



COLLECT CONTRIBUTION

征稿启事

贝尚湾会刊稿件募集中……

贝尚湾盛意邀请您，以敏锐的观察角度、独到的见解智慧、真切感人的笔触，为我们的会刊撰文。无论您是业主还是公司员工，欢迎您畅谈各自的工作、学习或生活的点滴。让我们共同分享您笔下的人生感情或生活梦想等，投递您生活的感悟。

来稿的文体和形式不限，可以是诗歌、散文、随笔、小说、书画、摄影作品等，您的作品，将会为我们增色添彩；您的关注，是我们最大的成功。

欢迎大家踊跃投稿！

投稿邮箱 baysidegarden_club@163.com

咨询电话 51693688-829 汪 霞

(投稿一旦刊发成功，即可获得相应的积分奖励，具体细则请参照“积分卡使用说明”)

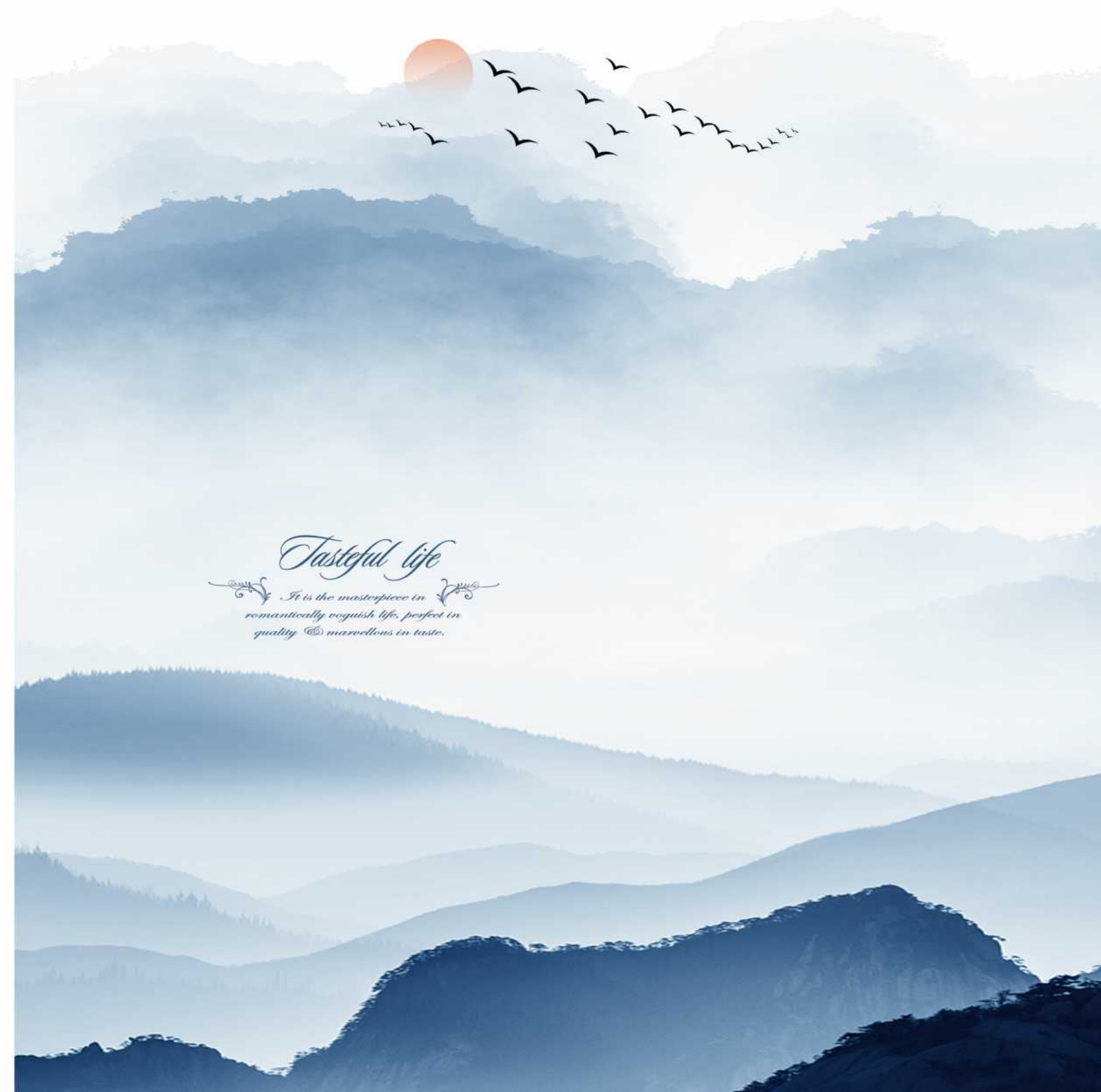
~ 假日热线 ~ 021-6763 9999

· 投资商: 丰柏集团/晨兴集团 · 开发商: 上海总泉置业有限公司 · 售楼中心: 沪亭北路488号(淞滨路口) ·

最新规划以及政府批文为准。本广告仅供参考。广告中具体确定内容可作为购房合同附件。产权证号: 沪房地松字2013第001460号



地理位置示意图



Tasteful life
It is the masterpiece in romantically veguish life, perfect in quality & marvellous in taste.

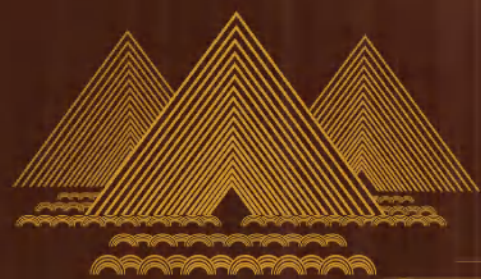
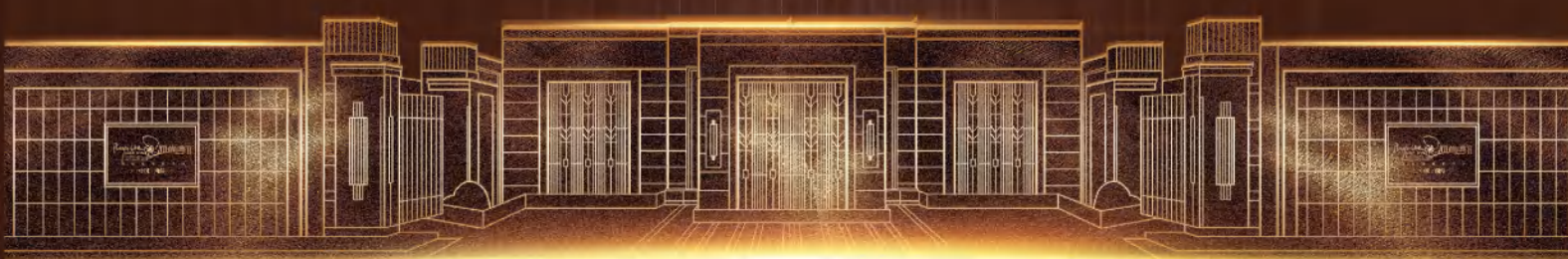


度假从回家开始

居城之央 海纳百川

南浔·贝尚湾·名筑

主轴景观线中央高层公寓
即将耀世登场



0572 3360000

项目地址：湖州市南浔区嘉业中路333号 投资商：上海丰柏集团 开发商：湖州南浔古镇置业发展有限公司

CONTENTS

品析·城市

- 003 2022年第一季度信贷“开门红”，社融创历史新高
- 006 冰雪上的绿野仙踪：以碳减碳，北京冬奥创“零”纪录

品尚·丰柏

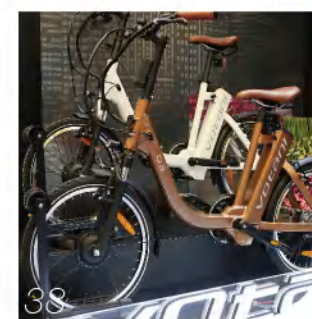
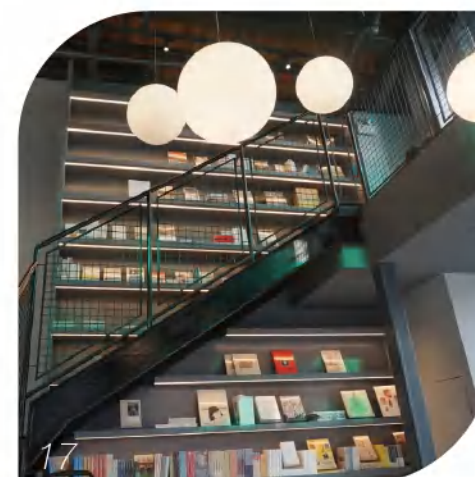
- 007 万圣节妖你来鬼混
——丰尚国际生活中心万圣狂欢节
- 009 119消防宣传月 | 贝尚湾小区开展消防安全应急演练
- 011 北外滩滨江徒步 同心丰柏行
- 013 爱护环境 清洁家园
——丰柏物业在行动
- 015 “食尚坊”双旦狂想曲
- 019 “踔厉奋发，笃行不怠”
——丰柏集团2021年工作总结暨2022年工作计划会议隆重举行
- 023 “金牛送旧千家乐，玉虎迎新万户欢”
——2022年丰柏集团迎新晚宴激情上演

品质·生活

- 029 嗨，今天你跑步了吗？
- 031 诗朗诵《我是可爱的九里人》
- 033 2021年度十大网络用语发布汉语盘点
- 035 2022虎年涨知识：聊聊你不知道的那些古典“虎文化”

品味·大商会

- 037 丰尚国际、十尚坊特色餐饮商户介绍
- 041 南浔贝尚湾推荐户型



微信：



总顾问：陈立群
编委会：屠一琦
编辑：汪霞 谢海燕
美术：赵一秀
主办：丰柏集团品牌管理中心

2022年第一季度信贷“开门红”， 社融创历史新高

2022年开年，信贷社融“开门红”，多个金融数据表现亮眼。

信贷“开门红”，社融同比大幅多增

央行发布的1月金融统计数据显示，1月人民币贷款增加3.98万亿元，创下单月增量历史新高，同比多增3944亿元；1月社会融资规模创下历史新高，超过市场预期，初步统计，1月社会融资规模增量为6.17万亿元，比上年同期多9842亿元。

1月社融存量增速上行至10.5%，2022年宽信用会比市场预期要早，1月金融数据已经得到验证。1月社融同比大幅多增，其中人民币贷款和债券融资是主要贡献。预计在“稳增长”政策诉求较强的背景下，宽松的货币政策仍有空间，社融增速或将延续上行。

证券专家表示，社融超过6万亿，体现了政府托底经济的决心和信用市场环境较去年的明显改善。此外，票据市场的火热，也反映实体经济的融资需求在改善。从1月的信贷数据和项目开工可以看出高层稳经济的决心，预计一季度基建投资同比可能在10%以上，并带动信贷继续企稳回升。同时新增企业信贷3.36万亿，同比多增8100亿，是1月信贷多增的主要来源。但从其结构观察，企业新增信贷主要由短贷、票据融资贡献，企业中长贷的增长较弱，表明市场期待的稳增长——对房地产企业信贷与基建配资的投放不足，稳增长仍需等待数据的进一步检验。

