,欢快的开场

听,蓝天的白鸽吹响了清脆的哨音,看,芬芳的野菊向我们绽开多情的笑脸,不是春光,胜似春光。在这个美好温馨的节日,天乐湖的长者欢聚在水塔餐厅和大家一起唱歌、跳舞。他们在天乐湖高高兴兴、开开心心地过一个快乐的重阳节。

演出现场座无虚席,大家按席卡有序就座,他们都沉浸在欢乐的海洋中。天乐湖康养中心一群快乐的长者,她们最小的72岁,最年长的已是89岁的高龄,在现场为我们表演她们精心准备的舞蹈。

孝之爱,感人的故事



本次活动是由扬州电视台著名主持人大禹主持。大禹的到来让现场更是高潮迭起,台上台下热烈互动。大禹也真是多才多艺,琴棋书画,说拉弹唱样样皆通。(下接第三版)

1/7人生,1/7信仰(连载一)

拟定这个题目的时候,江扬集团公司正在拟定《江扬基本法》,而每个员工(包括我)也在梳理自己的《职业规划》,我也开始了我在仪征江扬投资置业有限公司,我在江扬天乐湖的回忆。

在这篇文字的开篇其实更重要的就是感恩,感恩能有这样的平台、有这样的项目、有这样的领导、有这样的契机,在来到天乐湖这三年多的日子里,我的人生轨迹就这样发生了改变。

作为一个江扬新人,也是在江扬文化的熏陶下开始了自己的1/7人生。

一、初来乍到,一切新鲜

记得第一次与江扬、与江扬天乐湖的初逢,是在2015年的3月初,当时我还在一家代理顾问公司—乙方公司,当时是通过销售经理李经理的引荐,丁董面试,全过程应该还不到一小时。听完丁董对于项目的描述,隐约觉得,天乐湖是我职业生涯,乃至是人生的新的起点。当然,从现在的经历看来,一切都是这么真实。

1、初到项目

要到达天乐湖,当时从扬州过来要走一条很“崎岖”的路,从杨庙,从刘集,从省道,走过一条叫做“江扬路”的小路——正如《桃花源记》里的一句“初极狭,才通人。复行数十步,豁然开朗。”——看到一个“别有洞天”的天乐湖。

2、初识梦想

有那么几次的机缘能够完整的了解到丁董对于项目的目标与对于整个项目的梦想,从这时候开始,才逐渐了解到,原来这不是一个普通的房地产项目。

第一个关键词就是“世外桃

源”,就像上一段文字所写的,古人对于人间仙境的向往,当然,天乐湖也将打造一个令现代人向往的地方。

第二个关键词“一二三四五”,如果说世外桃源的理念过于抽象的话,那么这个关键词就要接地气的多,这是梦想与现实的连接,这也是理论在实践上的表达,这更是把理念付诸脚踏实地的体现,也就是俗话说的接地气。

总之,天乐湖是已经历经十数年,还将要倾心十数年打造的人间仙境,这里生态优越,环境优美,有山有水,业态齐全,四代同堂,五谷丰登的世外桃源。

二、以德服从,将士用命

没有销售,一切为零。这是我来到天乐湖房产销售部之后第一个感受到的,对于对个人的定位,在此之前,一直都是浑浑噩噩,不觉时光,我觉我。一个小小策划,写写方案,做做表格,在利用自己的专长做一些设计,好像就已经有了满足。

然而一个开发公司对于一个从业人员的并不止于此,也是有幸领导信任,开始涉足真正与销售本身,以及与销售相关的内容中去。

2015年4月1日,当时就算是正式到岗了,其实熟悉项目还是花了不少时间,毕竟要从一个传统思维的房产人,转变思路适应天乐湖的新理念,以及项目巨大的信息量来说,要更多的用心。

在天乐湖的工作经历中,有三个契机对于个人来说,从此开始了转折,第一件事就是“途家”的接洽与第一批次交房时的入驻运营。途家是一家互联网平台公司,理念

新颖,“托管”、“限时”、“分账”,对于我们这个当时还处在旅游地产时期是一个重要的亮点,也正因为有此,刷新了我对房地产,特别是旅游度假地产销售模式的理解,也第一次感受到,“投资”对于客户真正的吸引点,同时,在与途家的沟通过程中,对我的逻辑思维能力,博弈能力,口才有了不同程度的提升。

