

享受开元优惠活动 体验品质贴心服务



随着气温一天天回升，天气渐暖的暖和起来。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，那山间漫山遍野的桃花开的正红，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……一切的一切告诉我们，春天来了。

枣庄开元凤鸣山庄推出“春来价到”活动

枣庄开元凤鸣山庄推出2017“春来价到”活动。宾客通过开元官网直接预订，即可享受酒店客房1间夜（含双早）、价值130元Mini吧畅饮（包括：啤酒2瓶、加多宝

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。

枣庄开元凤鸣山庄与携程网合作推出“春季旅行”特惠活动

春意盎然，出行正酣。枣庄开元凤鸣山庄与携程网合作推出“春季旅行”特惠活动。活动内容为：酒店标准双床房458元/间夜、豪华

大床房/豪华双床房498元/间夜（含双早），并赠送价值130元Mini吧畅饮、欢迎水果一份，还可凭房卡享受游泳、健身等活动。无微不至的开元关怀，让您出行在外也能感受“家”的温暖。

枣庄开元凤鸣山庄推出“三月新人”促销活动

春回大地，万物萌动。为答谢新老会员多年的支持厚爱，枣庄开元凤鸣山庄联合淘宝飞猪旅行网推出“三月新人”促销活动。本次活动对所有会员给予网络价8折超值优惠，每间夜含两份自助早餐，凭房卡可享受酒店健身房、游泳等活动；另外对于未在飞猪旅行网下过订单的新用户，平台另行补贴100元，节假日通用；活动截至2017年5月30日。

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；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，赠送2瓶天赐帝豪酒（赠完为止）。详情请致电咨询：0632-88988888转8777。

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，距济南机场280公里。



入夜，明月初升，街灯依旧，灯月交辉，映在玻璃窗刚刚冻结的冰上，闪烁晶莹，像是谁家洒落的水晶，发出夺目的光亮，给夜平添了几分幽静。

玩累了游戏，沏了杯绿茶，借着柔和的光，一边品，一边看，茶叶在热水中漂浮激荡，忽上忽下，不停的动，有的到最后干脆浮到了水面上，有的则沉到了水底，茶色越来越浓，清香随着热气冉冉升起，渐渐散开，弥漫了整个屋子。

茶还真是好东西，醒脑提神，减轻疲惫，一会儿便觉得轻松了许多。喝了一杯，又续上水，颜色变浅，味道变淡，一些浮着的茶叶逐步下沉，渐渐的，浮在上面的越来越少，最后所有茶叶完全沉入水底。

看到这里，不由得浮想联翩……

人生如茶。从一出生，来到这个纷扰的世界上，就注定在红尘中浮沉。人之初，适应环境，学做人，练本领，掌握如何生存，为生计奔波劳顿，辛酸甘苦下来，归于尘土。

境遇如茶。人的境遇，有逆有顺，浮浮沉沉，一直走顺境的不多，一直走背字的也鲜见，多是逆顺掺杂。人在平常的日子里，一旦遇到挫折，就可能手足无措，不知所以，也可能因此沉沦下去，一蹶不起。处于逆境中，那些沉下去的想浮上来，谈何容易，除了有信心和顽强的毅力外，还要克服来自各方面的阻力，最主要的是要战胜自己，走出自己，才能再度浮起，走向理想的期冀。

情性如茶。人的性情，有时浮躁，有时冷静，如茶浮沉。浮躁时随情随性任意东西，不计得失，不管后果，只图一时之快，常常得不偿失。冷静时以不变应万变，看沧海桑田，观云起云落，淡定心神，理智处事。

涵养如茶。饱含水分越多的茶叶越容易沉下去，相反则浮在水面或东摇西晃。人常说一瓶不满，半瓶子逛荡，说自己傻的人一定不傻，说自己聪明的人不一定聪明。饱满的谷穗总是低着头，不去张扬。越是有涵养的人，越谦逊有礼，对谁都尊重包容，关爱有加。

境界如茶。茶叶展开的越多，与水的接触面就越大，越容易沉下，越是卷曲，把自己局限起来，越是浮着。有境界的人如沉下去的茶，站的稳，看的远，凡事从大处着眼，通盘考虑，不计眼前得失，会有意想不到的收获。境界小的人，往往只顾眼前，不会有大的收益。

人与人之间的情感，如茶的颜色味道，无色到有色到深到浅到无。无味到有味，渐浓渐强，渐无味。伴着加水次数的增多，茶水色越来越浅，味越来越淡，其实失去的那些色彩和味道，随着人的饮入，都已经进入人体，融入五脏六腑，进入骨骼，刻骨铭心。不论物质上将来如何变化，都将成为自己的一部分，挥不去抹不掉。

岁月如梭，人要是能经常品品茶，联想一下自己身边的人和事，练就一种平和的心态，那么，还会有什么看不开呢？

浮沉
茶的思索



做好饮食5大原则身体一年都好！

俗话说：一年之计在于春。这句话同样适合于我们的饮食，新的一年开始了，我们要安排好春季的饮食，为健康打下良好的基础。以下五个饮食的原则，可以写下来，贴在冰箱上，经常提醒自己。

1.食物多样，来点“粗”

不同的食物提供的营养不同，没有一种天然的食物能提供人体需要的所有营养。每天吃食物的种类要多一些，这样各种食物所提供的营养成分才能相互补充，满足生活和工作对营养的需求。

另外，经常吃些薯类，如红薯、土豆等，这些食物含有丰富的膳食纤维，可以防止便秘。以下人群更是特别适合把粗粮作为每日主食。糖尿病患者，冠心病、脑中风等心脑血管患者，孕妇，肥胖人群，便秘人群。

另外，因为粗粮含有比较多的纤维，会对肠胃功能比较差的人造成负担。所以肠胃比较差的、有胃病的老年人，胃肠道溃疡患者，炎症性肠病患者等，要适当少吃。

2.缤纷果蔬，加点“野”

每天都吃绿色、红色或黄色的蔬菜或水果，深色蔬果比浅色的含有更多的维生素和抗氧化物质。春天来了，各种果蔬也不断上市，像李子、杏、香椿、韭菜等。如果踏春时能采到大地自然生长的野菜，做成荠菜馄饨、荠菜水饺，那更是春季的一种享受。

3.动物食物，悠着点

动物食物可以提供优质的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，每天应该适量吃些动物性食物。不过，若是吃动物性食物过多，脂肪的摄入也会增加，不利于健康。动物肝脏，如猪肝、鸡肝或鸭肝等，含有丰富的锌、铁和维生素A等营养素，可以经常吃一些。

注意：一般建议正常人一次吃50克左右，一周1~2次

