



和春天有个约会 在开元风景独好

雨水时节过后,和煦的阳光照耀着大地,天气逐渐变得暖和起来,寒风不再像冬天那样肆虐着大地,细心的人还会发现,树木的枝头有的已经鼓芽,一切的一切,告诉人们,春天到了。

在这生机勃勃的春天,到外面走一走,释放一下沉睡已久的激情,想必是很多人的想法。在思考的过程中,你是否还在为春游选不到好地方而烦恼,你是否还在为踏青时的吃住而担忧,你是否还在为能否玩得尽兴而忧虑。告诉你,不要担心啦,来枣庄开元凤鸣山庄吧。在这个美好的春天,枣庄开元凤鸣山庄为答谢广大宾客,推出各种活动,给人春天般的温暖。

亮点一 推出“2017年美团餐饮套餐促销”活动



枣庄开元凤鸣山庄为答谢广大宾客,特推出“2017年美团餐饮套餐促销”活动,酒店餐饮四季轩套餐:238元/套、328元/套,酒店餐饮凤凰包厢套餐:928元/套、1188元/套、1388元/套。菜肴精美,口味纯正、星级服务,是您宴请聚会的首选。团购截止时间为:2月28日。

据了解,酒店豪华餐饮包厢18间、拥有豪华典雅的设施和环境。酒店特聘各地名厨,精心主理高档燕鲍翅、经典粤菜、时尚杭邦菜、淮扬菜及地道地方菜肴,款款美味,道道珍馐;餐饮包厢位于迎宾楼二楼及贵宾楼一楼,殷勤亲切周到的服务,是宴请、聚会和商务活动的至臻场所。

亮点二 推出“客房优惠”活动



为答谢广大宾客的支持与厚爱,特推出“新春钜惠”活动,活动内容包括:酒店客房(标准双床房/豪华大床房/豪华双床房/豪华套房/商务套房)1间夜,网络价八折优惠,每间夜赠送两份自助早餐,凭房卡可免费享受酒店健身房、游泳等。使用时间为:2017年2月2日至2017年3月31日
枣庄开元凤鸣山庄在总体风格上洋溢着欧陆风情,彰显传统古典精致,坐拥凤鸣山水之美,尽享灵动雅秀水韵。山庄拥有各类豪华客房320间,其中总统套房1套,三套3间、二套23间、标间184间、单间109间,布局科学、功能齐全、欧式风情尽显豪华尊贵。无烟楼层设置在贵宾楼5层,非无烟楼层则提供特别净化服务。

亮点三 推出“会员7折房券”优惠活动

枣庄开元凤鸣山庄推出“会员7折房券”优惠活动。凡是酒店会员,入住酒店时可享受酒店客房1间夜网络价格7折优惠(房型包括:标准双床房/豪华大床房/豪华双床房/豪华套房/商务套房),客房每间夜含两份自助早餐,宾客还可凭房卡可享受酒店健身房、游泳等活动。
酒店康体俱乐部实施会员管理,为宾客量身定制独一无二健身空间,按国际标准设计建造的室内园林式恒温游泳池,配备世界顶级品牌健身设施,提供有氧、力量和自由举等多种健身项目,健身教练为客人全程提供专业指导及辅助练习服务

亮点四 儿童主题房,让孩子们爱上开元

枣庄开元凤鸣山庄推出儿童主题房活动,精心布置了龙猫主题房、海底世界主题房,498元/夜起订(含双早餐,身高1.2m以下儿童免费早餐),还可凭房卡享受健身、游泳等活动,让宾客和孩子充分享受个性化定制带来的全新入住体验。

亮点五 开元会议 尊贵之选



枣庄开元凤鸣山庄拥有各类会议室12个,其中2个260平方米中型会议室,最大宴会厅775平方米,可容纳剧院式650人,课堂式300人,另配有全市仅有的近50平方米的超大高清LED显示屏。气势恢宏的会议场地、个性化会场布置、专业会议流程设计、专制会议百宝箱、度身定做会议茶饮及晚宴,训练有素的专职会议经理全程服务,为您提供高档会议的一切所需,免除一切后顾之忧,五星级的服务品质让您体验会议尊贵之旅。

枣庄开元凤鸣山庄是由山东泉兴矿业集团有限公司投资,按国际五星级酒店标准设计兴建的高标准酒店,也是枣庄地区乃至鲁南地区首家按五星标准建造、管理的酒店,已成为枣庄市最重要的政务、商务接待基地之一。总投资10.5亿元,占地近300亩,由三栋主楼依山建设而成,与大自然融为一体,空气清新,风景迷人。

酒店位于枣庄市高新区龟山环路(市政大厦北侧),位于枣庄市中央商务区,至枣庄火车站仅10公里,京福高速公路约3公里,距徐州观音机场80公里,距临沂机场90公里,距济南机场280公里。



