

# 春分时节雨纷纷 开元活动吸引人



春分时节，细雨纷纷，清新的空气令人清爽，遍野的鲜花让人陶醉。在这美好的时节，何不到室外感受一下大地回春的美景。枣庄开元凤鸣山庄坐拥凤鸣山水之美，尽享灵动雅秀水韵。为答谢新老宾客，特推出以下优惠活动。

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2瓶、石榴汁2瓶、

1.5L矿泉水2瓶、点心1袋、扑克1副）欢迎水果一份，凭房卡可享受游泳、健身活动，会员还可享受房价优惠。活动时间为：2017年3月1日至4月28日。

枣庄开元凤鸣山庄与携程网合作推出“春

## 春 分 茶 韵

茶以春为贵，春贵在其时。而春分时节，气候宜人，新茶上市，正是啜茗品茶的好时候。

春分前后，茶芽吐新，如果没有大的“倒春寒”现象，就是采制“春分茶”的最佳时机。此时，气温适中，雨水充沛，茶芽肥硕，茶叶浓绿而柔软，各种营养物质含量高。

春分采茶，以独芽或一芽一嫩叶为佳，即茶树新发出的芽刚长到一芽或一芽一叶时就及时采下。“独芽茶”外形或扁平或如针，立挺，煞是好看；一芽一嫩叶的茶泡在水里，叶如旗、芽似枪，如古代的猎猎旌旗，又被称为“旗枪”。“春分茶”，以其色泽、香气、口感，与“清明茶”、“谷雨茶”同被视为茶中精品。

春分茶香，诗意更浓。春分时节，明代诗人高应冕曾到西湖山区的龙井试品新茶，写下了《龙井试茶》：“天风吹醉客，乘兴过山家。云泛龙沙水，春分石上花。茶新香更细，鼎小煮尤佳。若不烹松火，疑餐一片霞。”龙井茶的色绿、香郁、味甘、形美令人赞不绝口。清代文人陈康祺在《碧螺春》中吟道：“从来隽物有嘉名，物以名传愈自珍。梅盛每称香雪海，安溪铁观音茶尖争说碧螺春。已知焙制传三地，喜得揄扬到上京。吓煞人香原夸语，还须早摘趁春分。”可见，春分时的碧螺春香气之浓郁，都要“吓煞”人了。

春分，昼夜平分，春色与茶色平分。看，春染茶山，峰峦叠翠，采茶姑娘那灵巧的双手在茶树上翩翩起舞；听，山泉潺潺，鸟鸣蜂吟，婉转悠扬的茶歌在天地间久久回荡；品，咀嚼佳蔬，味蕾润春，而那清新的茶香更是在唇齿间萦绕。

春分时节，静坐于绿意盎然的美景里，沏上一杯“春分茶”，沐浴着柔和暖阳，怡然自得。茶中绿意，幽若山林；茗香清醇，去浊扬清。春之色、春之味、春之韵，尽在这“春分茶”中。



## 春季饮食小常识



春季是长身体的季节，但身体在这个时候也是比较脆弱的，稍不注意就会感染风寒，亦或是容易上火。所以，春季饮食要多加注意，不能吃刺激性的食物，这样很容易伤肝，喝水是很有必要的。现在就与你们分享一些春季饮食小常识，只要你遵循这些常识去做，就能养出健康好身体。

### 养肝最重要

按中医观点，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长。

因此，那些患有高血压、冠心病的患者更应当注重在春季养阳。并且春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发，如春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。

中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。如果春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

### 多食甜，少食酸

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做好处是能补益人体脾胃之气。

我国医学认为，脾胃是后天之本，

### 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；活动截止到2017年5月30日。

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，距济南市机场280公里。

另外，适当的补水对腺体的分泌大有好处，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。而适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪冷饮。

### 多绿少白益寿延年

蔬菜的营养价值与其颜色深浅有关。颜色愈深的蔬菜，维生素与胡萝卜素含量越多，反之就越少。按此规律排列的顺序是：绿色蔬菜、红黄色蔬菜、白色蔬菜。绿色蔬菜富含钙质，叶酸与维生素C的含量也很高。

### 饮食要清淡

由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，饮食宜温热，忌生冷。在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。

胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃；有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