M2大幅回升，M1增速回落

1月末，广义货币(M2)余额243.1万亿元，同比增长9.8%，增速分别比上月末和上年同期高0.8个和0.4个百分点。狭义货币(M1)余额61.39万亿元，同比下降1.9%，剔除春节错时因素影响，M1同比增长约2%。

民生银行首席研究员指出，去年末以来，货币金融政策开始发力支持稳增长，央行于去年12月15日降准0.5个百分点，释放长期资金，保持流动性合理充裕，提高货币乘数。同时，银行业加大信贷投放力度，新增人民币贷款明显高于上月和去年同期水平，信贷派生能力增强。此外，去年1月M2增速回落0.7个百分点，形成了较低的基数，也对本月M2回升起到一定作用。本月M2增速加快回升，新增信贷、社融略超预期，体现了货币政策和财政政策靠前发力支持稳增长。

1月份M2同比增速延续上行至9.8%，或反映出财政政策的前置发力。1月M2与M1同比增速之差大幅上行至11.7%，若剔除春节因素的影响，M2与M1剪刀差同样较上月有所回升，指向资金活化程度依然不高，体现出融资改善进而推动实体经济经营活动和预期的回暖可能尚需一定时日。

投资主线转为“多股空债”

金融数据上看，企业融资状况得到改善，需求有所回升，但居民消费需求仍显偏弱。下一阶段，稳增长要继续扩内需、稳外需。我国宏观政策要针对总需求不足问题，用好总量和结构政策，加强财政政策与货币政策的协调与配合，尽快扭转市场预期，提振信心，确保经济运行在合理区间。

3月预计“宽信用”落地带动信贷回暖，整个一季度仍将是全年信贷投放的高点。需要注意的是，1月信贷数据超预期，需警惕“寅吃卯粮”的可能，信贷投放超预期的可持续性仍待继续观察。短期内再次降息的必要性大幅下降。站在当前时点，稳增长也已经得到初步验证，信贷社融“开门红”成色十足，地产产业链融资迎来暖冬，预计地产投资二季度起触底反弹。后续货币政策操作方面，全年预计不会再调降LPR，降准不降息可期，2022年货币政策仍是“温暖的中性”的一年。



冰雪上的绿野仙踪：以碳减碳，北京冬奥创“零”纪录

当中国滑雪选手谷爱凌腾空一跃、挑战空中1620度转体高难度动作，她身后颇具赛博朋克风格的比赛场地同时吸引了世界的目光。

“在北京，一座停产的钢厂正在用‘疯狂的烟囱’将冬奥会滑雪选手，而非烟雾，送上天空。”——美国媒体在文章标题中表露惊叹。美国自由式滑雪选手弗雷汉德说，“这是我见过最酷的景象之一。”

这里是自由式滑雪大跳台的比赛场地，它坐落于首钢老工业园区，也是“绿色”冬奥的一个小小缩影。

北京冬奥组委总体策划部部长李森在主媒体中心新闻发布会上表示，“首钢滑雪大跳台改造自首钢原有工业建筑，冬奥会让它成为了城市工业遗产文化与奥运文化完美融合的代表性景观。这就是北京冬奥会的‘可持续发展’。”

作为北京冬奥会的四大办奥理念之一，“绿色”理念贯穿了北京冬奥会的全过程。无论是冬奥历史上首支氢燃料火炬、首次使用二氧化碳制冷剂，还是首次实现全部场馆绿色电力全覆盖，它们共同构成了践行绿色办奥、低碳管理的精彩注脚。

北京冬奥会从申办到筹办，始终坚持绿色、低碳、可持续原则，加强环境治理和污染防控，同时提升了全社会环保意识。

点燃冬奥“氢”火炬

2月4日晚，经过约1200名火炬手传递的冬奥火炬“飞扬”点燃了国家体育场的“主火炬”雪花。至此，北京冬奥会见证了近百年冬奥历史上首支氢燃料火炬的亮相。

“黑暗中，技术人员身着黑衣、动作迅速，把从天上垂下的6根管线快速接插到‘雪花’上。最先接通的两条线是电缆和网线。然后是两根氢气管插接成功，氢燃料供应正常，主火炬有了‘大动脉’。两根威亚钢索将把这片‘雪花’拉起，让它凌空起舞。”主火炬点燃时观众难以注意到的技术细节，随后也被媒体披露——“火炬手赵嘉文和迪尼格尔·依拉木江登上台阶，把手中的‘飞扬’火炬插入‘雪花’的中心，使空中的氢气供给系统与‘雪花’主火炬连通，储氢罐中的氢气顺着柔性软管游走下行，途经‘雪花’内置的气体管道进入‘飞扬’。手持火炬壳体内管道弯曲回绕，氢气沿管道流动，最后喷薄而出。”



2020年8月，北京冬奥组委发布通知，正式明确手持火炬使用氢气作为燃料。因此，北京冬奥会境内接力火炬全部应用氢燃料，在开幕式上使用氢燃料点燃北京冬奥赛场的主火炬，同时在赛事期间大量使用氢燃料电池车，以减少污染物排放。

历数往届奥运会，主火炬燃料大量使用液化天然气或丙烷等气体，价格便宜且燃烧热量高。氢能是世界公认的清洁能源，燃烧产物只有水，被视为未来能源革命的颠覆性技术方向。然而，氢能利用涉及“制备、储存、运输、应用”多个环节，采用氢燃料火炬对氢能综合利用水平提出了较高要求。

作为世界上最小的元素，如何保证氢在运输和传递的过程中不会泄漏？如何保证主火炬稳定持续燃烧、同时具有曲线美感？为此，航天科技集团六院11所（京）和六院101所组成的六院火炬研制团队用了两年时间，攻克氢燃料火炬的各项难题。

“主火炬”的氢燃料由中国石化燕山石化提供。为保障冬奥会主火炬氢气供给，中国石化燕山石化成立了保障小组，从氢气充装、测试、运输保障等各环节，制定了详细的工作方案和保障措施，确保了所供氢气的高质量安全。

以“不点火”代替“点燃”，以“微火”取代熊熊燃烧的大火，本届冬奥会仅主火炬一项，就节省了约99.9%的能量。

“氢能火炬上的应用如同一个缩影。”张建红认为，这将进一步促进中国在发展氢能领域实现弯道超车、保障国家能源安全，同时创造新的经济增长点。

二氧化碳再利用，造就冰雪胜境

随着运动员先后多次刷新冬奥会纪录，一时间，国家速滑馆“冰丝带”赢得了“最快的冰”美誉。

令人意外的是，看似普通的冰面实际也蕴藏着“黑科技”：这是世界上首个使用天然工质二氧化碳制冷技术替代传统制冷剂氟利昂制造冰面的工程。在两三厘米厚的冰面下，埋下了十余层不同结构，防潮层、防冻层、渗透层……其中一层是密布的制冰管，里面流动着液态二氧化碳。

北京冬奥组委1月发布的《北京冬奥会可持续发展报告（赛前）》显示，北京冬奥会国家速滑馆、首都体育馆、首体短道速滑训练馆以及五棵松冰上运行中心使用的二氧化碳制冷剂，是从工业副产品收集提纯获取。2021年底初次填充过程，合计减少900吨二氧化碳排放。

史无前例的工程，意味着一次理念和技术的突破。

国家速滑馆制冰技术方案由十多位院士、国内行业协会顶尖专家、建设代表进行反复论证。在与北京冬奥组委、国际奥委会制冰专家的讨论中，北京大学教授张信荣提出，“我们的冰场再也不能用氟利昂去制冰了”。传统制冷剂氟利昂环境破坏严重，安全性差，同时氨具有一定爆炸和毒性危险。因此，他主张将更为环保的二氧化碳制冰技术应用于北京冬奥。这一新颖的提议赢得了支持，天然工质二氧化碳制冰的论证工作正式启动。

论证工作并非一帆风顺。随后的几年时间里，奥组委走遍江南塞北，寻访大洋彼岸，最终才通过了这份方案。借助天然工质二氧化碳制冰技术，中国在人类冬奥会历史上率先实现了替代氟利昂制冰。二氧化碳制冰技术不会造成温室气体效应，也不会造成臭氧层的破坏。二氧化碳制冰技术能够很好地回收热能，在运行中的节能

达到20%左右。“它在建设时成本会稍微高一点，但从长期使用来看，它会大大地降低成本，因为它在热能回收利用等方面有优势，所以说二氧化碳制冰技术是一个非常好的技术。”

制冰是冬奥场馆技术实力的综合展现。“中国使用二氧化碳这一新型制冷剂的勇气可嘉，在此之前，中国还没有冰场使用过这一技术。感谢中国付出的努力，让这一切变为可能。”国际奥委会制冰工程顾问阿·吉·萨瑟兰在此前的媒体吹风会上称，“希望北京冬奥会的二氧化碳制冰技术能传遍全世界。”

国际奥委会相关官员表示，二氧化碳制冷系统的使用，率先为世界做出了环保和可持续的示范，R449A制冷剂的选择，将使得北京冬奥会成为冬奥会历史上冰上场馆制冷剂GWP（全球变暖潜能值）最低的一届冬奥会。

“张北的风点亮冬奥的灯”

河北省张家口市所在的坝上地区，海拔1400米左右，地域辽阔，具有优质风能和太阳能，是国家规划的9个千万千瓦级风电基地之一。

在电力团队两年多的努力下，2018年破土开工的张北柔直工程创造了“世界上第一个真正具有网络特性的直流电网”、“世界上第一个实现风、光和储能多能互补的直流电网”、“世界上最高电压等级最大容量的柔性直流换流站”等12项世界第一。

通过张北柔性直流电网试验示范工程这条“绿电高速路”，张北的风、光等可再生能源被转换成绿色电力，输送到北京、延庆、张家口三个赛区，点亮了北京冬奥会场馆，实现了全部场馆常规电力消费100%使用绿电。李森表示，这个结果的实现，也得益于跨区域绿电交易机制，通过市场化电力交易机制，为冬奥场馆的“绿色运行”提供保障。

正如国际奥委会企业和可持续发展总监玛丽·萨鲁瓦在发布会所说，“可持续性的目的是让社会经济效益最大化，但它并不仅限于体育本身。”业内人士认为，奥运绿电工程是探索实现清洁能源大规模“输送+并网+消纳”一体化的重要途径，它不只对于冬奥的意义重大，还将对若干领域产生巨大拉动作用。

“一方面，中国的风电和光伏将进入爆发式增长，柔性直流输电技术和建设也步入快速发展阶段。另一方面，为了保障张北柔直电网稳定运行，丰宁抽水蓄能电站稳坐后方，因此它将带动我国储能产业的高速发展，能源数字化也将迎来黄金发展期。”张建红说。

根据北京冬奥组委会发布的《北京冬奥会低碳管理报告（赛前）》，通过低碳能源、低碳场馆、低碳交通等多项举措，北京冬奥会所产生的碳排放已尽可能降低。同时，采取了林业固碳、企业自主行动等碳补偿措施。经过综合测算，北京2022年冬奥会和冬残奥会产生的碳排放量将全部实现中和。