清茶一杯胜过酒

茶为天生灵物,出自深山幽谷,得益于山野宁静的自然造化,一身圣洁,素雅而不妖娆。秉性高洁,不入俗流,从不张扬,不自显彰,不自吹自擂,且用自己的青春美化了家园,装点了山川。

一片茶叶,看起来是那样细小、纤弱,那样地无足轻重,但却又是那样地微妙。当它放进杯中,一旦与水融合,便释放出它的一切,毫无保留地贡献出自己的全部精华之汁奉献给人们的身心健康。

品茶之味。浓的、醇的、淡的、爽的。雅者细啜名种,俗者牛饮茶汤。那舌尖明是丝丝的苦,却自有一股清甜从舌根泛起,不腻不过,不烈不燥。“尘虑一时净,清风两腋生”。神清气爽,浊物尽去,肺腑空灵的感觉。于是,天天一杯,爱不释手,如享受山野的清风,自有一种反朴归真的超然。

茶,首先让人的身体坐下来,然后让人的内心静下来,最终让人的性灵定下来,不再漂泊,不再躁动,不再迷惑。你看那些好茶之人,多半是一些逍遥的人、雅静的人、从容的人、气性平和的人,他们闲云野鹤,心境渊明,与茶相对,品啜之间,奇思妙想不招而至,精神较夏雨之后的植株更为凉爽舒适。

因茶可纯情,亦可平心静气,即或是牛饮,举杯可见底,平淡而磊落,没有杯来盏去的油腻与嘈杂,更无世俗势利的虚枉和矫饰,如同茶一样的品味纯正,真切实在。犹如宾主的修养与品行,以诚挚纯化人际温情。正可谓“静以养身,俭以养德”。寻常百姓家,行廉俭之道,信奉粗茶淡饭,清静为怀。

两晋时,吴兴太守陆纳,承继家风,以茶修身养廉。有一天,将军谢安去拜访陆纳,其侄陆俊见没什么准备,便偷偷通知厨工备下一桌酒席。等到谢安来府,陆纳仅以茶水和果品招待,不准保留谢安用餐。其侄陆俊担心得罪将军,急忙命家人抬出美味佳肴,款待谢安。用完餐,谢安走后,陆俊本想得到叔叔的夸奖,可是,没想到反被打了四十大板。陆纳说:“你这样做,不仅不能光耀门庭,反而玷污了我多年清廉的操行。”在陆纳为官期间,他就是坚持以茶待客,以表自己清操绝俗的志向。

当今这世上,交往应酬越来越离不开酒了,似乎不喝个你死我活,烂醉如泥,就是不够意思,不够朋友,“酒本娱情物,奈何被酒玩”!人作为万物之灵,应该善用万物,而又不被万物所约束,何以茶代酒,多喝点茶?

饮酒过量有害身体,而品酌清茶却有益清心健身,已故的朱德委员长曾有诗云:“庐山云雾茶,示浓性泼辣。若得长年饮,延年益寿法。”酒后往往误事,“酒杯一端,政策放宽”,“一两文,二两武,三两四两拍胸脯”;更有甚者,酒多乱性,酒后失德,胡言乱语者有之,打架斗殴者有之,违法乱纪者有之。而品酌清茶,却有祥和融洽、和睦友谊之妙。举行茶话会,往往是大家欢聚一堂,手捧香茗,有说有笑,其乐融融;朋友,亲人见面,清茶一杯,交流情感,气氛融洽,有水乳交融之感;团体商谈,协商议事,在融洽的气氛中,往往更能促进互谅。

清茶一杯胜过酒,多喝点茶吧!

清茶一杯胜过酒,多喝点茶吧!

培养良好膳食习惯与垃圾食品说拜拜

其实吃饭是需要学习的,不管是吃饭的礼仪还是吃饭内容其实都不是先天具备的。特别是吃什么,怎么吃才能够促进健康,这应当是国民科学素养的一个重要的组成部分。我们从小接受着德智体美劳全面发展的教育,而在有关饮食和健康的教育方面却一直缺失。

据统计,在我国基层农村,有一大部分儿童存在健康问题,其中营养不均衡、垃圾食品泛滥、不良饮食习惯是主要原因所在,特别是贫困地区的农村儿童、农村留守儿童和流动儿童,形势更为严峻。要解决这一关系到祖国下一代身心发育的大问题,除政府出台相关政策、加强食品监管以外,引导儿童家长培养良好的“膳食观念”极为重要。

目前,我国少年儿童面临营养不良

和营养失衡双重挑战,除了个别贫困地区存在食物不足现象外,对营养的重要性认识不够、营养意识差、知识缺乏以及不健康的饮食行为和生活方式是引起营养不良和营养失衡的重要原因。所以说,首先政府部门应把营养健康作为素质教育中的一个重要组成部分,将营养教育纳入教育体系中。同时,广大亲朋好友们面对孩子营养不均衡等问题,也要提高认识,积极引导孩子均衡饮食,培养良好的生活习惯,平时多教育孩子不挑食、不厌食。

