

沐浴春天的阳光 感受开元的温暖

温暖的阳光照耀着初春的大地,柔和的春风如羽毛般拂过脸颊,天空中鸟儿叽叽喳喳的叫着,水中嬉戏的鸭子在愉快的玩耍,河岸边的草地远远望去已经泛绿,一片生机勃勃的景象,春姑娘来了。

在这美好的时节,到外面走一走,活动活动筋骨,亲近大自然,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的尽兴而忧虑。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。

枣庄婚宴 开元经典



枣庄开元凤鸣山庄推出2017年婚宴/娃娃宴优惠政策。2017年迎宾楼婚宴1188元/桌起,贵宾楼婚宴1388元/桌起,指定日期1588元/桌起,包厢娃娃宴1000元/桌起,宴会厅800元/桌起。凡客人在酒店餐饮消费达到18000元(含),可赠送一辆32座大巴车,餐饮消费到35000元(含),可赠送两辆32座大巴车(用于枣庄市区或薛城城区来回接送一趟)。20桌以上赠送一单或一标间/夜婚房,免费婚房布置;接送一次;赠送婚礼蛋糕一个;香槟酒两瓶;指示牌和条幅各一个。凡在酒店预订婚宴

1288元/桌起,婚宴桌数满20(含)桌以上情况下,赠送2瓶天赐帝豪酒(赠完为止)。详情请致电咨询:0632-8898888转8777。

枣庄开元凤鸣山庄推出“女性关爱房”活动

值此“三八国际妇女节”来临之际,枣庄开元凤鸣山庄特推出“女性关爱房”活动。活动内容:原价1280元/间夜的高级大床房,3月8日当天订房408元/间,赠送价值168元红酒一瓶,另凭房卡还可享受游泳、健身等活动,让宾客尽享开元关怀。

枣庄开元凤鸣山庄推出“新春钜惠”活动



枣庄开元凤鸣山庄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

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/间夜起订(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。

枣庄开元凤鸣山庄推出“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,入住酒店时均可享受酒店客房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,宾客还可凭房卡享受酒店健身房、游泳等活动。

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),位于枣庄市中央政务、商务区,至枣庄市火车站仅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,距济南南市场280公里。

春季饮食抗过敏 首推五大食物

春季是一个百花齐放,各种病毒活跃的时期。这两种物质都是导致春季过敏的主要物质,那么你知道如何来抗过敏吗?除了护肤品的护理之外,我们还可以通过饮食进行调理。专家提出了春季常吃几种食物能够起到抗过敏的效果。下面就带着大家一起去了解一下。如何有效抗过敏,抗过敏的食物有哪些,抗过敏吃什么食物。

春季抗过敏的五大食物

1、金针菇

金针菇是常见的一种食物,常常被当做火锅的食材食用。虽然很多人都知道金针菇的保健效果,但是极少人知道它是属于抗过敏的食物。有研究发现,我们之所以过敏主要是因为Th2细胞激素导致免疫系统失调所致,因此抗过敏只要抑制住Th2细胞激素即可。而金针菇正好可以产生抑制Th2细胞激素的Th1激素从而可以预防哮喘、湿疹等过敏疾病。同时常吃金针菇还可以增强免疫系统。

2、胡萝卜



在春季过敏中,花粉导致的过敏史最为常见的。而有专家曾研究证明,胡萝卜所含有的B-胡萝卜素对于花粉过敏有着极大的预防效果。因此我们可以常吃胡萝卜来抗过敏。那么你知道怎么吃胡萝卜才能发挥更大的抗过敏效果吗?可以把胡萝卜跟橙汁加点油开火煮一煮,等凉了之后加上蜂蜜浸泡一会冰镇起来。这样的吃法抗过敏最有效。