万圣节 狂欢之夜

Halloween

万圣节妖你来鬼混 ——丰尚国际生活中心万圣狂欢节

10月31日，丰尚国际生活中心万圣狂欢节“万圣节妖你来鬼混”火热开展，整个丰尚商区装扮万圣节装饰，大型南瓜、巨型骷髅军团、鬼混城堡、吸血鬼屋以及会发光的月之魅影都是万圣节拍照景点，集市帐篷围绕南瓜灯，贩卖各类万圣节商品，营造一派万圣节氛围。

通过扫码派发万圣节饰品或为顾客装扮万圣节妆容，吸引了大量周边居民注册成为丰尚国际生活中心小程序的会员，为小程序发挥其实用性积累客群。只要凭借消费小票即可参与鬼混世界五百强的互动游戏，促进商区的当日消费，不论是逍遥大锤赢得糖果、亲手制作南瓜灯，还是手绘小南瓜或万圣节图画上色，孩子们和家长都沉浸其中，享受亲子欢乐时光。

万圣节引入大型道具进行巡游演出，巨大的骷髅军团吸引了在场观众的瞩目，纷纷留影纪念。还有大型布偶剧的加入，让节目种类丰富多彩，深受观众们的喜爱与喝彩。



嗨，今天你跑步了吗？



Healthy

相信每个坚持跑步的人都有自己坚持下去的动力、勇气，每个不跑步、不喜欢运动的人也都有自己的说辞或原因，这些因人而异，没有对错之分，我在没有跑步之前，也很想去问问那些坚持跑步的爱好者们，关于跑步的三大问题：

第一个问题，跑步如何坚持下来的？

第二个问题，跑步带给你什么变化？

第三个问题，跑步真的会上瘾吗？

这些问题一直想找到答案，但是始终没有一个准确的答案，还是自己参与跑步，去寻找答案吧！让坚持跑步近一年的我来说说自己对于这三个问题的想法和经历。

第一个问题：跑步如何坚持下来的？ 坚持下来和坚持不下来无非是**时间、量合理的问题**：比如时间分配，就是跑步时间的选择。晚上不想睡，早上不想起床，已经是大多人的日常习惯。白天一天工作完到家，只想葛优躺，晚上跑步是提不上日常了；早上跑，前一天不想睡，次日早上自然起来不了，也顾不上早上跑步了。

夜跑&晨跑：我结合情况把二者都尝试了一遍，我先尝试晚饭后1小时跑，在晚上8点左右跑步，时间上是允许的，但是发现跑完之后洗漱完毕，毫无困意，整个晚上感觉有点亢奋、睡不着。改到早上6:30左右起床，跑完步回去7:00,洗漱吃饭8点出门去上班，时间有点仓促，改到6点起床。

第一周最难的是起早床，天气凉被窝很舒服起床很困难，晚上拖拖拉拉到11点多睡觉，早上起不来，坚持早上6点起床一周后，基本到6点前就醒了，晚上到10点就很困，睡觉时间自然而然调整到晚上10点睡觉，慢慢的早上5:30就醒了，这样早上时间很充足，跑完洗澡、给自己做一餐丰盛的早餐，吃好出门。跑步时间要结合自身情况，定一个合适自己的时间段来坚持下去，第一周坚持下来后面基本都有生物钟了，后面继续坚持下去，中间断了也不要自责，重新开始。跑多少公里合适？这个因人而异，体弱的人走路都累，从1KM开始，有好的基础可以跑5~10KM。

我第1个小目标每天20~30分钟，跑起来不喘气为宜，微微出汗即可！我用电子手表或手机软件测下来大概2~3KM,配速7分钟/KM，心率正常范围，这个到第二个月继续按目标进行，比较轻松完成。到第三个月开始配速提到6分钟50秒左右的配速跑完3KM，比较轻松，第四个月继续按此目标。

第2个大目标，跑完3~4KM，第五个月开始配速用时30分钟，平均配速6分钟50秒左右的配速跑完一身轻松，这个目标很满意，在朋友圈里晒出及分享跑步日常，围观晒跑圈的几个邻居也加入了跑步，人多的时候达到5~7人一起跑，坚持到目前的徐小姐姐一直固定时间、地点集合跑步，3~4次/周一次3~4KM,坚持到目前为止11个月了，目前这个速度和频率比较合适我们，我们约定这个爱好将继续一起坚持到跑步跑不动为止（哈哈哈）！

第二个问题：跑步带给我什么变化？ 从2021年2月初开始跑步三个月后，刚好到了夏天，以前的衣服裤子明显宽松了（特别是紧身的裙子类），在我胡吃海喝的情况下还是保持住了原来“身材”令人欣慰啊！每天饭前容易感觉饿，增强了新陈代谢，每天吃什么都很香，促进了胃肠消化、对吸收功能起到一定的增强作用，人体新陈代谢和基础代谢也增强了。

有人又要问了跑步会减肥吗？我开头是奔着减几斤，跑着跑着感觉减肥不是首要目标了，跑步意义已经远远不止如此，不再看体重秤，看现在各方面的变化，起早床是一件痛苦的事情，到现在自然醒。从跑1KM的喘气到轻松跑完3KM,收获是“战胜自我的胜利感超越战胜他人”。现在每天晚上到10点就想睡，中间醒来的次数少了，跑步提高了睡眠质量。今年感冒也比以前少了，也不知是疫情戴口罩还是跑步的原因，总之提高了免疫力。

在2021日本奥运会期间我比以往更关注祖国运动健将们的赛事，与人谈起体育更有激情和自信，收获了友谊和欢乐。以前也不知道时间都干嘛去了！晚上刷手机、早上赖着不起床，自从跑步后，上班精神抖擞，按时睡觉，按时吃饭，工作时认真工作，照顾好自己的同时，把家里收拾得干干净净毫不费力，跑步使我驱赶走了以往蹉跎岁月的虚无感，提高了工作、学习、生活效率，生活上遇到一些困难也不再觉得是大事了。

第三个问题：跑步真的会上瘾吗？ 如果说坚持做一件事叫上瘾的话，那算是吧！当运动产生的多巴胺，让你忘却一切烦恼，看着外面的景色和人都是这么的美好，这种快乐只有经历的人才知道，如果哪一天不跑了，总觉得少点什么一样，第二天马上补上，这种感觉外人无法理解更无法感同身受，暂且叫做“上瘾”吧！我每天出门跑步路途都会收获各种“注目礼”或问候：

水果店老板娘：“你天天跑步啊？累吗？”

门卫同志：“早上好！跑步去了。”

隔壁叔叔：“身材跑出线条了！还在跑啊！”

隔壁阿姨：“你们全家人都有运动天赋，都参加运动还不胖，我要让我儿子跟你们一样常运动啊！”

同事：“嗨，你今天跑了吗？不怕冷啊，向你学习，我明天也跑。”

在你坚持跑步一段时间后，周边会陆续有人关注你、认识你，给予你

“特别待遇”，也会遇到志同道合的人相约一起跑起来。

下面让我来跟你安利和分享一下跑步的基础事项：

跑步必备装备：跑步鞋、速干衣、速干紧身裤、腰包（装手机）、鸭舌帽、手机或运动手表。我在这个道上入坑了，随着运动次数增加，服装买了一套又一套，下载跑步专业软件（手机KEEP），跑步的智能设备如:GPS心率测试仪、运动手环、手机APP等，既可满足记录日常跑步数据，如：地点、距离、速度、心率等，又便于在朋友圈晒跑步，推动大家对于跑步运动的兴趣。

跑步地点及时间：跑步时间不是昨天也不是明天，是今天下班就开始跑起来！你可以在操场跑，也可以在城市绿化公园、附近景观大道、小区道路上跑，夏天你在下雨时也可以跑步，享受雨水降温所带来的快乐。在这尽一年的时间内，跑步伴随着我度过了春、夏、秋三季，春天我跑完后刚好可以换上裙子、短袖短裤，夏天我跑完后享受着大汗淋漓的痛快，秋天我跑完后呼吸着秋高气爽的气息。冬天我期待着在寒冷的天气下怎样安全地完成我的跑步计划。我想在特别寒冷时我也可以在跑步机上运动，或者再购买些装备，穿上厚一点的功能性服装，在寒风和大雪中享受跑步的乐趣。

跑步个人技巧及建议：跑步步伐不宜太大，长跑时步伐太大容易使人受伤。关于脚掌着地的问题，网上可以下载完整的表格，了解后脚掌跑、脚心跑、前脚掌跑三种模式，短跑和中距离跑用前脚掌是很常见的，但这种跑步方式很容易使得小腿肌肉压力过大，但严重超重的人或跟腱受伤的人应该使用前脚掌跑。长跑界顶级的运动员都是用脚跟跑，它比较省力，缺点是落地时骨骼的负荷过重，在地面不平时容易受伤。一般长跑建议用脚心，这样骨骼负荷分配更均匀。你可以根据场地、距离等选择更适宜的方式或者交替使用。跑前、跑后记得做拉伸（如常见的附身大腿后侧静态拉伸、大腿前侧拉伸、扶墙臀部拉伸、上背部拉伸、腰部拉伸），减少拉伤及缓解肌肉酸痛。

跑步和学习一样：无知是不自信的根本原因，为什么别人让你做什么的时候，你老是要说:我不会、我不敢、我膝盖不好、跑不动，没开始跑就担心会适得其反、伤筋动骨，甚至谈虎色变，因为你的确不知道怎么做，一定要先用知识武装自己，跑步适合大众。《柳叶刀》杂志有关文章指出“正确的跑步不会伤膝盖，长时间地坐、站立更伤膝盖”。当你了解了一些科学的运动方式，就可以轻松上阵了，从制定一个小目标开始，再找到适合自己的节奏跑起来。你准备好了吗！一起跑起来！

“嗨，你今天跑了吗？”来一起晨跑扫空睡眠后带来的疲劳感，唤醒身体及精神，开启元气满满的一天。

合约管理部 汪爱娥



诗朗诵《我是可爱的九里人》

日升月落，岁月的年轮转动不息
斗转星移，时代的洪流翻涌奔腾
当岁月的脚步迈向新的2022年
我们带着昔日的奋斗与呐喊来迎接新的挑战
我们信心百倍跃马扬鞭来迎接新的起点
精彩只你我同行

我们拼搏
我们奋斗
我们精彩
我们成长
我们付出
我们承担
我们收获

此时此刻
我们“九里人”意气风发的欢聚一堂
回忆峥嵘岁月展望青风万里
捧起满腔热血的诗篇
端起手中的杯盏
欢声笑语把酒言欢

此时此刻在这个舞台
我们涌动的是青春热血
燃烧的是发展激情
不变的是“九里”情怀
难忘的是拼搏奋进

2021悄悄画上了句号，给我们太多的记忆太多的收获太多
感恩我们的领导及同仁，一路走来回首过往我们荣辱与共
披荆斩棘
赢得了如今的桃李满枝，硕果芬芳
一路走来，回首过往我们印证了“九里人”言有信行有恒的团队精神

在2022年，我们继续争做“九里人”
做可爱的“九里人”
路途虽坎坷，但每一个机遇都与挑战并存
梦想虽汹涌，但每一次成功都是新的起点
雷霆动力，纵横千里
勇者从不满足于现状，智者尤善拓展疆土
大地希声，大象无形
风未息，浪为止
我们永不停歇！
巅峰领跃，梦想从不止步
2022我们奋勇向前，不断超越
2022我们不畏艰险，筑梦向前
2022我们坚信信念，勇担使命
2022我们凝心聚力，团结互助
2022我们虎虎生威，乘风破浪，再创辉煌佳绩！