第二件事是二期的开展,也就是在2016年2月,这也是天乐湖走向养老的起点。从产品调研开始,历经了整个项目从建、卖点梳理、养老、医疗等全过程。当然,还有江苏省老龄产业协会的加入,以及天乐湖与南京养老的连接。由于这是一个养老产品,养老项目,养老地产,最需要的就是吸收无限的养老知识和运作模式。沙厅长(省民政厅副厅长)、戴厅长(前民政厅厅长,南京金陵彩虹电视台负责人)、韩院长(南京贴心心院长,全国劳模)、张厅长(江苏省老龄产业协会会长)、周主任(江苏省老龄周报副主编)、石会长(南京居家养老协会会长)、徐会长(南京福利协会会长)、王处长(南京大学离退休管理处出厂)、张处长(东南大学离退休管理处处长)、牛会长(江苏省老年大学协会秘书长)、还有汪明、陈开天、陈小华、刘鹰、汝才良等等等等这些人。当然,在接触养老的过程中,这样的养老人不计其数,也与天乐湖擦出了绚丽的火花。

第三件事,“旅居”,如果记得没错的话,这是2016年底接触到的一个新名词,也是丁董在后来对于天乐湖养老产业战略中的一个新起点,新方向。(下接第8版)



IEC60092 系列船用电缆标准变化(连载二)

IEC 60092-360《船用和海上装备用电力、控制、仪表和通信电缆的绝缘和护套材料》

1. IEC 60092-351:2004 和 IEC 60092-359:1999 & IEC 60092-360:2014 的差异

1.1、绝缘材料标准 IEC 60092-351 与 IEC 60092-360 的性能指标差异:

序号	试验项目	IEC60092-351:2004	IEC60092-360:2014
1	HF90 20℃绝缘电阻常数	≥500MΩ·km	≥550MΩ·km
2	HF90 90℃绝缘电阻常数	≥0.5MΩ·km	≥0.55MΩ·km
3	S95 20℃绝缘电阻常数	≥1500MΩ·km	≥1850MΩ·km
4	S95 95℃绝缘电阻常数	≥2MΩ·km	≥1.85MΩ·km
5	S95 老化前抗张强度	≥5.0N/mm ²	≥7.0N/mm ²
6	S95 老化后抗张强度	≥4.0N/mm ²	≥5.5N/mm ²
7	EPR 带铜导体老化	EPR 无要求	135±3℃、168h, 抗张强度和断裂伸长率变化率 ≤±30%
8	EPR、HEPR 空气弹老化	127±1℃、40h, 抗张强度和断裂伸长率变化率 ≤±30%	取消该项目
9	EPR、HEPR、HF90 耐臭氧试验	方法按照 IEC60811-2-1 第 8 节进行, 试验条件均为 0.025~0.030%, 30h	方法变更为 IEC 60811-403, 与原先基本一致; 条件 A 和条件 B 任意选一种; (条件 A 与原标准相同; 条件 B 为 40℃、72h、150×10 ⁻⁶ ~50×10 ⁻⁶ 、相对湿度 45~65%、测试件水平处的最小风速 500mm/s)
10	PVC、HF EPR、HF HEPR、HF S95 绝缘	有	删除

1.2、护套材料标准 IEC 60092-359 与 IEC 60092-360 的性能指标差异

序号	试验项目	IEC60092-359: 1999	IEC60092-360: 2014
1	氯丁橡胶缩写	SE1	SE
2	SE、SH 老化前抗张强度	≥10.0N/mm ²	≥10N/mm ²
3	SHF2 老化前抗张强度	≥9.0N/mm ²	≥9N/mm ²
4	SH 老化后	抗张强度保留率≥70%, 断裂伸长率保留率≥60%	抗张强度变化率≤±30%, 断裂伸长率变化率≤±30%
5	SH 耐油后	抗张强度保留率≥60%, 断裂伸长率保留率≥60%	抗张强度变化率≤±40%, 断裂伸长率变化率≤±40%
6	SH 热延伸	无	200±3℃、15min、20N/cm ² , 载荷下伸长≤175%、冷却后伸长≤15%
7	SHF2 热延伸	冷却后伸长≤25%	冷却后伸长≤15%
8	SE、SH、SHF2 耐臭氧试验	方法按照 IEC 60811-2-1 第 8 节进行, 试验条件均为 0.025-0.030%, 30h	方法变更为 IEC 60811-403, 与原先基本一致; 条件 A 和条件 B 任意选一种; (条件 A 与原标准相同; 条件 B 为 40℃、72h、150×10 ⁻⁶ ~250×10 ⁻⁶ 、相对湿度 45~65%、测试件水平处的最小风速 500mm/s)
9	ST1	有	删除
10	SE、SH 低温试验	无	-15℃
11	低温拉伸试验	断裂伸长率≥20%	断裂伸长率≥30%

