

# 又到五一结婚季,酒店火爆一桌难求



五月,花开正浓,花香四溢,很多新人选择在这个美好的时节走进婚姻殿堂。前日是五一劳动节,我市的一些新人更是扎堆结婚,这一点在各大酒店就能体现出来,有的酒店前一天就接了5场婚宴。

婚礼对很多人来说,是人生中最重要的时刻,大家都想办一个体面又值得纪念的婚礼。随着人们生活水平的提高,越来越多的人选择到大酒店来举办。五一当天,记者走访了我市几家大酒店,几乎每一家酒店门前

都竖立着婚庆的彩虹门。

开元凤鸣山庄李玉茹经理告诉记者:“五一有四场婚礼在酒店举办,都是提前预订的,酒店针对新人婚礼做了详细的安排,为每一对新人提供周到的服务,令他们有一个难忘的婚礼。”

市中区新丽园大酒店门前,婚庆礼炮分布在两边,红色的炮纸铺满地面。王昌立经理告诉记者,5月1日酒店共接到5家婚宴,酒店也是早早做了准备,召开了会议,对厨房、前厅

作了安排。另外对酒店三个T台大厅内的LED大屏,高档音响,彩色射灯等等进行了检修,一切都有条不紊的进行。据了解,新丽园大酒店,在2014年的时候,被枣庄市商务局、枣庄市旅服委、枣庄市烹饪餐饮协会评为“喜文化主题酒店”,接待喜宴经验丰富。

在酒店门口,来参加婚礼的张先生告诉记者:“现在家庭条件都好了,在酒店办喜宴既省事又体面,减少了很多麻烦,节省了时间,而且吃的还好好。”一位上了年纪的老者认为:“虽然在酒店方便,但是少了很多传统的味道,感觉没有过去在家里举办婚礼热闹。”在酒店举行婚礼,不同的人有不同的意见,但是有一个事实就是,在酒店举办婚礼的新人越来越多,日渐成为一种时尚。

针对婚宴的价格,记者从几家酒店了解到,基本与往年的价格持平,没有太大的浮动,市民的选择比较多,价格从几百元到一千多元每桌不等。也提醒广大市民,在婚宴选择上,不可盲目攀比,选择适合自己的套餐。

除了喜宴外,五一假期出行游玩的市民也不少,不少酒店推出系列活动。四季飘香酒店,在五一假期期间,到店消费均赠送烤馒头和香粥一份。四季飘香白馒头,纯手工制作,慢慢嚼可以感觉到小麦的清香和特



有的甜味。

四季飘香经理说道:“做餐饮不能只图赚钱,更要讲良心,这是作为一名厨师和一名企业家最基本的素质。如果食品上哪一关没把握好,把不新鲜的食材端上桌,万一顾客吃出问题,不仅自砸招牌,还会给顾客带来身体上的伤害。”

## 不健康的饮食,小心痛风「赖」上你!

“痛风的罪魁祸首在于血液中的尿酸偏高,而年轻人不健康的饮食容易引发尿酸偏高,所以痛风正呈年轻化趋势发展。”

尿酸是身体的垃圾,经由肾脏排出体外,一旦体内的尿酸过多,肾脏无法及时排泄,尿酸就会被带到血液中。当血液中的尿酸浓度太高,血液流经关节时,就容易滞留不畅,将导致急性痛风性关节炎的发作,严重时会造成关节痛风结石。痛风大多数是发生在第一脚趾的趾趾关节,局部有“红肿热痛”的现象,其他受累的部位依次是踝关节、膝关节等,脚趾突然剧烈疼痛正是典型的痛风急性发作。

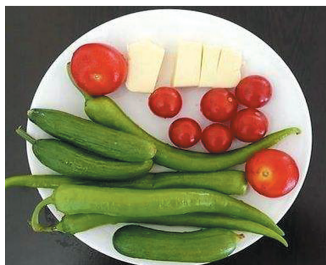
老年人的痛风是由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,而年轻人的痛风基本上都是吃出来的病。随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪、高热量食品在饮食结构中的比重逐渐增加,海鲜、动物内脏、豆类、啤酒等食物富含嘌呤,虽然不少都是营养丰富的好东西,却是诱发尿酸增高的罪魁祸首。一旦发生高尿酸,极易伤及关节、肾脏、心血管等部位。长期尿酸偏高的病人甚至可能发展为慢性的肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至肾衰和引发心血管疾病。高尿酸通常伴随“三高”一起出现,互相影响,互为因果。

对于年轻人来说,饮食控制是预防高尿酸的最佳手段。少吃嘌呤高的食物,比如动物内脏、海鲜、肉类、豆腐等;尽可能少吃火锅,涮一次火锅比一顿正餐摄入的嘌呤高10倍,甚至数十倍;少摄入热量和脂肪,肥胖会引起内分泌系统紊乱,嘌呤代谢加速也可能导致尿酸浓度增高。