《我是可爱的九里人》
九里工坊商管项目部 王梦诗

2021年度十大网络用语发布

汉语盘点



作为年度“汉语盘点”活动最具网络特色的组成部分，2021年12月6日，“2021年度十大网络用语”由国家语言资源监测与研究中心发布。本次发布的十大网络用语依次为：觉醒年代；YYDS；双减；破防；元宇宙；绝绝子；躺平；伤害性不高，侮辱性极强；我看不懂，但我大受震撼；强国有我。

2021年是中国共产党成立100周年，电视剧《觉醒年代》回溯了中国共产党的孕育和创立过程，讲述了早期中国共产党人探寻真理、引领中华民族觉醒的奋斗历程。当代青年肩负着传承红色基因和建设社会主义现代化强国的重任，“强国有我”的誓言体现着青年人的担当和信念。新时代是奋斗者的时代，“躺平”只当是奋斗征途中的小憩，是为了积聚能量再出发，并不是当代人的日常生活状态。相信生活中那些让人“破防”的拼搏瞬间，将继续感动和激励着大家，致敬每一位奋斗者！教育是国之大计、党之大计，党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度，作出“双减”重要决策部署，进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，促进学生全面发展和健康成长。2021年东京奥运会期间，中国运动员奋勇拼搏，在射击、跳水、举重、乒乓球等多个项目的突出表现，赢得全网“YYDS”的刷屏喝彩。近年来，新的科技概念不断出现，“元宇宙”描绘的虚实结合的社会生活形态令人向往，不少网友表示“我看不懂，但我大受震撼”。幽默是网民日常交流的重要元素，诸如“加油，你差点就追上我了”等“伤害性不高，侮辱性极强”的语句深受网友喜爱。对于综艺节目中自己喜欢的选手，粉丝们直呼“绝绝子”为其加油。透过十大流行网络用语，一幅幅鲜活生动的网络语言生活画面跃然纸上。

“2021年度十大网络用语”是基于国家语言资源监测语料库（网络媒体部分），采用“以智能信息处理技术为主，兼顾领域专家意见和相关站点收录情况”的方式获得的。监测语料库包含视频弹幕、网络论坛、新闻等不同媒体形式的语言资源。其中，本次发布涉及的视频弹幕数据约11亿条，字符数超过100亿；网络论坛数据包含约35万条帖子，字符数超过3亿。

“2021年度十大网络用语”解读

一、觉醒年代

《觉醒年代》首次以电视剧的形式回溯中国共产党的孕育和创立过程，生动再现中国近代历史的大变局，深刻讲述中国人民是怎样选择了中国共产党。该剧播出后广受好评，成为党史学习教育的生动教材。

二、YYDS

“永远的神”的拼音缩写，用于表达对某人的高度敬佩和崇拜。2021年东京奥运会期间，不管是杨倩夺得首金，还是全红婵一场决赛跳出三个满分，或是“苏神”站上百米决赛跑道，全网齐喊“YYDS”，奥运期间一度刷屏。

三、双减

指进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。其目标是使学校教育教学质量和服务水平进一步提升，作业布置更加科学合理，学校课后服务基本满足学生需要，学生学习更好回归校园，校外培训机构培训行为全面规范。

四、破防

原指在游戏中突破了对方的防御，使对方失去防御能力。现指因遇到一些事或看到一些信息后情感上受到很大冲击，内心深处被触动，心理防线被突破。

五、元宇宙

源于小说《雪崩》的科幻概念，现指在XR（扩展现实）、数字孪生、区块链和AI（人工智能）等技术推动下形成的虚实相融的互联网应用和社会生活形态。现阶段，元宇宙仍是一个不断演变、不断发展的概念。Facebook（脸书）对外公布更名为“Meta”，该词即来源于“Metaverse”（元宇宙）。

六、绝绝子

该词流行于某网络节目，节目中一些粉丝用“绝绝子”为选手加油。多用于赞美，表示“太绝了、太好了”。这个词引发了网友对网络语言的关注和讨论。

七、躺平

该词指人在面对压力时，内心再无波澜，主动放弃，不做任何反抗。“躺平”更像是年轻人的一种解压和调整方式，是改变不了环境便改变心态的自我解脱。短暂“躺平”是为了积聚能量，更好地重新出发。

八、伤害性不高，侮辱性极强

一段网络视频中，两名男子相互夹菜，而同桌的另一名女子则显得很孤单。于是有网友调侃“伤害性不高，侮辱性极强”。后被网友用来调侃某事虽然没有实质性危害，但是却令人很难堪。

九、我看不懂，但我大受震撼

源自导演李安在纪录片《打扰伯格曼》（2013）里评价一部影视作品的话。现多用于表示自己对某件事情的不解、震惊。

十、强国有我

源自建党百年天安门广场庆典上青年学子的庄严宣誓。“请党放心，强国有我”是青年一代对党和人民许下的庄重誓言，彰显着新时代中国青年的志气、骨气、底气。

摘自《中国日报网》

觉醒年代

强国有我

双减



2022虎年涨知识：聊聊你不知道的那些古典“虎文化”

【春晚“虎”的身影】

虎年一来，马上想到的是【虎年春晚】。虎年春晚“虎”是主角，1986年相声演员冯巩刘伟凭借节目《虎年说虎》而一炮走红；1998年春晚黄豆豆表演的舞蹈《龙腾虎跃》更是把晚会推向了高潮；2010年小虎队登上春晚，勾起了一代人的青春记忆。2022年呢？

【虎字结构】

我国古典文化中，虎占据着不可撼动的地位。先看汉字“虎”的甲骨文就像一只站立的，张牙舞爪的巨兽一样，它“巨口锐牙，利爪长尾”，尤其是腹部和背部的横画，把老虎身上的花纹刻画的是生龙活虎，栩栩如生。老虎的形象更是给人一种威武勇猛，不可侵犯的形象。



【历史上的虎文化】

因此，自古以来“虎”就象征战士的勇敢和坚强。如词语虎将、虎士、虎狼之师等。古代调兵遣将的兵符上面就用黄金刻上一只老虎，称为虎符。“虎”甚至也成了古人所崇拜的精神图腾，你看看梁山108将中以虎为绰号的不就不少：插翅虎雷横，锦毛虎燕顺，青眼虎李云，矮脚虎王英，另外像病大虫薛咏，母大虫顾大嫂，也是打着老虎的名号，长自己的威严。虎文化不仅受这些武人的喜爱，就连文人也对它倍爱有加，古代科举考试中士子及第登龙虎榜，就代表着无上的荣誉，可见老虎不仅代表着权力更象征着荣誉。

【虎文化-十二生肖】

古代中国老百姓对它的喜爱，也是溢于言表的。甚至把它排进了民俗文化十二生肖里面，位列第三把交椅，取名【寅虎】。寅虎可不是说老虎好色，是这个“寅”。为啥叫“寅虎”呢？是因为古时凌晨三时到五时是寅时，这个时候老虎正是山间老虎最活跃的时期，出来到处游荡觅食，最为凶猛，故为“寅虎”。你看虎文化是不是很有趣？



【虎文化的应用】

而在我国老百姓民俗文化里面，虎更是神一般的存在。在《周易》中就有：“四象”的说法。因为龙飞于天，虎行于地，所以虎与龙结合在一起成为雄伟强盛的象征和美化权威的典型代表，是人崇拜并畏惧的对象。有时它也充当逐妖、祛邪、镇宅的角色，是古文化四像之一，战国时期行军布阵就有“前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎”的说法。把它们的图像分别挂在旗子上起到一个保护神的作用。



【民间虎文化举例一】

在民间常见的《镇宅神虎图》就最好得诠释了这一点，老虎脚踩五毒，防止病毒入侵。五毒指的是蛇，蝎子，壁虎，癞蛤蟆，蜈蚣。一只大老虎可以威慑所有的毒物。民间老百姓之所以如此看重虎文化，是因为它已经彻彻底底地融入到我们文字、语言、文学、民俗的各个领域中，虎的形象无所不在。



咱们举个例子：我国的民间风俗文化中就有端午节挂艾虎的风俗，据说佩戴在身上可以防止邪毒的侵扰。大人们也会用雄黄酒在孩子们的额头上写个王字，再画一个虎脸，借虎驱灾辟邪，希望孩子们能像老虎一样健康强壮。对孩子们而言，老虎更是它们的保护神，民间有句儿歌是这样说的：小孩小孩你别哭，给你买个布老虎，白天拿着玩，晚上吓“麻胡”。麻胡就是指的鬼怪。

【民间虎文化举例二】

在我国陕西部分地区汉族婚礼上也有挂老虎馍的风俗文化，就是在迎接新娘前，男方舅舅家会蒸一对老虎馒头，用红头绳栓

在一起，等新娘子一到，就把老虎馍挂在她的脖子上，进门后摘下来，然后新郎新娘分着吃，表示两个人同欢乐。老虎的脖子前还有一只小老虎，表示早得贵子。就连常见的小孩戴虎帽、穿虎鞋、睡虎枕、围虎兜、也是想借助虎的威力来祈愿和保佑子孙万年平安、驱邪纳福、健康成长。

【文学创作-虎文化一】

在文学创作中，关于虎的素材也是比比皆是。比如我们常见的成语：“虎背熊腰”、“藏龙卧虎”、“如虎添翼”、“虎头虎脑”、“虎背熊腰”、“将门虎子”、“虎老雄心在”、“不入虎穴，焉得虎子”，无不体现老虎的威严。歇后语更把老虎的特质说得惟妙惟肖，比如：一山不容二虎，老虎屁股——摸不得。山中无老虎，猴子称霸王。虎落平阳被犬欺，龙游浅水遭虾戏，虎毒不食子等等。

【文学创作-虎文化二】

老虎身上每一个部位都被那些文人骚客刻画得生灵活现。举例：【虎口】，比喻处在危险的境内，如虎口拔牙，羊入虎口，虎口脱险。【虎气】，形容威武而又生气。虎虎生威。【虎的眼神】虎视眈眈，形容贪婪而凶狠的注视。【虎背熊腰】，形容身材魁梧，体格健壮。【虎头蛇尾】，比喻做事情前紧后松，有头无尾。

