

本报讯(记者 张潇潇)9月21日,邙味宝旗下有机餐饮“贵人香”举行开业典礼,正式试水河南餐饮市场,为消费者提供安全健康有机餐饮。

据了解,贵人香企业管理公司隶属于河南邙味宝公司,董事长王炳亮介绍,公司主要致力于企业培训、咨询、酒店、餐饮企业的策划、品牌加盟、文化传播、托管、设计、

选址、专业人才输出、活动庆典等一站式解决方案的制定及其跟进咨询指导业务,同时打造具有自主知识产权的餐饮连锁品牌。

总经理陈烈义说,贵人香立足于未来时尚、健康的消费价值取向,倡导并践行“绿色有机、健康养生”的餐饮理念,将适时推出自己的品牌直营店,并将面对全省展开加盟连锁业务。



秋季养生 如何进补才合适

本报记者 赵羲

秋天饮食要润燥养血

秋季,最明显的标志就是天气转凉,空气干燥。而面对这个干燥天气,我们首先要做的是为自己滋润一下。秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,其中饮食保健当以润燥益气为中心,以健脾补肺清肺为主要内容,以清润甘酸为大法,寒凉润配为要。

以此为标准,适合秋天吃的食品有大蒜、洋葱、姜、海藻等等。

这个季节带有保健医疗

性质的水果,要数梨和甘蔗了。中医认为,梨有生津润燥、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能,最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。梨还有降低血压、清热镇静的作用。此外,适于秋冬季吃的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。

进入秋季,许多人都喜欢在这个季节进补。然而,你知道怎样进补才合适吗?

饮食调养是秋季非常实用的一种进补,只要保证每天的餐点营养搭配均衡,就会起到很好的养生效果。这里为大家介绍一些秋季饮食养生的诀窍。



制图 柴莹莹

“秋补”者全素不可取

经过漫长而炎热的夏季,身体能量消耗大而进食较少,因而在气温渐低的秋天,就有必要调补一下身体,也为寒冬的到来蓄好能量。

虽然很多研究支持“素食者可能比普通入更少患癌症、心脏病、糖尿病、胆结石等疾病”的论调,但与此同时,一味吃青菜豆

腐也可能导致营养不良、结石、缺钙贫血等一系列反应。

在营养专家眼中,没有绝对的坏食物,只有坏搭配、坏比例的食物。专家表示,虽然社会尊重素食成为一种生活态度,但从健康角度出发,素食者有必要认真审视自己的食谱,巧妙通过各种方式补充缺失的营养,保证膳食平衡。

电脑一族要多补维生素A

现代社会,整日与电脑相伴的人越来越多,此时此刻,已经连续几小时坐在电脑前的你,想不想知道长伴电脑应该吃什么?

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长,视网膜上的视紫红质会被消耗掉,而视紫红质主要由维生素A合成。因此,电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等,从而补充体内维生素A和蛋白质。平时可多

饮些茶,因为茶叶中含有茶多酚等活性物质,有吸收及抵抗放射性物质的作用。

在三餐的饮食分配比例上,一般以早餐摄入量占全天摄入量总量的30%、午餐40%、晚餐30%为宜。值得注意的是,早餐最好要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。蛋白质的摄入既能补充脑细胞在蛋白质代谢上的需要,也能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用。

秋季补水多吃水果

秋季的天气是比较干燥的,这对于正在保养皮肤的女士来说可不是什么好事。因为皮肤是比较偏干的,外界的环境很容易影响。爱美的MM们都知道,保养皮肤是一个长期的过程,不是短时间内就能够收到成效的。贴膜、用护肤产品都属于外部保养,这很重要,但是要想达到

持久的效果,就要内外兼修,饮食也是需要注意的。

秋季美容需要多吃一些应时的水果,苹果和梨都是不错的选择。在日常饮食上要有一定的忌口,少吃辣的和刺激性的食物,注意搭配的合理性,多喝牛奶、豆浆、果汁等一类的饮品,对保养皮肤是很有效果的。

时尚饮食

入秋食用蜂蜜会发胖吗

对于爱甜食的女士们来说,入秋食用蜂蜜会发胖吗?河南省养蜂业协会副会长何听说,爱美的女士,不妨每天喝点蜂蜜,不但可以养颜,而且不用担心发胖。

何听说,从食物中摄入的糖分过多,会使脂肪过剩,人体发胖。而蜂蜜成分与白糖不同,主要是果糖和葡萄糖,还含有蛋白质、氨基酸、维生素、无机盐、有机酸等。果糖和葡萄糖均为人体能直接吸收的单糖,具有迅速恢复、解除疲劳的作用。而且,蜂蜜中的B族维生素较多,能使体内脂肪转化为能量而释放。早在公元前成书的《神农本草经》中就记载了蜂蜜“久服强志轻身,不老延年”。所谓“轻身”就是减肥。所以,蜂蜜虽比白糖甜却不会使人发胖。