多喝水和多吃碱性食物也是预防痛风的方法之一。每天至少喝水2000毫升,以增加尿量,尽可能把过多的尿酸排出去。多吃碱性食物,比如蔬菜、牛奶、水果、粗粮等,增加体内碱储量,有助降低尿酸,起到中和高尿酸的作用。

由于痛风有自限性,数小时或数天、数周内可以自行缓解,并且发作的间歇期长,有时候一年或者好几年才发生一次。因此,不少年轻人容易忽视痛风的发作,误以为是其他疾病。如果不引起重视,继续不健康的饮食习惯,发作会逐渐频繁,转为每年两三次,进而每月二三次,甚至造成关节畸形、行走困难,影响日常生活。严重者还可使肾脏受损,出现尿酸性尿路结石、痛风性肾病等。

因此,健康的饮食可以减少疾病的发生,特别是夏天到了,是胃肠道、痛风、结石等疾病的高发期,对于年轻人来说,饮食控制是预防高尿酸的最佳手段。调整饮食结构,多喝水,多吃蔬菜水果,少喝酒,少吃肉类、海鲜、蘑菇等食物,能有效地预防疾病发生。



## 世界有好有坏,我有茶和远方



我们每个人生活在大环境中,有的人选择按自己的方式生活,有的人选择按部就班,本本分分的生活,不管是人去适应社会,还是社会适应人,认真生活的人,活得都不会太差。哪怕生活苟且,还有茶和远方抚慰我心。

远方是灯,不标给你实际的路径,只告诉你大概的方向,告诉你那里可能有什么。

最后你发现灯到手后,和你想象中不太一样,但回头看看,会发现已经走过一条路,远方就是这么盏灯,不能包治百病,但它就有方向,别高看它,但也别低看他。茶是你最忠诚的后盾,一路上陪着你,不能替你遮风挡雨,却能温暖你的心。

认真对待生活的人,才会被生活认真对待

如果你改变不了外在的环境,也要尽自己所能过好现在的生活。生命的每一天都有不同,一旦在生活的细节上随意将就,那么在其他重要的选择上你也会开始得过且过。要是简单简单的过,将就着过,你的生活总会很难过。

即使生活艰难,你还能给自己泡杯茶,让茶舒缓你的疲惫,清醒你的头脑。闭上眼睛,那是属于你的自由恬静。

平凡地生活着并不可怕,被生活打败才可怕

发现一个可怕的事实,成熟不是你越来越

现实,而是你越来越能接受现实。小时候,失去一颗棒棒糖就哭得死去活来,因为一次考试没考好,就会自尊心受挫,难过一整天,后来我们再也不不会因为这点小事而难过了,因为我们的视野变宽,想拥有的太多,失去了的也太多。

生活就是生容易,活容易,生活却不易。尽管如此不要渐行渐冷,毕竟,还能望着远方不自量力的还手。

生活的乐趣从心出发

生活中有太多无可奈何的选择,社会就像江湖,总是让人身不由己,言不由衷。生活的滋味,甘苦互依,咸涩共存;人生的道路,阡陌交错,五味杂陈。

丰子恺先生说过,你若爱,生活哪里都可可爱。你若恨,生活哪里都可恨。你若感恩,处处可感恩。你若成长,事事可成长。品茶就是为了品一盏纯粹,一盏美好。修一颗平常心,在快节奏的石屎森林存有一缕甜甜惬意。

开元凤鸣山庄  
NEW CENTURY FENGMING RESORT  
ZAOZHONG CHINA

五月粽情 “元”满心意

定制 开元

开元酒店精心定制各式口味香粽,融入粽、元宝粽礼盒,秉承传统风味,融入创新品种,同时更加注重食品健康。融入开元端午“粽”礼,“元”满您的浓浓心意。

开元香粽A

飘香豆沙粽	2	100g
蜜香粽	2	100g
花生栗子粽	2	100g
蜜汁糯粽	2	100g
多彩香豆粽	2	100g
绿豆枣泥粽	2	100g

售价: 98元

开元香粽B

鲜肉粽	2	100g
蛋黄鲜肉粽	2	100g
香菇笋肉粽	2	100g
赤豆蜜枣粽	2	100g
碱水粽	2	100g

售价: 98元

备注: 以上粽子礼盒为初样, 具体以实物为准。

销售时间: 2017年04月10日-05月30日

销售电话: 0632-8898888-8777

枣庄开元凤鸣山庄  
微信二维码

www.kaiyuanhotels.com

1010-5050 移动预订