



到法式花园酒店度假去！ 『五一黄金周』

浙江天都城酒店（又名天都国际度假酒店），是中国首家打造法兰西文化主题的五星酒店。酒店位于杭州市余杭区临平，距离上海仅1.5小时车程，距离杭州半小时车程。

天都城酒店182间豪华舒适的客房由山与湖环抱，空气清新，景色宜人，客房设施设备极具人性化，丰富的国内国际电视频道让度假轻松惬意；多个中西式餐厅由名厨主理，既有高档菜肴，又有极富浓郁地方风味的特色美食；还有网球、游泳、垂钓、划船等，“五一”时节的天都公园更是春色满园，景色宜人，呈现一年之中最美的时刻，多姿多彩的休闲活动让“五一”小长假充满欢乐。

酒店周边还有很多特色鲜明的景点，如山沟沟、双溪漂流、超山风景区、良渚文化博物院等。“五一”期间酒店还推出一价全包惊喜优惠套餐，仅1300元即可让一家三口在五星酒店享受一个浪漫假期。

小贴士>>>
一价全包套餐 1300 元/套，含：（1）住：酒店标准房一间/夜，次日退房视酒店当天预订可适当延时至14:00。（2）吃：酒店赠送早、中、晚三餐。早餐：中西自助早餐（三人）；中餐、晚餐：由酒店安排为三口之家特别配置的营养家庭套餐或法式铁板烧（三人）。（3）玩：室内游泳池、健身房免费；免费游览天都公园；赠送酒店周边赏梅胜地超山风景区门票 3 张；免费游览江南水乡博物馆。

交通路线：（全程约一个半小时）
A. 沪杭高速→往杭州方向→临平出口下→15 分钟即到酒店
B. 杭浦高速→往杭州方向→杭州北出口（或绕城北线半山出口）下→15 分钟即到酒店
C. 上海坐高铁在余杭站下车（仅 38 分钟）→出租车 15 分钟即到酒店

电话：0571-89179696 / 89179699
网址：www.tianduchenghotel.com
地址：浙江省杭州市临平藕花洲大街西段（广厦天都城内）

营养过剩，导致眼睛变近视



问：咕咕博士，我和我先生眼睛都很好，家里也绝无近视眼的遗传基因，加上我们始终严格控制孩子每天用电脑的时间，可没料想，孩子刚刚 13 岁还是成了近视眼，坐在课堂第三排，还说黑板上的字看不清，有朋友说可能是吃出来的，他说得有道理吗？

答：近几年来，到眼科医院就诊的近视患者，年龄越来越小。很多人认为是现在的儿童看电视、玩游戏等影响了视力，也有人认为是

学习压力大造成儿童近视。但在前来就诊的儿童近视患者，很多并不是如上原因。

其实造成儿童近视，还有一个非常重要的原因——在一次专题研讨会上，有关专家指出，时下除了电脑的普及、过早进行文化教育等因素会使儿童因弱视造成视力低下外，儿童营养过剩也可能导致近视。

目前家庭生活水平普遍提高，家长给孩子吃很多高脂肪高热量的食物，而维生素、矿物质普遍缺

少，由于维生素 A、钙是眼球发育必须的元素，一旦缺乏会使眼眶内压力增大，近而导致眼球外凸，前后距拉长，形成近视，这也是目前很多儿童虽然眼部并没有器质性病变，但依然表现出弱视等视力低下情况的重要诱因之一。

弱视儿童年龄越小、治疗越早效果越好，家长除了应定期带孩子作眼部检查，以及时发现眼病外，平时还应注意用眼卫生，更要注重培养孩子不挑食，不偏食，少吃甜食的习惯，日常的饮食中应注意摄入与眼睛密切相关的营养素，如维生素 A、B₁、B₂、D、E 等，同时注意观察孩子表现，如发现儿童喜欢靠近看电视、眼球震颤、头位异常、看东西眯着眼等现象，应引起重视。