【结尾：虎文化的启示】

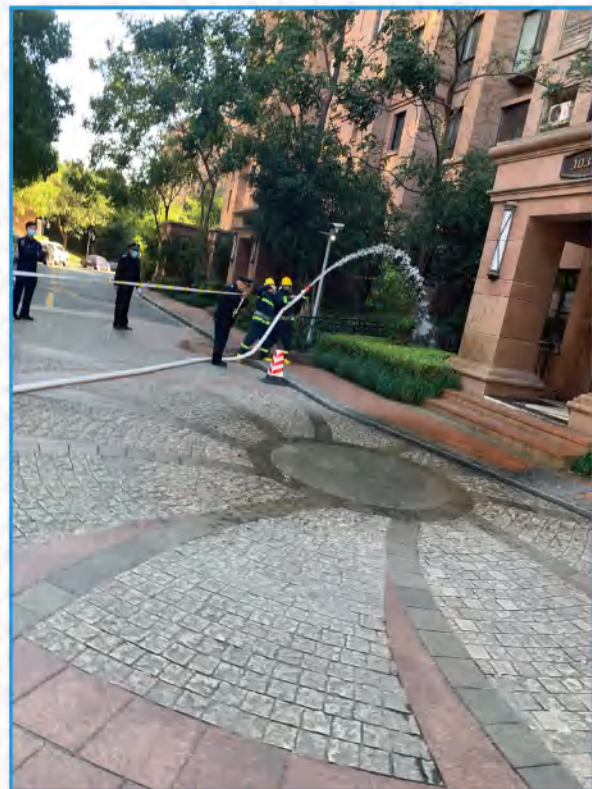
关于“虎文化”说不完道不尽，而它又给我们带来什么样的生活启发呢？大家知道，虎是权力和威严的象征，权力和威严能用好，动物们称它为王，如果用到邪门歪道的地方，老虎也是孤单一人，失去了动物们的拥戴。如果你铤而走险，为虎作恶，为了自己的利益与恶人狐假虎威，人前笑面虎，背后母老虎恶老虎，那么纵然高山险恶，我们也要再向虎山行，来个虎口拔牙，老虎该打也要打。所以，把手里的权力和优势用到恰当的地方服务百姓才是正道。

摘录自《人民号》

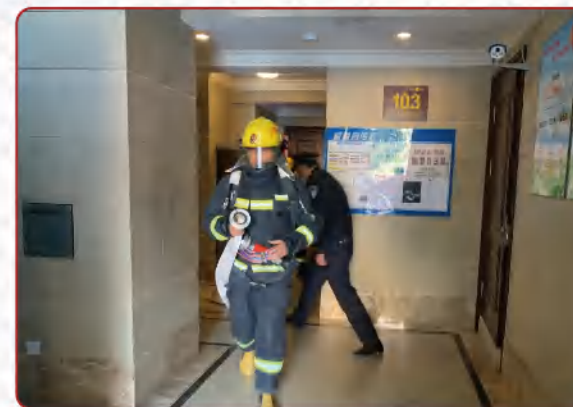
119消防宣传月 | 贝尚湾小区开展消防安全应急演练

11月9日，是一年一度的“119”消防日，今年是第30个全国消防安全日。为了让贝尚湾小区业主及物业人员更好地掌握基本的消防技能与逃生自救方法，熟练掌握火警事件的应急处置流程及应变要点，使广大居民以最快速度、最短时间、最正确的方式安全疏散，九亭贝尚湾小区管理处的项目经理在项目经理的带领下联合居委会、社区民警、消防员在贝尚湾二期西区103单元门口主干道详细讲解了遇到火警的应急处置方式和灭火器的使用方法，并在103单元组织了一次火灾应急疏散的逃生演练。

通过此次消防演习，不仅增强了项目全体员工的安全防范意识，同时还掌握了一般灭火器材的操作使用步骤及方法，进一步提高了全体员工应对突发事件的能力，更增强了小区居民的防灾逃生意识和能力。

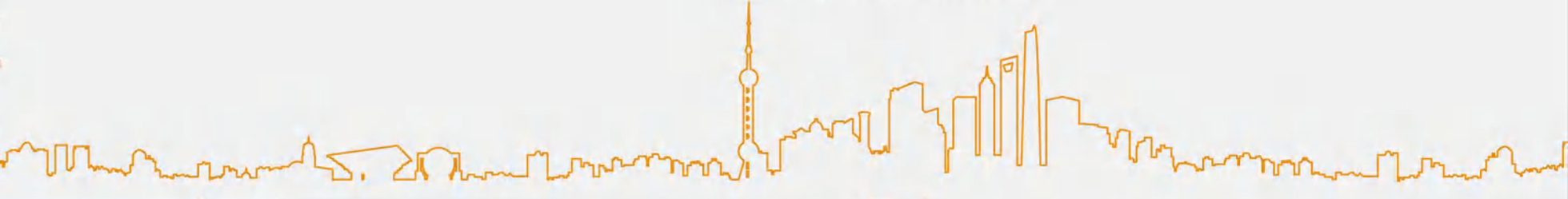


落实消防责任 防范安全风险
消防安全日一年只有一天
但消防意识需要我们贯穿每一天





北外滩滨江徒步 Walking 同心丰柏行



继去年浦东滨江徒步成功举办后，11月13日上午9点，“北外滩滨江徒步 同心丰柏行”再次拉开帷幕，集团各部门约85人参加了本次活动。

北外滩区域位于“海派文化发祥地、先进文化策源地、文化名人聚集地”的虹口区南部，东至大连路，南至黄浦江—苏州河，西至河南北路，北至海宁路—周家嘴路，总面积约4平方公里，其中陆域约3.3平方公里。新与旧、城市的人文与自然、百年沧桑与摩登时尚，在这里相互交织、相得益彰。

本次海派城市徒步路线全程5公里，起点为杨浦滨江南段的网红建筑地标“绿之丘”，途径：杨浦滨江人民城市建设规划展示馆、东方渔人码头、上海自来水厂旧址、杨浦纱厂旧址、上海船舶修造厂旧址、毛麻仓库旧址、秦皇岛渡口、公平路渡口，最终到达终点北外滩滨江绿地。

上海新老建筑在这条路线上完美融合

不仅能够轻松穿越时光

实现从近代到现代的时空切换

更能领略北外滩的沿途风光与历史变迁

亲身感受上海自开埠以来的历史变迁

组队领略魔都海纳百川的城市精神

徒步就能欣赏

一步一景的水岸景观

一览北外滩滨江好风光

在不知不觉中边看风景边走完全程



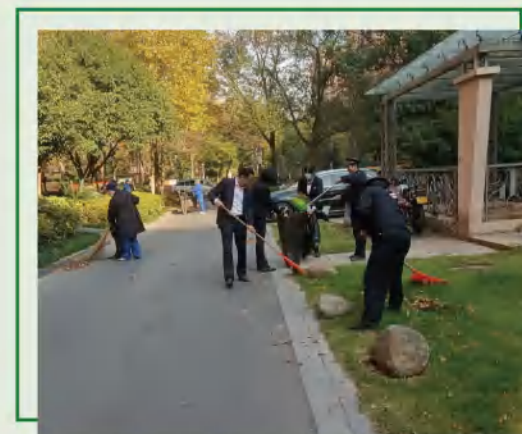
爱护环境 清洁家园

丰柏物业在行动

为了给小区业主创造一个整洁、舒适、温馨、安全的居住环境，贝尚湾物业管理处举办每周一次的“爱护环境 清洁家园”活动，物业总经理亲自带头参与此项清洁家园活动。

此项活动主要针对小区的四块区域，每次分区域进行全方位、无死角的清洁整治。本次清洁范围是一期北区，一路上大家热情高涨，各小组负责人充分发挥模范带头作用集中清理积存垃圾、清扫卫生死角、清除乱堆乱放物品等，保洁、客服、保安、工程人员积极配合，捆出垃圾装垃圾袋，及时装运垃圾车。

每周一次的清洁活动形成常态管理，既带动物业员工主动服务的积极性，也增强了团队凝聚力，同时也起到了督促保洁工作、提高保洁工作质量的作用。



Merry Christmas



“食尚坊”双旦狂想曲

12月24日圣诞夜，十尚坊邀请圣诞老人巡街接暗号，神秘送圣诞礼物。现场热闹非凡，孩子们、年轻人们、老人们人来人往，应接不暇，争先要和圣诞老人合影，现场圣诞氛围浓浓，凝结于当晚的雨珠中，那一刻的十尚坊光彩夺目。

1月1日-1月3日是元旦假期，新年新气象，2022年第一天，十尚坊为了回馈消费者，组织了抽奖活动，消费累计满128元即可参与抽奖，百分百中奖，主奖十尚坊餐饮商户免餐券为主，消费者兴致高昂，积极参与，现场人流川流不息，比肩接踵，欢声笑语随处可见。





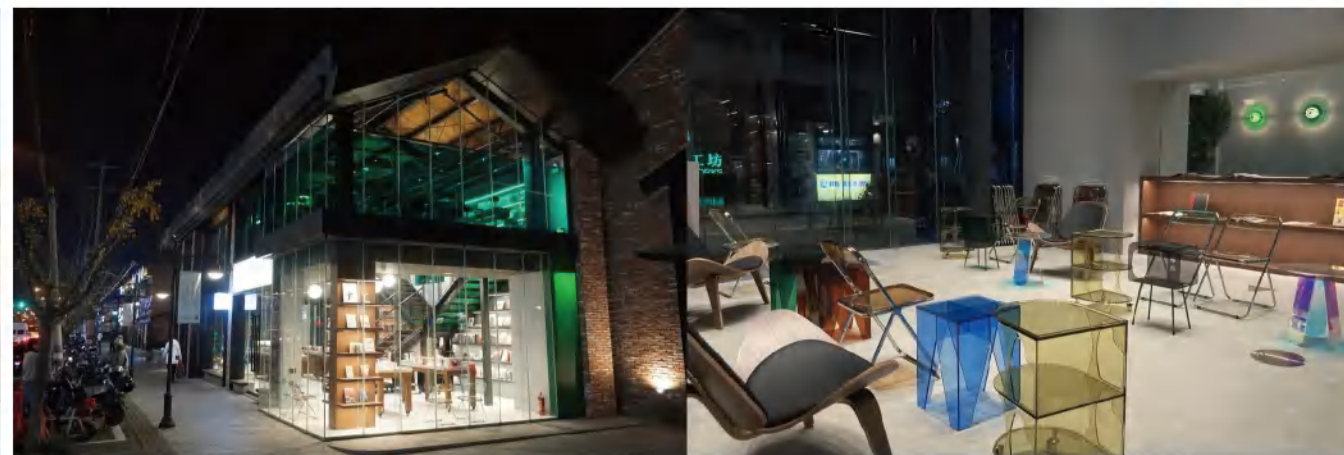
神兽之间·九里亭店开始试营业了

神兽之间·九里亭店坐落于松江区九亭的九里工坊,九里工坊是由郊区厂房改造成的一座创意文化园区。全透明的玻璃墙嵌入九里工坊的老红砖墙中,搭建起一栋独立的二层空间。从远处看,新的九里亭店如同透明的绿色匣子。

一楼空间
活动区 >>



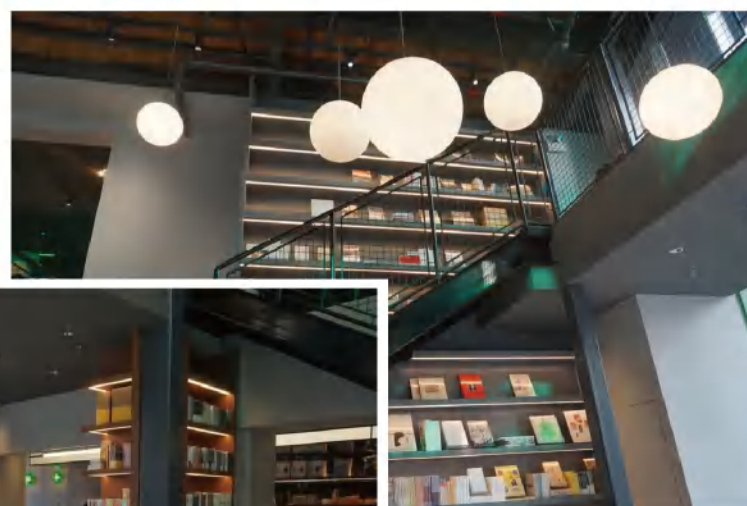
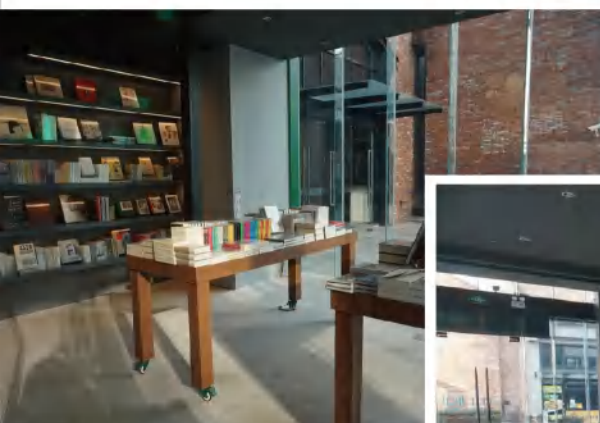
一楼空间
吧台 >>



