

养生大餐——立秋养生篇

立秋时节 吃出健康



栏目热线：
0551-5223802

1 西兰花

西兰花含有大量的维生素A、维生素C和胡萝卜素,对于提高皮肤抗损伤能力、保持肌肤弹性都起到了很好的作用。

2 海带

海带含有丰富的矿物质,可以调节血液的酸碱度,防止皮肤过多分泌油脂。

3 西红柿

西红柿有助于美白、防晒是大家都

知道的,但是最新研究证明,西红柿还有助于展平新皱纹,使皮肤细嫩光滑,并且预防黑眼圈,可谓是一举多得。

4 苹果

苹果富含纤维物质,可补充人体足够的纤维质,降低心脏病发病率,还可以减肥。

5 牛奶

牛奶一直都是美容圣品,可以改善皮肤细胞活性,对于皮肤的保养有着非常大的好处。

6 蜂蜜

蜂蜜含有大量易被人体吸收的氨

基酸、维生素及糖类,对于皮肤是绝佳的保养品,此外秋天多食用蜂蜜还可润肺去燥,从内养外。

7 藕

藕既可当水果,又可作佳肴,生藕性寒,可消痰凉血、清烦热。熟藕,其色由白变紫,有养胃滋阴、健脾益气的功效,是一种很好的食补佳品。

8 大豆

大豆对于女性来说是非常好的食品,其中含有的维生素E可以延缓皮肤衰老、防止色素沉着,此外大豆里的卵磷脂还可以延缓女性的衰老、推迟更年期的来临。

让新鲜更近一步 永辉超市6:30开门啦

2011年8月13日,永辉超市为响应合肥市委市政府的“惠民菜篮子”政策,将在安徽区域正式启动农超生鲜“早市”销售模式。据了解,从本月13日起,永辉超市所有门店的营业时间将统一调整为6:30至22:00。

“民生超市、百姓永辉”,永辉超市是中国大陆首批将生鲜农产品引进现代超市的流通企业之一,曾经被国家七部委誉为中国“农改超”推广的典范。自2009年进驻安徽,目前已在安徽拥有19家大中型超市(其中已开业9家)。永辉超市安徽区域总经理郑欲辉先生表示,未来拟计划在安徽各大、中城市陆续开设门店,并在安徽建设物流中心、日用品配送基地和食品工业园。

对于此次即将推广农超生鲜“早市”模式,永辉超市相关负责人表示,超市开早市,不仅可以满足多数市民早起买菜的习惯,更好地找到农贸市场与超市的经营模式的契合点,将两者进行良好地嫁接,着重突出生鲜和食品,不仅设有专门的人工服务,更重要的是提供更多最新鲜、最实惠的商品。

据了解,此次永辉超市农超生鲜早市活动主要由农超生鲜早市启动仪式、“寻找最节省主妇”活动和永辉超市“安徽地区首届水产烹饪大赛”组成。除此之外,永辉超市还将借早市推广平台推出早餐工程,届时广大市民可以享受买菜和买早餐的一站式服务。此次的永辉超市2011年“惠民菜篮子”农超生鲜早市推广活动得到了合肥市委市政府的充分肯定。

(王珊珊)

合肥万达威斯汀玩转月饼献爱心

2011年是联合国儿童基金会与喜达屋酒店与度假村集团建立合作伙伴关系的第十六年。通过“点点滴滴为儿童”活动,在亚太地区喜达屋集团已经为联合国儿童基金会筹集了近750万美元。

联合国儿童基金会“点点滴滴为儿童”挑战赛是一项由喜达屋酒店员工自

发组织的筹款活动。此次合肥万达威斯汀酒店为支持“点点滴滴为儿童活动”推出了直径为90cm,重达130多公斤花好月圆大月饼,该月饼由5位国家特级烘焙师,1位台湾特级烘焙师共同耗时24小时精心制作而成。

同时,为了更好地参与并支持“点点滴滴为儿童活动”,合肥万达威斯汀酒店

特别推出儿童月饼礼盒,每销售一盒儿童月饼礼盒,酒店将向联合国儿童基金会捐出10元钱。联合国儿童基金会诚邀中国地区的喜达屋员工们一起加入2011年“点点滴滴为儿童”挑战赛。合肥万达威斯汀希望全城爱心人士能够积极参与到活动中来,为贫困地区儿童贡献自己的一份爱心。

(王珊珊)



金天鹅国际自助百汇 GOLDEN SWAN INTERNATIONAL CUISINE COLLECTION

100%中奖

哈根达斯冰激凌 畅“享”无限量

- 买一张赠送学生票一张
- 哈根达斯冰激凌畅“享”无限量
- 旋转抽奖,中奖率100%
- 大中小学生凭学生证或有效证明

¥128 Lunch
午餐: 11:30-14:00

¥168 Dinner
晚餐: 17:30-21:00

活动日期: 7月15日-10月17日

美食旅程 完美暑假

买三送一 买十送四

地址: 合肥市政务文化新区东流路888号 天鹅湖大酒店一楼 订位电话: 0551-3536605

¥499 元

- 尊享高级客房一间·晚
- 尊享金天鹅海鲜自助半份券两张,次日内有效
- 尊享金天鹅自助早餐两位,次日内有效
- 尊享游泳、健身服务
- 尊享VIP水果盘一份,饮料两款
- 尊享VIP礼遇

预订电话: 0551-3536666-6822



RURAL WORLD DAPU 大浦乡村旅游 体验海啸 激情狂飙 中国农业自然灾害教育体验主题公园

大浦海啸馆欢乐水世界一日游

盛夏特价活动开始啦!
8月11号/18号/25号
仅此三天

景区与旅行社共同让利
原价: 198元/人
优惠价: 129元/人
各大旅行社均可报名

海啸超酷体验
环形漂流河
尖叫漩涡缸
儿童水寨狂欢
水世界

好之旅 2675000 2661000	环球国旅 3481558 2629366	合旅 4292458 2646179	中青旅 2867686 2625749	中铁国旅 2615238	国安旅游 2845077	地址: 安徽省芜湖市南陵县许镇(205国道1398公里处) 网址: www.dpxcsj.com
---------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------	-----------------	---