800元/斤二级西湖龙井上海开卖

文 / 王晶

杭州西湖龙井茶叶有限公司昨终于宣布，二级（A 级）西湖龙井茶将于明后天正式抵沪，市场售价为 800 元/斤，与去年一致。另外，400 元/斤的三级（B 级）茶叶也有望在下周入市。这意味着贡牌西湖龙井即将全线入市。

为了保证普通市民也能喝到正宗的西湖龙井茶，杭州西湖龙井茶叶公司一直坚持稳定的茶价政策，反对“天价茶”炒作。即使在头

茶上市之初，在一些品牌纷纷打出“万元茶”时，该公司的头茶价格也只停留在 6800 元/斤。上海营销中心表示，今年二级、三级茶叶之所以保持与去年一样的价格，主要是因为西湖龙井在规模开采后产量渐增，同时也考虑到了普通市民的消费能力。

据了解，自 1986 年以来，杭州西湖龙井茶叶有限公司一直是国家礼品茶的指定承办单位，曾多次得到中央领导的肯定。1987 年以

来，“贡”牌已连续多次获评“浙江省著名商标”和“浙江省名牌”，并于 2011 年底被评为“中国驰名商标”，它也是西湖龙井品牌中唯一的“中国名牌”。

据悉，上海营销中心除了对单位销售外，也面向市民个人零售。此外，为了保证茶叶品质，该公司实行“成品茶”制度，即市场上不可能有散装的贡牌西湖龙井。具体可致电 64827688，或去徐汇区漕宝路 36 号和信商务楼 610 室咨询。



周末参加朋友婚宴，新人并没有选择高档五星酒店的奢华，反倒实惠地挑了一家本帮菜连锁餐厅：霖——上海味道。结婚如果这样办，得体又大方，这样的选择真不错！与其为酒店六七千元一桌的高预算而伤脑筋，不如选择这家实惠又用心的霖——上海味道，同样享受视觉与味觉的盛宴。上海婚庆市场物价飞涨，随便挑选一家 5 星级酒店，这一桌的餐饮费少说也要 6000 元的起价，还得另算 15% 的服务费，久而久之大家深谙这星级酒店吃的不过是环境和档次。的确，二三千元一桌宴席的标准却能吃到比星级酒店丰盛好多的佳肴，还不失宽敞气派的环境，更多的理性年轻人选择在知名饭店举办婚礼，这一现象已悄然在上海走俏起来。

周末朋友的婚礼就选择位于虹口龙之梦 6 楼的霖——上海味道，宽敞明亮，分外温馨的格局和别致的色调，上千平方米的高挑大厅，在上海可不多见，悄然提高了一个档次。商场坐落于上海虹口核心区，轨道交通 8 号线和 3 号线都可直达商场，周边内环高架四通八达，大型地下停车场方便开自驾车的宾客，地理位置可谓得天独厚。

这里优雅舒适的环境适合举办各种主题式婚礼，婚宴酒席可同时容纳 30 桌，一眼望去，主色调为喜庆的中国红，搭配华丽水晶做装饰，是现代感与优雅感的完美结合。因为新娘非常喜欢玫瑰，所以随处可以看到红色的玫瑰花，餐台上的玫瑰花艺非

婚宴的新去处：霖——上海味道！

常精致。会场里还布置了一个大舞台，以星光大道的概念设计了一条犹如镜面的银色通道，长约 30 米。中途用翠绿的柳枝和水晶搭成了一个拱形门，代表新人跨过这个门就要开始新的生活。随着音符跳动，营造出美轮美奂般的梦幻效果，让每一位来宾都为之动容，羡慕不已。霖——上海味道推出仅 2888 元（10 人）一套的玫瑰宝石宴，其中包含龙凤八味碟，热菜花样丰富，量多味美，最后的那盘点心酸酸甜甜，让在场的宾客都留下了深刻印象。另外婚宴配套奉送：每桌 1 瓶红酒、1 瓶可乐、1 瓶雪碧，香槟塔、签到台、签到本、席位卡、红地毯、婚宴化妆间、无线麦克风、音响系统，面面俱到。如果您想有更多的选择，餐厅另设 3888 元（10 人）吉日良辰龙凤宴。