江扬特缆 黄建锋



(上接第2版)中间为活跃气氛,他唱着现代京剧《智取威虎山》,现场掌声如雷。

母亲的爱温柔如水,父亲的爱坚实如山,父母的爱伴随我们一步步成长,在活动现场播放 VCR,让长者与远在大洋彼岸远方亲人互动,视频的那一头满满的祝福,看到自己许久未见的亲人,老人们感动的悄悄落泪!活动现场大禹采访康养院老人,他们表示在天乐湖生活的很快乐很幸福很充实。

孝之礼,美德的传承活动



现场天乐湖精心准备了一个6层大蛋糕,为天乐湖长者一起过一个特别的生日。其实每个季度每个月,康养中

心、物业中心都会陪长辈们一起庆生,今天延续这一意义非凡的日子,为到场的40位寿星庆祝生日!音乐响起,大家一起唱起生日快乐歌;志愿者们缓缓推上蛋糕。主持人邀请寿星代表们,到台上来许愿、吹蜡烛。

现场,天乐湖还为各位长者准备了一份重阳节礼。重阳糕是特地从扬州文峰寺请过来,表示长寿美满的意思。现场请表演的小朋友们、志愿者们,将重阳糕一一转赠给我们现场的长辈们。

感恩是一杯清醇的酒,使人生酣醉;感恩是一曲温情的舞,使人生丰富;重阳的那抹橘红绚丽了天边的彩霞,也点燃了我们天乐湖所有员工满怀的激情,她们为长辈们表演了一首感恩的舞蹈。

这场文艺演出内容丰富多彩,异彩纷呈,既有独具魅力的舞蹈,又有声情并茂的朗诵;既有民族传统的乐器演奏,又有引人入胜的国粹京剧艺术的演

唱;既有舞台文艺演出,又有海外视频展现;既有老人们的精彩表演,又有稚气未脱的金童玉女的献艺。还有令人目一新的台上台下的互动。整个演出活动



热烈、有序、精彩、活泼、和谐、欢乐!

重阳老少聚一块,欢天喜地乐陶陶。一首首,吟不尽祖国大好河山!一声声,诉不尽无限感恩之情!在这传统佳节里,祝愿所有的长辈们重阳节快乐!健康长寿!

满载幸福,重阳,化作我们生命的沉淀!

满载希望,重阳,开启我们新的航帆! 仪征置业 魏颖超

纸短情长:一封感谢信

11月7日,天乐湖康养中心收到了一封来自业主顾叔的感谢信,感谢信的字里行间,充满了对康养中心真情服务满满的温情与感谢。

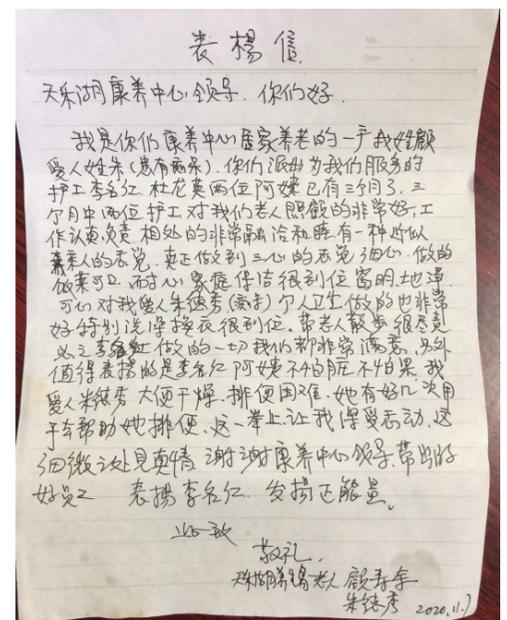
事情还要从头说起。顾叔的老伴朱姨是天乐湖康养中心第一位居家服务的对象,以前顾叔不知道康养中心已开展了居家上门服务,后经置业经理王妍介绍才得知,一开始是抱着试试看的心里,因为朱阿姨一直需要叔叔贴身照顾,一刻不能离开,否则情绪易有起伏,过去也请过驻家保姆、钟点工等,阿姨都不能适应,现在经护理员李名红及杜龙英的悉心照顾,她的精神面貌焕然一新,平时在护理员的陪护下也能在风雨连廊纵情歌唱,特别是她有一首“成名曲”——小白杨,现在已成为朱阿姨的“艺名”,大家都亲切的叫她“小白杨阿姨”,每次如此,她都会心一笑……