新 | 店 | 一 | 览

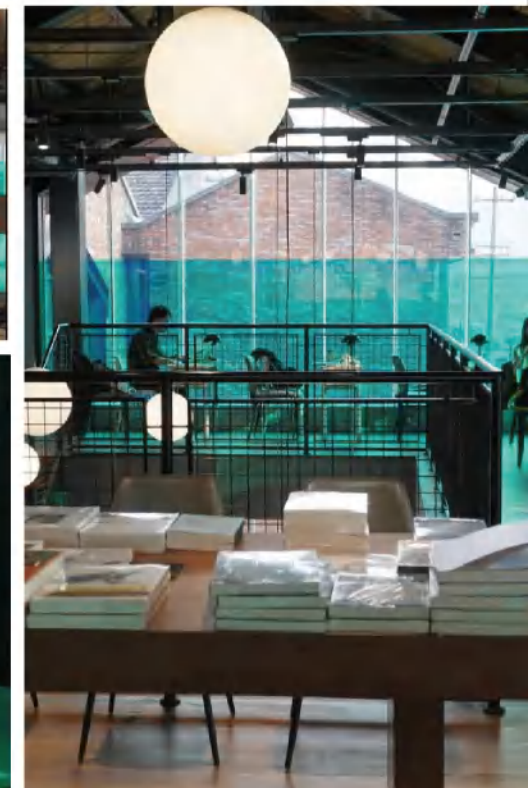
九里亭店内部拥有开阔的空间——两层图书区域、活动区、会员自习区、大落地窗……等你来探索。

一楼空间
图书区 >>



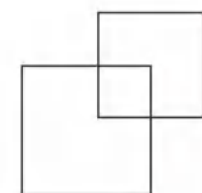
二楼空间
通识框架 >>

新店二楼图书区域延续了神兽之间传统的通识框架,书籍依据ABC三个难度等级进行了分区摆放,难度从外向内升级,梯度更加清晰。



二楼空间
会员自习区 >>

二楼会员自习区域沿着标志性的「神兽绿」玻璃窗打造出一个静谧轻松的角落。



连接上下两层楼的超大墙面,摆放海量精美的原版艺术画册、摄影集等,读者可站在楼梯上随意取阅。



神兽之间·九里亭店

欢迎各位朋友前来位于九里工坊的神兽之间·九里亭店玩耍。图书更丰富、空间更独立的九里亭店期待你们的到来。

营业时间: 9:00-21:00 地址: 上海市松江区沪亭北路218号九里工坊20幢B101



“踔厉奋发，笃行不怠”

——丰柏集团2021年工作总结暨2022年工作计划会议隆重举行

一元复始，万象更新，为告别2021年，迎接2022年的到来，2022年1月21日，丰柏集团举行“踔厉奋发，笃行不怠”2021年工作总结暨2022年工作计划会议，回顾过去一年取得的成绩，畅谈新一年的希望，表彰2021年先进，撒下2022年优秀的种子。

大会首先由集团总裁发表2021年度集团工作总结，带大家回顾上一年度各个项目取得的成绩，反思去年集团内发生的一些失误教训，指出我们唯有“踔厉奋发、笃行不怠”，苦练内功，坚持做正确的事情，才能经得起时间的考验，从容应对变化。接下来，由12名部门负责人分别详细介绍2022年各部门的计划工作及重点工作。

随后进行的2021年度优秀员工颁奖典礼，集团共计24名员工分别荣获“优秀管理者”、“优秀员工”、“先进个人”、“个人单项奖”、“总裁特别奖”称号，获得荣誉证书及物质奖励。丰柏物业共评选出3个先进部门、2名优秀经理、2名优秀主管、16名优秀员工、5名先进个人。在场的所有同事纷纷鼓掌向先进个人致以敬意，表示向工作模范学习，为丰柏的美好明天作更多的贡献。

回顾2021我们风雨同舟，展望2022我们再创辉煌！





踔厉奋发 笃行不怠

『金牛送旧千家乐，玉虎迎新万户欢』

—2022年丰柏集团迎新晚宴激情上演—



又是一年新春到，丰柏同仁们欢聚一堂，共同迎接2022年，为丰柏集团共同的未来和前程举杯庆贺！

晚宴开始前，大屏幕上滚动播放着丰柏员工们的方言大拜年，浓浓的乡音，勾起了浓浓的思乡情，无论身在何处，乡音到耳便有了家的感觉。晚6点，迎新晚宴正式上演。开场以嘉富丽酒店员工的舞蹈《恭喜发财》拉开序幕，欢歌醉舞，喜庆好看，预示着家家户户美好的未来即将开始。去年一首国风歌曲《万疆》火爆全网，感动了无数中华儿女，今年晚宴上由丰柏实力唱将郑芳重新演绎，气势磅礴，唯美动听，戏腔唱法别有风味。今年舞台上又来了后起之秀，南浔商业项目经理闻力带来脱口秀一段，让我们见识到了他不凡的创作实力和表演能力。嘉宾张建隆带来歌曲《母爱》，歌声醇厚、细腻、宽广，感恩之心令人油然而生。丰柏F4组合胡晓炜、王林、冯磊、路翔今年继续带来一组金曲组唱《平凡之路》，唤起几代人的青春记忆。章沛东献唱《突然想爱你》，仿佛把大家带回时光音乐会，重现谭校长的风采。唐泓、王雅带来《知否知否》，李清照的词将听者的情绪缓缓引入，无论是婉约的曲风，还是歌者情感的拿捏，都在让人感叹时光变迁、青春易逝的同时，感受到柔情陪伴的温暖。

歌曲献唱让人惊喜不已，舞蹈表演也掀起晚会阵阵高潮。去年年会中以印度舞“一舞出圈”的冯晓龙今年率领王林、余钟斌带来可盐可甜的魔性舞蹈《桃花朵朵》，再次奠定了他实力派的地位。女团朱晓慧、韩珏、汪爱娥则以《寄明月》登台，红白相间的改良汉服造型配合轻快的舞步出现，展示出姑娘们烈火般的活力和热情。我们南浔姑娘们的舞蹈一直以颜值与舞力著称，今年沈敏红、时倩薇带来爵士双人舞《Money》，实力堪比专业舞者，台下观众都被惊艳了。商管项目的同事带来歌舞《丰柏阵线联盟》，用其激情四射的旋律、动感的舞步鼓舞每一位在平凡岗位上努力工作的打工人。





晚会中穿插了抽奖、微信抢红包环节，将现场气氛一次次推向高潮，游戏环节，笑料百出，让员工们增加了互动。本次晚会设立最佳年会节目奖，最终舞蹈《Money》、舞蹈串烧《桃花朵朵开》《寄明月》以及对唱《知否知否》分获一、二、三等奖，晚会在一派其乐融融的氛围中落下帷幕。丰柏人把平时工作当中的默契和团队协作化作舞台上一个个的精彩瞬间，有了如此美好的回忆，希望大家今后会更加紧密配合，全力以赴2022年的工作！



嗨，今天你跑步了吗？

Healthy

相信每个坚持跑步的人都有自己坚持下去的动力、勇气，每个不跑步、不喜欢运动的人也都有自己的说辞或原因，这些因人而异，没有对错之分，我在没有跑步之前，也很想去问问那些坚持跑步的爱好者们，关于跑步的三大问题：

第一个问题，跑步如何坚持下来的？

第二个问题，跑步带给你什么变化？

第三个问题，跑步真的会上瘾吗？

这些问题一直想找到答案，但是始终没有一个准确的答案，还是自己参与跑步，去寻找答案吧！让坚持跑步近一年的我来说说自己对于这三个问题的想法和经历。

第一个问题：跑步如何坚持下来的？ 坚持下来和坚持不下来无非是**时间、量合理的问题**：比如时间分配，就是跑步时间的选择。晚上不想睡，早上不想起床，已经是大多人的日常习惯。白天一天工作完到家，只想葛优躺，晚上跑步是提不上日常了；早上跑，前一天不想睡，次日早上自然起来不了，也顾不上早上跑步了。

夜跑&晨跑：我结合情况把二者都尝试了一遍，我先尝试晚饭后1小时跑，在晚上8点左右跑步，时间上是允许的，但是发现跑完之后洗漱完毕，毫无困意，整个晚上感觉有点亢奋、睡不着。改到早上6:30左右起床，跑完步回去7:00洗漱吃饭8点出门去上班，时间有点仓促，改到6点起床。

第一周最难的是起早床，天气凉被窝很舒服起床很困难，晚上拖拖拉拉到11点多睡觉，早上起不来，坚持早上6点起床一周后，基本到6点前就醒了，晚上到10点就很困，睡觉时间自然而然调整到晚上10点睡觉，慢慢的早上5:30就醒了，这样早上时间很充足，跑完洗澡、给自己做一餐丰盛早餐，吃好后出门。跑步时间要结合自身情况，定一个合适自己的时间段来坚持下去，第一周坚持下来后面基本都有生物钟了，后面继续坚持下去，中间断了也不要自责，重新开始。跑多少公里合适？这个因人而异，体弱的人走路都累，从1KM开始，有好的基础可以跑5~10KM。

我第1个小目标每天20~30分钟，跑起来不喘气为宜，微微出汗即可！我用电子手表或手机软件测下来大概2~3KM,配速7分钟/KM，心率正常范围，这个到第二个月继续按目标进行，比较轻松完成。到第三个月开始配速提到6分钟50秒左右的配速跑完3KM，比较轻松，第四个月继续按此目标。

第2个大目标，跑完3~4KM，第五个月开始配速用时30分钟，平均配速6分钟50秒左右的配速跑完一身轻松，这个目标很满意，在朋友圈里晒出及分享跑步日常，围观晒跑圈的几个邻居也加入了跑步，人多的时候达到5~7人一起跑，坚持到目前的徐小姐姐一直固定时间、地点集合跑步，3~4次/周一次3~4KM,坚持到目前为止11个月了，目前这个速度和频率比较合适我们，我们约定这个爱好将继续一起坚持到跑步跑不动为止（哈哈哈）！