蜂蜜具有优良的杀菌效果与解毒效果,它有助于把体内积聚下的废物排出体外,使全身的新陈代谢功能得到改善,使得那些由于不能很好的消耗而在体内积聚下来的多余脂肪作为能量而得到燃烧。蜂蜜的糖分如能从胃运送到血液中去,就会变成能量,很快地消除疲劳。

相关链接:蜂蜜的几种正确吃法

- 1.蜂蜜美容:每天晚上回家后,将面部洗净,涂上一层蜂蜜做面膜,1个小时后用清水洗净,能使皮肤细腻、光洁、富有弹性。毛孔可以直接吸收蜂蜜中的养分。
- 2.用温水冲成饮料或调入各种果汁、饮料、咖啡、牛奶中,也可涂于面包或馒头食用。
- 3.蜂蜜可以放在口里含服,对治疗咽喉炎、口腔溃疡有一定疗效。对工作劳累、熬夜之后的火气上升有奇效。
- 4.饮酒前喝杯浓蜂蜜水,或饮酒之后含服浓蜂蜜,能加速酒精分解,消除酒后头痛,减少酒精对肝的损害。
- 5.蜂蜜代替白糖来烧、烤的菜点,风味、色泽和营养俱佳。尤其烤鸭、烤鸭时用蜂蜜,其颜色金黄,风味独特,不妨一试。
- 6.1000克蜂蜜加300克鲜王浆搅拌均匀,每天餐前食用30克,可以有效治疗浅表性胃炎。
- 7.用生姜、鸭梨、红枣一起煮,取汁液放温后加蜂蜜,有效防治咳嗽。
- 8.白萝卜水加蜂蜜,通便顺气。
- 9.芹菜榨汁,加蜂蜜、食醋,可以软化血管,治疗高血压。
- 10.蜂蜜加蜂花粉,可以治疗便秘;加油菜花粉,可以治疗前列腺增生。(河南蜜源养蜂专业合作社整理)

黄河滩有机花生、红薯熟了

本报讯 天高云淡,秋阳高照。黄河滩内一派丰收的秋色。近日,来自台湾的有机葡萄被市民采摘完毕之后,黄河富景生态园的有机花生、有机红薯又到了收获的季节,等待市民的采摘。来自台湾的农场主人连万生介绍说,市民可以在周末或闲暇的时间,带着家人和孩子,来到现场体验采摘乐趣。

据了解,黄河富景生态园位于惠济区花园口镇八堡村北黄河滩,当下采摘行情是:黑红薯和黑花生是15元/平方米,普通的红薯和花生是10元/平方米。买门票送有机苹果两个,凭本报当日报纸还可免20元门票。(张涵秋/文 王新州/图)



英伦壹号公馆悄然登陆郑州

引领男士SPA养生时尚潮流



本报讯(记者 张涵秋 通讯员 熊辉)在经一路和纬二路交叉口向北88米路西,英伦壹号公馆,中原第一家“个性化—DNA养生SPA”定于今日登陆郑州。据其董事长徐芳介绍,这是目前郑州唯一一家“DNA SPA”男士养生馆,仅服务郑州200位高端人士的专业男士美容SPA会所。英伦壹号公馆独特的“DNA养生”,将引领郑州新一轮的养生健康时尚潮流。

徐芳说,DNA养生是通过产品和纯天然自然疗法,使

植物小分子的渗透直接到基底层激活全身的细胞,加速细胞的新陈代谢和细胞修复,进而改善全身健康。

据了解,英伦壹号公馆隶属于香港美蓉美容集团,集团旗下拥有郑州美蓉美容、绎美雅舍、英伦壹号三个实业性品牌,集团拥有19年的专业美容经验,秉承“关爱健康、美丽人生”的经营理念,在专业女子美容市场,过去的3年一直被评定为“中原女子美容第一品牌”称号,目前高端会员2000多名。

春意浓会所尽吹休闲SPA风

女士SPA幽雅享受生活美

从会员专属有机营养餐到专属健康咨询专家,春意浓不停创造惊喜和感动。

春意浓缘起2008年春天,一群喜爱SPA的年轻人,来到意大利著名SPA小镇锡耶纳旅游观光,深深喜欢上小镇SPA慢生活的幽静、休闲……因此,大家在春天与意大利结下浓厚的情缘,决心回国创办意式风情SPA会所,并取了一个好听的名字——春意浓。

本报讯 快节奏的工作让人费心伤神,慢下来生活才有品质。近日,郑州刮起“快工作、慢生活”时尚休闲风。对于爱美的女士来说,去SPA成为不少时尚女士休闲的方式,在专业私密的会所,做异国风情SPA,静享生活带来的乐趣。