凭本报预订霖——上海味道婚宴，消费满 26000 元以上，即可免费提供总价值 500 元的婚宴蛋糕、高档饮料；消费满 36000 元以上，即可免费提供简单婚宴布置和音响设备，以及总价值 500 元的婚宴蛋糕、高档饮料。还可提供与专业婚庆公司的合作联系，包括司仪等相关服务。

霖上海味道各门店地址
真华路巴黎春天店 Tel: 3653 0682 宝山区真华路 888 号巴黎春天 B1
浦建路巴黎春天店 Tel: 5192 5570（可办婚宴 15 桌）浦东塘桥浦建路 118 号巴黎春天 3 楼
浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028 浦东新区芳甸路 300 号联洋广场 B 座 2 楼（可办婚宴 20 桌）
莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544 闵行区都市路 5001 号 4 楼（可办婚宴 20 桌）
闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928 闵行区沪闵路 6088 号 B1 楼（可办婚宴 35 桌）
虹口龙之梦店 Tel: 56325152 西江湾路 388 号六层 A 座 06-05（可办婚宴 30 桌）

春季养生消“春火” 神象西洋参



目前，上海各大药房、大卖场、连锁超市正在举行“春暖花开时 神象送好礼”活动。凡正价购买神象西洋参系列产品，单笔销售购买满 238 元，即赠送价值 20 元的“神象活力 OK 西洋参片”一盒；单笔销售购买满 476 元，即赠送价值 20 元的“神象活力 OK 西洋参片”两盒，依此类推且最多不超过 8 盒，销售以付款凭据为证，送完为止；凡正价购买神象、雷氏系列产品，单笔销售购买满 2000 元即赠送价值 200 元的“神象活力 OK 西洋参片”一条（十盒），销售以付款凭据为证，不累计赠送，送完为止。活动详情请致电神象客服热线：400-820-1297。

中医上讲，春季是人体阳气生发的季节。所谓阳气生发，就是循环代谢水平的提高。当人体循环代谢水平陡升，人体各个脏器还没有适应，反映到人体的外表，就是所谓的春火。而春天之火，往往不是一个脏器问题的反映。比如眼睛干涩不适，是肝火的表现；咽喉肿痛，则说明肺脏有火；便秘不畅就是大肠阴虚火旺的问题；早春高发的

抑郁症，在传统中医理论中被称为心经燥热……上火不是什么大毛病，但多个脏器之火，会造成人体免疫力的下降，所以我们对早春之火，不能掉以轻心。

因此我们日常生活中有虚火旺盛、烦躁失眠、容易疲劳、食欲不佳等症状时，可以适当服用一些西洋参。虽然西洋参对人体有很多的益处，但是服用西洋参也有注意事项：在服用西洋参期间，不要浓饮茶，不要吃生萝卜，以免影响功效。

现已进入仲春之时，有春回大地的感觉。养生人士认为此时的养生汤水宜益气升发、养阴柔肝为主，西洋参枸杞子炖鹌鹑是很好的炖汤佳品。

材料：神象西洋参、圆肉各 10 克、远志 8 克、红枣 6 个、枸杞子 12 克、鹌鹑 2 只、猪瘦肉 150 克、生姜 3 片。

神象品牌是全国最大的参茸产品专业品牌之一，是上海市著名商标，已连续多年获得上海名牌产品的荣誉称号。

神象牌西洋参选自加拿大出产的进口西洋参，参体饱满，气香浓郁，科学加工，清凉滋补；生产加工工艺按照国家标准严格执行，值得信赖。

神象参茸旗舰店地址：西藏南路 27 号（近大世界）。神象专卖：中山西路 1488 号、北苏州路 226 号、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童涵春堂国药店、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、嘉定同庆颐、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江杏林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁等。