在康养中心的精心介入护理下,顾叔的生活也得到了改观,以前顾叔一刻不能离,现在叔叔“解放了”,与康养中心的长者也成为了朋友,常在一起下下棋,逛超市,以及约着一起泡泡温泉,生活多了很多选择。顾叔叔亲笔写的感谢信,不仅是因为他们家老两口得到温情服务,同时也让天乐湖康养中心所有员工心中感觉到暖暖的,更会促进康养服务的再提

升。

杨院长收到这封感谢信后和顾叔叔说:“我们只是做了应该做的,今天却收到了您的感谢信,对我们工作人员来说,是一个莫大的鼓舞和肯定,更是对我院全体员工的鞭策和鼓励!我们将以此为动力,继续秉承为晚年谋幸福,代子女尽孝心的服务理念,努力给长辈们营造温馨、舒适的居住环境,继续勤勤恳恳、踏踏实实地做好我们每一项护理工作,用爱心、诚心、耐心服务着天乐湖康养社区的每一位长者。”

康养中心 何静文



康养中心 何静文



乐湖学院:秋游日记

——仪征江扬天乐湖乐湖学院摄影采风

“走走走走走,我们小手拉小手,走走走走走,一同去郊游。白云悠悠,阳光柔柔,青山绿水一片锦绣。”2020年11月6日,仪征江扬天乐湖乐湖学院一行16名学员,在摄影班阮老师的带领下,来到了南京摄影采风,公园景色迷人,空气清新。

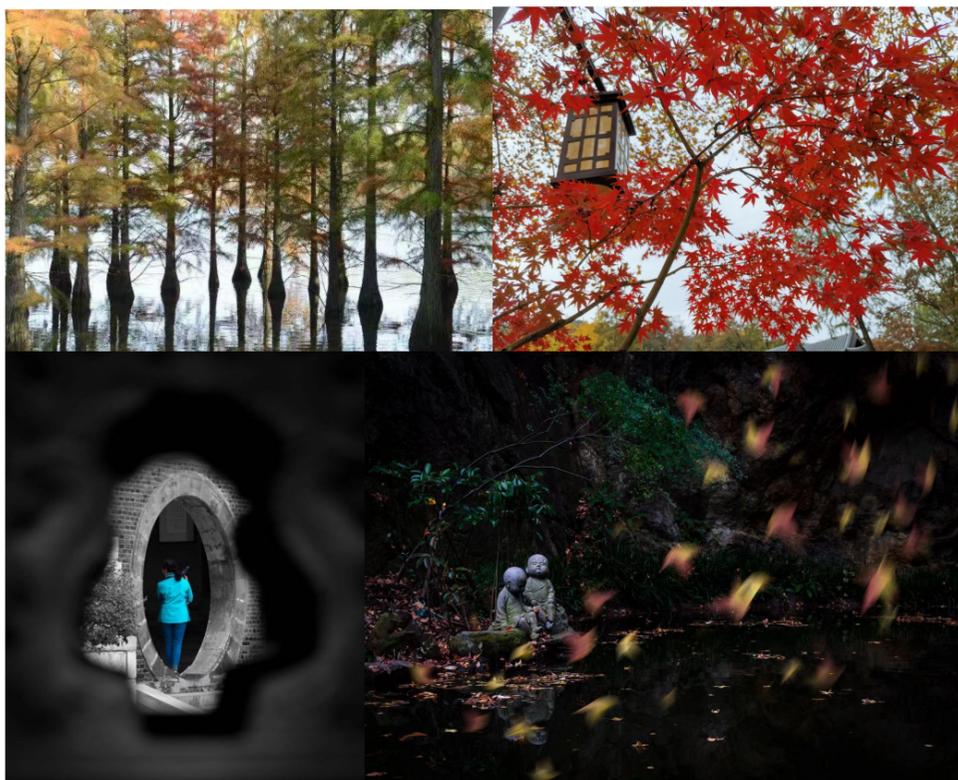
“季节,翻开了一页又一页,如歌随行,我们醉在秋风里。”在这样一个优美环境中摄影采风健步行真的很惬意,争先恐后的边走边拍照,单反手机齐上阵。一会与枫叶合个影,一会来个湖边摆拍,一路欢笑连连,特别的开心快乐。摄影班的学员们先后在栖霞山和六合止马岭等景区,进行了摄影采风,拍摄了大量优秀作品。