第二个问题：跑步带给我什么变化？ 从2021年2月初开始跑步三个月后，刚好到了夏天，以前的衣服裤子明显宽松了（特别是紧身的裙子类），在我胡吃海喝的情况下还是保持住了原来“身材”令人欣慰啊！每天饭前容易感觉饿，增强了新陈代谢，每天吃什么都很香，促进了胃肠消化、对吸收功能起到一定的增强作用，人体新陈代谢和基础代谢也增强了。

有人又要问了跑步会减肥吗？我开头是奔着减几斤，跑着跑着感觉减肥不是首要目标了，跑步意义已经远远不止如此，不再看体重秤，看现在各方面的变化，起早床是一件痛苦的事情，到现在自然醒。从跑1KM的喘气到轻松跑完3KM,收获是“战胜自我的胜利感超越战胜他人”。现在每天晚上到10点就想睡，中间醒来的次数少了，跑步提高了睡眠质量。今年感冒也比以前少了，也不知是疫情戴口罩还是跑步的原因，总之提高了免疫力。

在2021日本奥运会期间我比以往更关注祖国运动健将们的赛事，与人谈起体育更有激情和自信，收获了友谊和欢乐。以前也不知道时间都干嘛去了！晚上刷手机、早上赖着不起床，自从跑步后，上班精神抖擞，按时睡觉，按时吃饭，工作时认真工作，照顾好自己的同时，把家里收拾得干干净净毫不费力，跑步使我驱赶走了以往蹉跎岁月的虚无感，提高了工作、学习、生活效率，生活上遇到一些困难也不再觉得是大事了。

第三个问题：跑步真的会上瘾吗？ 如果说坚持做一件事叫上瘾的话，那算是吧！当运动产生的多巴胺，让你忘却一切烦恼，看着外面的景色和人都是这么的美好，这种快乐只有经历的人才知道，如果哪一天不跑了，总觉得少点什么一样，第二天马上补上，这种感觉外人无法理解更无法感同身受，暂且叫做“上瘾”吧！我每天出门跑步路途都会收获各种“注目礼”或问候：

水果店老板娘：“你天天跑步啊？累吗？”

门卫同志：“早上好！跑步去了。”

隔壁叔叔：“身材跑出线条了！还在跑啊！”

隔壁阿姨：“你们全家人都有运动天赋，都参加运动还不胖，我要让我儿子跟你们一样常运动啊！”

同事：“嗨，你今天跑了吗？不怕冷啊，向你学习，我明天也跑。”

在你坚持跑步一段时间后，周边会陆续有人关注你、认识你，给予你

“特别待遇”，也会遇到志同道合的人相约一起跑起来。

下面让我来跟你安利和分享一下跑步的基础事项：

跑步必备装备：跑步鞋、速干衣、速干紧身裤、腰包（装手机）、鸭舌帽、手机或运动手表。我在这个道上入坑了，随着运动次数增加，服装买了一套又一套，下载跑步专业软件（手机KEEP），跑步的智能设备如：GPS心率测试仪、运动手环、手机APP等，既可满足记录日常跑步数据，如：地点、距离、速度、心率等，又便于在朋友圈晒跑步，推动大家对于跑步运动的兴趣。

跑步地点及时间：跑步时间不是昨天也不是明天，是今天下班就开始跑起来！你可以在操场跑，也可以在城市绿化公园、附近景观大道、小区道路上跑，夏天你在下雨时也可以跑步，享受雨水降温所带来的快乐。在这尽一年的时间内，跑步伴随着我度过了春、夏、秋三季，春天我跑完后刚好可以换上裙子、短袖短裤，夏天我跑完后享受着大汗淋漓的痛快，秋天我跑完后呼吸着秋高气爽的气息。冬天我期待着在寒冷的天气下怎样安全地完成我的跑步计划。我想在特别寒冷时我也可以在跑步机上运动，或者再购买些装备，穿上厚一点的功能性服装，在寒风和大雪中享受跑步的乐趣。

跑步个人技巧及建议：跑步步伐不宜太大，长跑时步伐太大容易使人受伤。关于脚掌着地的问题，网上可以下载完整的表格，了解后脚掌跑、脚心跑、前脚掌跑三种模式，短跑和中距离跑用前脚掌是很常见的，但这种跑步方式很容易使得小腿肌肉压力过大，但严重超重的人或跟腱受伤的人应该使用前脚掌跑。长跑界顶级的运动员都是用脚跟跑，它比较省力，缺点是落地时骨骼的负荷过重，在地面不平时容易受伤。一般长跑建议用脚心，这样骨骼负荷分配更均匀。你可以根据场地、距离等选择更适宜的方式或者交替使用。跑前、跑后记得做拉伸（如常见的附身大腿后侧静态拉伸、大腿前侧拉伸、扶墙臀部拉伸、上背部拉伸、腰部拉伸），减少拉伤及缓解肌肉酸痛。

跑步和学习一样：无知是不自信的根本原因，为什么别人让你做什么的时候，你老是要说：我不会、我不敢、我膝盖不好、跑不动，没开始跑就担心会适得其反、伤筋动骨，甚至谈虎色变，因为你的确不知道怎么做，一定要先用知识武装自己，跑步适合大众。《柳叶刀》杂志有关文章指出“正确的跑步不会伤膝盖，长时间地坐、站立更伤膝盖”。当你了解了一些科学的运动方式，就可以轻松上阵了，从制定一个小目标开始，再找到适合自己的节奏跑起来。你准备好了吗！一起跑起来！

“嗨，你今天跑了吗？”来一起晨跑扫空睡眠后带来的疲劳感，唤醒身体及精神，开启元气满满的一天。

合约管理部 汪爱娥



诗朗诵《我是可爱的九里人》

日升月落，岁月的年轮转动不息
斗转星移，时代的洪流翻涌奔腾
当岁月的脚步迈向新的2022年
我们带着昔日的奋斗与呐喊来迎接新的挑战
我们信心百倍跃马扬鞭来迎接新的起点
精彩只你我同行

我们拼搏
我们奋斗
我们精彩
我们成长
我们付出
我们承担
我们收获

此时此刻
我们“九里人”意气风发的欢聚一堂
回忆峥嵘岁月展望青风万里
捧起满腔热血的诗篇
端起手中的杯盏
欢声笑语把酒言欢

此时此刻在这个舞台
我们涌动的是青春热血
燃烧的是发展激情
不变的是“九里”情怀
难忘的是拼搏奋进

2021悄悄画上了句号，给我们太多的记忆太多的收获太多
感恩我们的领导及同仁，一路走来回首过往我们荣辱与共
共披荆斩棘
赢得了如今的桃李满枝，硕果芬芳
一路走来，回首过往我们印证了“九里人”言有信行有恒的团队精神

在2022年，我们继续争做“九里人”
做可爱的“九里人”
路途虽坎坷，但每一个机遇都与挑战并存
梦想虽汹涌，但每一次成功都是新的起点
雷霆动力，纵横千里
勇者从不满足于现状，智者尤善拓展疆土
大地希声，大象无形
风未息，浪为止
我们永不停歇！
巅峰领跃，梦想从不止步
2022我们奋勇向前，不断超越
2022我们不畏艰险，筑梦向前
2022我们坚信信念，勇担使命
2022我们凝心聚力，团结互助
2022我们虎虎生威，乘风破浪，再创辉煌佳绩！



《我是可爱的九里人》
九里工坊商管项目部 王梦诗

2021年度十大网络用语发布

汉语盘点



作为年度“汉语盘点”活动最具网络特色的组成部分，2021年12月6日，“2021年度十大网络用语”由国家语言资源监测与研究中心发布。本次发布的十大网络用语依次为：觉醒年代；YYDS；双减；破防；元宇宙；绝绝子；躺平；伤害性不高，侮辱性极强；我看不懂，但我大受震撼；强国有我。

2021年是中国共产党成立100周年，电视剧《觉醒年代》回溯了中国共产党的孕育和创立过程，讲述了早期中国共产党人探寻真理、引领中华民族觉醒的奋斗历程。当代青年肩负着传承红色基因和建设社会主义现代化强国的重任，“强国有我”的誓言体现着青年人的担当和信念。新时代是奋斗者的时代，“躺平”只当是奋斗征途中的小憩，是为了积聚能量再出发，并不是当代人的日常生活状态。相信生活中那些让人“破防”的拼搏瞬间，将继续感动和激励着大家，致敬每一位奋斗者！教育是国之大计、党之大计，党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度，作出“双减”重要决策部署，进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，促进学生全面发展和健康成长。2021年东京奥运会期间，中国运动员奋勇拼搏，在射击、跳水、举重、乒乓球等多个项目的突出表现，赢得全网“YYDS”的刷屏喝彩。近年来，新的科技概念不断出现，“元宇宙”描绘的虚实结合的社会生活形态令人向往，不少网友表示“我看不懂，但我大受震撼”。幽默是网民日常交流的重要元素，诸如“加油，你差点就追上我了”等“伤害性不高，侮辱性极强”的语句深受网友喜爱。对于综艺节目中自己喜欢的选手，粉丝们直呼“绝绝子”为其加油。透过十大流行网络用语，一幅幅鲜活生动的网络语言生活画面跃然纸上。

“2021年度十大网络用语”是基于国家语言资源监测语料库（网络媒体部分），采用“以智能信息处理技术为主，兼顾领域专家意见和相关站点收录情况”的方式获得的。监测语料库包含视频弹幕、网络论坛、新闻等不同媒体形式的语言资源。其中，本次发布涉及的视频弹幕数据约11亿条，字符数超过100亿；网络论坛数据包含约35万条帖子，字符数超过3亿。

觉醒年代

强国有我

双减

“2021年度十大网络用语”解读

一、觉醒年代

《觉醒年代》首次以电视剧的形式回溯中国共产党的孕育和创立过程，生动再现中国近代历史的大变局，深刻讲述中国人民是怎样选择了中国共产党。该剧播出后广受好评，成为党史学习教育的生动教材。

二、YYDS

“永远的神”的拼音缩写，用于表达对某人的高度敬佩和崇拜。2021年东京奥运会期间，不管是杨倩夺得首金，还是全红婵一场决赛跳出三个满分，或是“苏神”站上百米决赛跑道，全网齐喊“YYDS”，奥运期间一度刷屏。

三、双减

指进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。其目标是使学校教育教学质量和服务水平进一步提升，作业布置更加科学合理，学校课后服务基本满足学生需要，学生学习更好回归校园，校外培训机构培训行为全面规范。

四、破防

原指在游戏中突破了对方的防御，使对方失去防御能力。现指因遇到一些事或看到一些信息后情感上受到很大冲击，内心深处被触动，心理防线被突破。

五、元宇宙

源于小说《雪崩》的科幻概念，现指在XR（扩展现实）、数字孪生、区块链和AI（人工智能）等技术推动下形成的虚实相融的互联网应用和社会生活形态。现阶段，元宇宙仍是一个不断演变、不断发展的概念。Facebook（脸书）对外公布更名为“Meta”，该词即来源于“Metaverse”（元宇宙）。

六、绝绝子

该词流行于某网络节目，节目中一些粉丝用“绝绝子”为选手加油。多用于赞美，表示“太绝了、太好了”。这个词引发了网友对网络语言的关注和讨论。

七、躺平

该词指人在面对压力时，内心再无波澜，主动放弃，不做任何反抗。“躺平”更像是年轻人的一种解压和调整方式，是改变不了环境便改变心态的自我解脱。短暂“躺平”是为了积聚能量，更好地重新出发。