3、大枣



在这几种食物中,大枣抗过敏效果最好。因为大枣本身含有大量的环磷酸腺苷物质,这种物质是属于抗过敏物,正好是过敏的大克星。无论是过敏患者还是想要预防过敏的人都可以多吃。一般吃大枣都是开水煮效果比较好,具体做法就是准备好红枣,然后洗干净对半切。放入水中煮开即可。如果想要治疗过敏性紫斑那么可以在水煮红枣里面加入黑木耳。

4、蜂蜜

蜂蜜的营养物质非常的多,经常都是食药两用。蜂蜜含有一种叫做花粉粒的物质,因此蜂蜜不仅仅只是消炎美白,蜂蜜也可以有效的防治花粉导致的过敏。经常食用的话可能会对花粉产生抗体。而且蜂蜜对于哮喘的症状也有很大的缓解作用。

5、西兰花

春季过敏一般都会伴随着不少的症状,尤其是鼻炎、哮喘等疾病。如果说你已经是名过敏患者,那么西兰花一样要多吃。西兰花含有一种叫做菜菔硫烷的化合物,这种化合物可以让存在哮喘的抗氧化酶发挥最大的作用。因此能够有效的减缓过敏,从而降低鼻炎、哮喘等疾病的发作。

相信通过以上的介绍,大家对于抗过敏的食物都有所了解了吧。那么属于过敏体质的你赶紧行动起来吧。

端起是饮,放下是品。端起放下间,茶用自己的方式温暖着人心。

饮茶需要有相宜的心境。有心细嚼则为品,无意豪饮则为喝。品茶是为快慰心境,涵养性情;喝茶是为解一时之渴,除一时之乏。因而最适宜的品茶时机,应在独坐无语、心绪宁静之时,欲求平淡归真、内省自视之时。

年轻的心,狂放不羁,风流倜傥。声色的诱惑,撩逗得目光游离、心猿意马,功名的追慕,让心绪不宁,想入非非而难守定,无暇无心去细啜一杯绿茶。偶尔细品,品尝到的尽是满口苦涩。人生真正能有暇有心去品味茶韵,应在成熟的中年、晚年。当人生有闲,当生命需要一种静思冥想的心灵呵护的时候,茶便成为最默契的伴侣了。在滚滚红尘中跑得久了,稍停片刻,歇息一会儿;在功名的重压下,紧张得久了,要松弛一下,自我呵护一番。否则,连品一杯香茶的心情都拿不定,我们还能有何资格去理解幸福的含义?

周作人在他的《吃茶》里写道:“喝茶当于瓦屋纸窗下,清泉绿茶,用素雅的陶瓷茶具,同二三人共饮,得半日之闲,可抵十年的尘梦。喝茶之后,再去修各人的胜业,无论为名为利,都无可,但偶然的片刻优游正亦断不可少。”看似无味是真味,看似平淡是真情,在疾行快走中驻足品茶,你会悟出许多平日劳作中悟不出的东西。

品茶是一种简单的放松,放松得你会慢慢地融进茶中。当一股沸水冲下,茶色就翠绿起来,令你仿佛想到绿野翠谷、山岚水雾,想到茶尖那抹勃发的阳光,想到茶辗转的身世。茶在沸水中或上或下地浮沉,叶脉越发清晰,有淡香浮动,似有一股灵气。茶色淡淡的,茶叶悠悠的,在融融的暖意中传递给你一丝快意、一丝熨帖、一丝遐想。平淡中的平和,宁静中的默想,都在这无味的至味中,被你捕获了。

人生不就是一杯茶么?真味归淡,淡中有醇,苦中嚼香,香远不绝,无需刻意追求高飞高举、大红大紫,却以平淡归真的自然之心,寻觅生命中另一番若有若无、若即若离、似淡非淡、有苦有甜的况味。茶为至味,在于淡中求味;人为真人,在于淡中求真。过犹不及,盈满若亏,超越了一个合理的度,必将浓而腻、满则溢。有时候,我们确实需要一种体味这股太和之气的灵性。学会捧出一杯茶,茶就会超越饮品的本身,让你在与其相对私语中,获得许多源于茶而归于心的感悟。



人生就是一杯茶