早在2011年,国家就提出加强膳食营养与食品安全教育的问题,简单来说,就是学习吃什么和怎么吃,能够促进

我们的健康。但是在营养和食品安全状况相对落后的基层农村,却鲜为人知,一是在农村人们的素质普遍偏低,家长一般都不注重这方面的学习和教育,认为只要孩子吃饱就行,二是农村不合格零食泛滥,导致人们误认为这些垃圾食品是大城市来的大工厂生产的,“营养”很高,甚至形成依赖,主动给孩子买,这其实是错误的认识导致的。如果基层的人们能够多看书学习、多听听专家的意见,那么农村儿童膳食营养与食品安全的问题就很容易解决。

在恶劣的环境之下,饮食的“绿色化”非常重要。我们的食物基本上都与化肥、农药有直接的关系,再加上水源和

土壤的污染,最终进入我们口中的食物的安全性可想而知,健康食品在一定程度上成为了“奢侈品”,如果再加上我们饮食意识的缺失,后果不堪设想。所以说,良好的膳食观念要及早培养,要从娃娃抓起。

“垃圾食品”泛滥是社会的一大病痛,危害人们的健康,特别是少年儿童的健康,农村儿童更甚!对此,国家不断出台相关规定,加强食品的监督和管理,不断加大惩处力度,严厉打击生产“垃圾食品”的小作坊。同时呼吁,广大公众要切实增强食品安全意识,特别是加大儿童食用零食的引导和教育,珍爱生命,远离垃圾食品。

春食麦,夏食稷! 春天防病,就从吃这些五谷杂粮开始!

说到进补,大家首先想到的就是各种补药、肉类或山珍海味。其实,我们平常吃的五谷杂粮也是不错的“补药”。尤其现在到了春季,更是吃五谷杂粮的好时候,但是春季适合吃哪些五谷杂粮呢?

小麦重养心 小麦被称为“五谷之贵”。小麦味甘,性平微寒,有健脾益肾、养心安神功效。心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服食。此外,麦麸含高膳食纤维,对高脂蛋白血症、糖尿病、动脉粥样硬化、痔疮、老年性便秘、结肠癌都有防治作用。

对于爱美的女性来说,小麦更是最好的护肤品,它具有嫩肤、除皱、去斑的功效。对于正处在更年期的妇女来说,更要多吃未精制的小麦,因为小麦可以帮助缓解更年期综合征。

此外,它还有利尿和降低血糖的功效,特别适合糖尿病患者食用。美国科



学家还发现,吃玉米能刺激脑细胞,增强人的记忆力。各地方玉米制品的种类很多,如爆玉米花,与面粉等混合制成的玉米糕、玉米饼、玉米馒头、玉米面饺子、包子、馅饼、玉米片等。

黄豆重健脾 黄豆也就是我们常说的大豆,它含有对人体十分重要的元素,蛋白质,每天多吃一些豆类食品,人就不会生病。因此黄豆也有“豆中之王”的美称。黄豆性平,味甘,具有健脾宽中、润燥消水、清热解暑、益气的功效,因此,春季脾胃虚弱者可经常食用。

对女性朋友而言,黄豆中富含异黄酮素,它对预防乳腺癌,改善妇女的更年期症状、骨质疏松症等有特效。但要注意,黄豆及其制品中嘌呤含量较高,痛风病人不宜食用。黄豆最让人头疼的就是其中的大

豆低聚糖和膳食纤维会让人感觉胀气,不停放屁。黄豆中的胀气因子可在加工过程中除去,在食用黄豆前最好先浸泡几个小时,制成豆浆。或者自己在家用黄豆发芽吃,既能解决胀气的问题,又能当菜吃增加维生素C的摄入。



黑米重养肾 黑米具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩之功效,是抗衰老、防病强身的滋补佳品。经常食用黑米,对慢性病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用。

它能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育,并可促进产妇、病后体虚者的康复,所以它是一种理想的营养保健食品。

滋补吃法: 黑米熬粥黑米较硬且粗糙,用来煮饭并不太合适,熬粥较好。但黑米不易煮熟,应先浸泡一夜再煮。高粱或黑米与东北米按1:10的比例一起熬粥,或将黑米和鸡、鱼等放在一起煲汤,口味更新奇。

薏米重润肺 薏米又叫苡米,中医认为,苡米味甘淡,性微寒,有健脾、补肺、清热、利湿的作用。现代研究证明,苡米有抗肿瘤、增强免疫力、降血糖等功效。苡米中的薏仁脂被发现有良好的控制癌细胞生长的功能,是非常理想的防癌食品。

对于春季爱美的女性,更应多食薏米,因为薏米中丰富的维生素E可以帮助皮肤保持细腻光泽,还具有消除粉刺、色斑,美白皮肤,减少皱纹的养颜功效。因为薏米容易导致身体冷虚,虚寒体质者、孕妇等不宜服用。

都说五谷杂粮最养人,大家也赶快把五谷杂粮加入自己的日常生活吧!