八、伤害性不高，侮辱性极强

一段网络视频中，两名男子相互夹菜，而同桌的另一名女子则显得很孤单。于是有网友调侃“伤害性不高，侮辱性极强”。后被网友用来调侃某事虽然没有实质性危害，但是却令人很难堪。

九、我看不懂，但我大受震撼

源自导演李安在纪录片《打扰伯格曼》（2013）里评价一部影视作品的话。现多用于表示自己对某件事情的不解、震惊。

十、强国有我

源自建党百年天安门广场庆典上青年学子的庄严宣誓。“请党放心，强国有我”是青年一代对党和人民许下的庄重誓言，彰显着新时代中国青年的志气、骨气、底气。

摘录自《中国日报网》



2022虎年涨知识：聊聊你不知道的那些古典“虎文化”

【春晚“虎”的身影】

虎年一来，马上想到的是【虎年春晚】。虎年春晚“虎”是主角，1986年相声演员冯巩刘伟凭借节目《虎年说虎》而一炮走红；1998年春晚黄豆豆表演的舞蹈《龙腾虎跃》更是把晚会推向了高潮；2010年小虎队登上春晚，勾起了一代人的青春记忆。2022年呢？

【虎字结构】

我国古典文化中，虎占据着不可撼动的地位。先看汉字“虎”的甲骨文就像一只站立的，张牙舞爪的巨兽一样，它“巨口锐牙，利爪长尾”，尤其是腹部和背部的横画，把老虎身上的花纹刻画的是生龙活虎，栩栩如生。老虎的形象更是给人一种威武勇猛，不可侵犯的形象。



【历史上的虎文化】

因此，自古以来“虎”就象征战士的勇敢和坚强。如词语虎将、虎士、虎狼之师等。古代调兵遣将的兵符上面就用黄金刻上一只老虎，称为虎符。“虎”甚至也成了古人所崇拜的精神图腾，你看看梁山108将中以虎为绰号的就不少：插翅虎雷横，锦毛虎燕顺，青眼虎李云，矮脚虎王英，另外像病大虫薛咏，母大虫顾大嫂，也是打着老虎的名号，长自己的威严。虎文化不仅受这些武人的喜爱，就连文人也对它倍爱有加，古代科举考试中士子及第登龙虎榜，就代表着无上的荣誉，可见老虎不仅代表着权力更象征着荣誉。

【虎文化-十二生肖】

古代中国老百姓对它的喜爱，也是溢于言表的。甚至把它排进了民俗文化十二生肖里面，位列第三把交椅，取名【寅虎】。寅虎可不是说老虎好色，是这个“寅”。为啥叫“寅虎”呢？是因为古时凌晨三时到五时是寅时，这个时候老虎正是山间老虎最活跃的时期，出来到处游荡觅食，最为凶猛，故为“寅虎”。你看虎文化是不是很有趣？



【虎文化的应用】

而在我国老百姓民俗文化里面，虎更是神一般的存在。在《周易》中就有：“四象”的说法。因为龙飞于天，虎行于地，所以虎与龙结合在一起成为雄伟强盛的象征和美化权威的典型代表，是人崇拜并畏惧的对象。有时它也充当逐妖、祛邪、镇宅的角色，是古文化四像之一，战国时期行军布阵就有“前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎”的说法。把它们图像分别挂在旗子上起到一个保护神的作用。



【民间虎文化举例一】

在民间常见的《镇宅神虎图》就最好得诠释了这一点，老虎脚踩五毒，防止病毒入侵。五毒指的是蛇、蝎子、壁虎、癞蛤蟆、蜈蚣。一只大老虎可以威慑所有的毒物。民间老百姓之所以如此看重虎文化，是因为它已经彻彻底底地融入到我们文字、语言、文学、民俗的各个领域中，虎的形象无所不在。



咱们举个例子：我国的民间风俗文化中就有端午节挂艾虎的风俗，据说佩戴在身上可以防止邪毒的侵扰。大人们也会用雄黄酒在孩子们的额头上写个王字，再画一个虎脸，借虎驱灾辟邪，希望孩子们能像老虎一样健康强壮。对孩子们而言，老虎更是它们的保护神，民间有句儿歌是这样说的：小孩小孩你别哭，给你买个布老虎，白天拿着玩，晚上吓“麻胡”。麻胡就是指的鬼怪。

【民间虎文化举例二】

在我国陕西部分地区汉族婚礼上也有挂老虎馍的风俗文化，就是在迎接新娘前，男方舅舅家会蒸一对老虎馒头，用红头绳栓

在一起，等新娘子一到，就把老虎馍挂在她的脖子上，进门后摘下来，然后新郎新娘分着吃，表示两个人同欢乐。老虎的脖子前还有一只小老虎，表示早得贵子。就连常见的小孩戴虎帽、穿虎鞋、睡虎枕、围虎兜、也是想借助虎的威力来祈愿和保佑子孙万年平安、驱邪纳福、健康成长。

【文学创作-虎文化一】

在文学创作中，关于虎的素材也是比比皆是。比如我们常见的成语：“虎背熊腰”、“藏龙卧虎”、“如虎添翼”、“虎头虎脑”、“虎背熊腰”、“将门虎子”、“虎老雄心在”、“不入虎穴，焉得虎子”，无不体现老虎的威严。歇后语更把老虎的特质说得惟妙惟肖，比如：一山不容二虎，老虎屁股——摸不得。山中无老虎，猴子称霸王。虎落平阳被犬欺，龙游浅水遭虾戏，虎毒不食子等等。

【文学创作-虎文化二】

老虎身上每一个部位都被那些文人骚客刻画得生灵活现。举例：【虎口】，比喻处在危险的境内，如虎口拔牙，羊入虎口，虎口脱险。【虎气】，形容威武而又生气。虎虎生威。【虎的眼神】虎视眈眈，形容贪婪而凶狠的注视。【虎背熊腰】，形容身材魁梧，体格健壮。【虎头蛇尾】，比喻做事情前紧后松，有头无尾。

【结尾：虎文化的启示】

关于“虎文化”说不完道不尽，而它又给我们带来什么样的生活启发呢？大家知道，虎是权力和威严的象征，权力和威严能用好，动物们称它为王，如果用到邪门歪道的地方，老虎也是孤单一人，失去了动物们的拥戴。如果你铤而走险，为虎作恶，为了自己的利益与恶人狐假虎威，人前笑面虎，背后母老虎恶老虎，那么纵然高山险恶，我们也要再向虎山行，来个虎口拔牙，老虎该打也要打。所以，把手里的权力和优势用到恰当的地方服务百姓才是正道。



摘录自《人民号》



言逸听音乐艺术中心 (YAN YI TING MUSIC SCHOOL)

开设音乐启蒙、乐器演奏、少儿合唱、器乐合奏等音乐相关专业课程，
结合英皇考级、音乐会、大师班、讲座、国内外赛事等形式，为学员提供全面的“一站式”音乐学习体系。



联系地址：上海市闵行区运乐路569弄2号301室

联系方式：李小姐 13162629103



微信扫一扫
关注该公众号



万牛烧肉坐落于上海闵行区运乐路 569 弄丰尚国际生活中心三楼，日式的装修风格，贴心的服务让您拥有极致的用餐体验，高品质的澳洲和牛与味蕾的碰撞久久难以忘怀。

BESV
Experience Amazing



BESV博世蔚隶属于世界500强明基友达集团旗下的达方电子。世界级的电子制造专家跨界e-bike。以欧系轻奢概念为主，智能科技为内在骨干，保留了自行车一踩一踏间的乐趣，致力于让骑行者拥有最好的骑行体验，现在这一风靡欧洲的都市骑行带来了上海，并在丰尚国际开启了BESV首家上海直营体验店。



联系地址：上海市闵行区运乐路623号



塔可贝尔 (Taco Bell) 是全球大型墨西哥风味快餐餐厅。塔可贝尔与肯德基、必胜客是不同风味的美食系列，它融合了墨西哥和美国餐饮文化的精华，运用墨西哥传统的小麦制成的面饼、墨西哥辣椒以及鳄梨酱、莎莎酱等特制调料，配以牛肉、鸡肉、生菜等原料，制成世界上独一无二的美墨美食。

联系地址：上海市闵行区运乐路583号106单元



姚稷大铁锅

姚稷大铁锅品牌创立于2014年，是一家极具东北特色，直营连锁品牌。姚稷致力于发展都市生活中的乡村文化，以做好的东北菜为核心品牌战略。自建东北养鹅基地采用绿色健康的有机食材，延用东北铁锅原生态的烹饪方式，精心编排的东北歌舞，逗趣小品，全方位为顾客提供高品质的用餐体验。

联系地址：上海市闵行区龙茗路999号1号楼



微信扫一扫
关注该公众号



汤伯府

“汤伯府-猪肚鸡火锅”成立于2018年，现有15家直营门店。3年多来，汤伯府的初心从未改变过，专注于用心为每一位顾客提供8小时现熬的猪肚鸡汤，暖心暖胃更养生。从第一家门店开始，我们就坚信：用心做出来的食物，会让客人每一口都鲜美。客人用餐快乐，汤伯人也快乐。客人越快乐，汤伯人就越用心！我们相信：好食物、好心情，可以让相聚赞美生命！

联系地址：上海市闵行区龙茗路986号



陈香贵兰州牛肉面

西北大都会兰州，这座被黄河穿过的城市，是带有牛肉面的味道，从清晨，就弥漫开来。随着黄河水，渗透到每一条街道，奔流在兰州城的记忆里。一碗兰州牛肉面它饱含的不仅是色香味美，更浓缩着兰州独特的人文历史。牛肉面始于清朝嘉庆年间，创始人陈维精，是清朝嘉庆年间国子监太学生。至今，历经了两百年传承积淀。其后人陈香贵，出兰州，离开黄河水，铁骨铮铮的西北汉子将对“故乡胃”的念想，化于一碗碗牛肉面。选用上等牛骨与多种食材文火慢熬，清亮鲜美，香气扑鼻；面条纯手工弹制，捣抻揉摔，耐煮不断，揉而能韧；上乘牛腱肉，切成扎实大块，干挺而紧致，细火炖煮入味，方才铺与面上，从选材到制作，动容味觉，抚慰空瘪的肚子。

联系地址：上海市闵行区龙茗路990号

晋小馆

晋小馆是一家以山西菜和内蒙鲜羊肉为特色的正餐餐厅，秉承“远亲不如晋邻”的宗旨，做好社区餐饮，为周边居民提供美味可口，价格实惠的菜肴。晋小馆既适合一个人就餐，家庭或者朋友小聚，也能接待商务宴请，为客户提供特色菜品。

联系地址：上海市闵行区龙茗路975号





中国·南浔

度假从回家开始

约 85-159m² 建面 六层墅质洋房

繁华城央 只此贝尚湾

336 0000



嘉业中路333号

投资商：上海丰柏集团

开发商：湖州南浔古镇置业发展有限公司

浔售许字（2019）第00409号

D1 户型 | 建筑面积约91m²
二房两厅两卫(2+1)



D2 户型 | 建筑面积约86m²
二房两厅一卫(2+1)



D3 户型 | 地上面积约85m²
地下面积约77m² | 二房两厅两卫