位于经四路和纬四路交叉口的春意浓会所,是继上海、北京后,国内又一个投资过千万元的大型异国风情五星SPA会所。

2009年春天,在意大利著名装潢设计师格里森手里,春意浓萌生了。春意浓的装潢理念中融入名师心血,并从深圳聘请装修队伍来到郑州,在格里森监工下施工。其装潢材料均选用国际标准,无污染、无气味、无辐射,确保环境安全,符合五星级会所标准。2010年,春意浓被中国美容SPA协会评为全国十佳风格美容会所。(孙琪芳)

商情速递

大商新玛特郑州总店 联手众品牌上演营销大戏



9月10日~22日,大商新玛特郑州总店携手曼妮芬品牌举行深度营销活动。销售现场,“爆棚”场面持续上演,与此同时,商场的一次促销活动同时开启4个针对不同客层的展区,调集全国10万件畅销款。

据了解,曼妮芬本次深度营销活动安排到22日结束,预计销售目标为500万元,但照现在的活动力度:新品5折起,3件文胸100元,5条底裤100元,以及现场火爆情形看,这个数字已突破800万元,更有直追1000万的迹象。

9月10日至今,曼妮芬在天天刷新销售纪录的同时,也开创了国内内衣品牌与商场之间合作的众多营销先河:单个品牌在不到半月的时间内,实现销售800万元的目标,更有超越并大幅上升之势。为了让更多的绿城市民享受到此次大力度回馈活动,特将曼妮芬活动延长至9月25日结束。

曼妮芬的精彩余温还在,紧接着又有蒙迪尔的爱尔精度营销接力而来。9月24日起,吸引力公司携旗下三大品牌蒙迪尔、23区、色扣精度将为新老消费者带来全新购物体验。

据了解,9月24日~30日,在蒙迪尔预存满5000元送2000元,即预存5000元可享7000元购物礼金的优惠活动。9月24日,消费者不仅可以参加预存增值活动,更有满1000返100的活动回馈,相当于6.4折优惠。赵佳

新玛特金博大店 推出十一购物全攻略

省钱篇:根据新玛特金博大店今年的活动,建议消费者参加商场预存活动,预存500元可当550元消费,这样就相当于打了个9折,节省了不少钱。

省时篇:国庆购物通常会很拥挤,这个时候,建议消费者在商场活动前就去逛商场,提前把自己喜欢的衣服试好,记好,活动开始的时候直奔专柜开票,这样就省去了“人挤人”的过程。

省力篇:国庆购物交钱时人很多,建议消费者先把需要买的东西全部开好票,找一个人相对少的柜台去交钱,商场进行大型活动营销的时候,在原来柜台数量的基础上,还会增加柜台,以减少顾客排队交钱的时间。

据了解,为了让更多消费者欢购十一,新玛特金博大店特推出了一系列持续性的营销活动,分为3个阶段。第一阶段畅想国庆,第二阶段悦享国庆,并且9月30日会有疯狂大返券,第三阶段乐享国庆。从今天开始,新玛特金博大店国庆购物“盛会”开启,提前为消费者献上预购惊喜礼。顾客即日起至9月29日于百货服饰现金预存500元可在9月30日当550元花,参加完预存活动后,可在9月30日16时后参与商场返券活动。赵佳

永乐电器 紫荆山路店今日开业

“十一”黄金周临近,永乐电器紫荆山路店定于今日开业,率先在中原大地刮起一场家电普惠风暴。

据了解,此前,永乐电器在郑州向全球数百家厂家发出了30亿元的采购招标函。永乐电器通过此次采购大单,联合上游厂家全面下调产品销售价格,在“十一”黄金周期间全线让利于消费者。在此期间,消费者将有望享受到家电业全年最优惠价格。为满足消费者的多重选购需求,永乐将于9月23日在全省范围内率先启动“十一”黄金周,提前拉动消费市场。

永乐电器的工作人员向记者介绍,此次30亿元的采购大单中,厂家直供的特价机接近30%,降幅均达40%以上。除了新品和低价促销产品外,永乐还根据不同消费群体的需求,进行针对性采购,充分满足不同消费群体的家电产品需求。

同时,记者还获悉,即日起,永乐19天价格保障再次为此次黄金周促销保驾护航,为所有购物消费者提供“优质低价”商品。同时,所有永乐门店也将作出“全场商品价格,随市场调整,保证价格更低”的承诺,以确保消费者放心在永乐购买商品。

此外,永乐为了回馈顾客,还在紫荆山路店开业之际推出了抽奖赢“泰国游”的活动。凡在开业期间购物的顾客,均可填写抽奖券一张,有机会获得由河南海外旅游公司提供价值3800元的郑州直飞曼谷7日品质泰国游。赵佳