摄影俱乐部的学员们,摄影兴趣浓厚,目光炯炯、精神矍铄,为了拍出南京栖霞山枫叶的美,老同志们清晨6:30就从天乐湖乘班车出发;摄影阮老师在课堂上,还把学员们当天拍摄的作品,通过投影仪进行一一讲解,点评好的作品,指出存在的不足。虽然辛苦,但摄影班的老同志们乐此不彼、兴趣盎然,非常享受摄影带来的快乐。

“让青春再出发”!江扬 天乐湖乐湖学院,自2020年9月20日开学以来,以老年大学为蓝本,每周安排了14种课程。有效合理地利用了每栋楼的架空层,每日上下午的课程,都在仪征置业领导严格管控下,有序开展,一方面,给业主们提供丰富的娱乐生活,另一方面,科学有效的预防新冠病毒的这根弦,时刻不松懈。

忘记年龄,拍最美的风景,做最好的自己,过最悠闲自在的日子。

仪征置业 佟彩华



摄影作品欣赏



健康生活 · 奔向世园

——4.8公里迷你跑预热,天乐湖在行动

过了立冬,冬天就不会远了,冬季养生健康跑也成了很多人冬季健身的选择。这不,深秋寒意挡不住跑友的热情,昨天一早【乐湖学院】广场舞俱乐部季兰姐,就等候在了天乐湖售楼处门口,等着天乐湖业主们的大部队,一起奔向2021扬州世博会4.8公里迷你跑现场!让我们一起看看世园会现场以及天乐湖业主的风采吧!



01 迷你跑顺利鸣枪开跑

健康生活,奔向世园。本次4.8公里迷你跑由2021年扬州世园会仪征市委常委、宣传部部长、统战部部长马立新,仪征市人民政府副市长赵建芳,枣林湾旅游度假区党工委副书记、管理办主任张国民,仪征市文体广电和旅游局党委书记、局长史素明等领导出席活动。

天乐湖的跑友们跟有大部队一起前往现场,看看咱天乐湖拉的横幅,气势这块拿捏的紧紧的,赢过现场任何一个团队。

02 迷你跑精彩瞬间

跑前热身一个不落,跑步正式开始前,天乐湖的跑友跟着专业的健身教练进行热身运动,舒展筋骨。虽然咱这边都是退休的年纪,但是跟着大家一起整齐列队,动作有力,浑身上下散发出运动的气息。

“扬我奥运精神,展我老年风采”——乐湖学院广场舞俱乐部为领头部队,他们对待这次迷你跑的态度都是很认真的,在跑步过程中,他们相互鼓励、加油打气,对于年龄,跟本算不上什么事。在镜头面前,表情管理要到位、比耶手势不能少。

认真跑步的人儿最美丽,康康、乐乐在终点线等着大家!拿到世园会为大家精心准备的吉祥物,开心的心情溢于言表。



03 互动时间精彩不断

初冬清晨,晒着暖暖的阳光,令人心格外舒畅!在活动现场还有很多精彩的节目,具有地方特色戏曲展示,让来自扬州各地的跑友感受家门口传统文化的魅力!

活动结束后,跑友们“组团”去天乐湖享用欢乐午宴。跑步完,来一盘有机蔬菜、一碗热汤,补充能量,生活简直美滋滋!

仪征置业 魏颖超

重阳节活动 退休职工赋诗

江扬昔阳红金牛湖之旅有感

作者/胡建飞

二〇二〇年十月二十四日

霜降雁远去南方,古有登高重九。
步履金牛湖岸旅,幽兰茉莉音乐乡。

(备注:好一朵茉莉花歌曲诞生此地。)

无题

作者/王钟琴

二〇二〇年十月二十四日

深喜天年又复阳,
欣逢佳节意驰翔。
林亭自隐幽贞趣,
红粉秋风画艺廊。