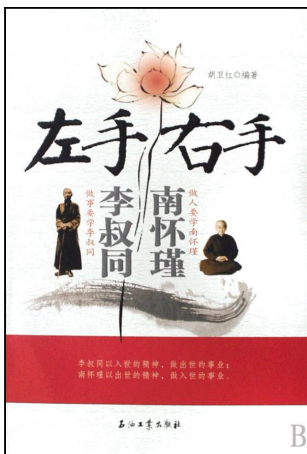


左手李叔同 右手南怀瑾

最近读了《左手李叔同,右手南怀瑾》一书。书中对两位佛学大师的言谈事迹做了详细的介绍,让人感受到大师的风采。

“做事要学李叔同,做人要学南怀瑾”,李叔同以入世的精神,做出事的事业,他凡事认真,做一行,爱一行,专一行,精一行。我认为做事就应该抱有这样的态度,只要有了认真、细致、执着的精神,做出的事肯定要比不认真做的好,产生的效益也就要高。对于认真做事的人,即使命运里得不到太大的成就,但总会有所收获,有所建树。

南怀瑾则以出世的精神,做入世的事业,他讲学以以人为本,会借助古今中外各家观点,阐述的道理又跟人们的日常生活息息相关,如同一位高明的厨师,采集天南海北的上品原料,巧手烹出一道盘佳肴,供人品尝,并不是纯



粹为了摆设。让人不得不惊叹,原来学问要这样做!原来学问要这样用!原来做学问即等于做人。

两位大师均多才多艺,对传统文化有着很深的造诣,都是半路学佛以至精通。但出身、修行方法、做人风格、处世态度等方面却有很大差异,甚者可以说,他们是截然不同的两种人,又为什么能取得比肩的成就呢?因为他们的目标相同:为众生忙。只要目标相同,无论哪一类人,无论从哪个方向出发,无论借助怎样的工具,无论采用怎样的行进方法,必然会走到一起来。

两位大师的人生经验中,有很多可借鉴处。当然,我们在借鉴的同时还须依自己的性情、学养、潜能而选择,不必勉强为之。

(信息网络中心 胥晓伟)



摄影角

木格措风景区又名康定情歌风景区,坐落于贡嘎山脉中段,由芳草坪、七色海、杜鹃峡、药池沸泉、木格措(野人海)和红军海等景点组成。景区以高原湖泊、原始森林、温泉、雪峰、奇山异石及长达8公里的千瀑线,组成了绚丽多彩的景象。



巴王海地处川西康定与石棉县大山结合部,海拔3000到3200米的高山峡谷之中,这是一个宁静的海子,静静地立在浅蓝色“海”水中,两侧的巍然青山,延伸向远处山口的淡淡云雾。巴王海的特色是海拔较低、徒步难度小,未开发、游人稀少,很适合普通大众体验徒步野营。

(人力资源部 曹林 摄影)

春季小儿咳嗽



春天是万物生长的季节,因此细菌、病毒也不例外,它们加速繁殖,再由于气候变化无常,忽冷忽热,也使春天成为了一个疾病高发的季节。对于小孩来说,春天容易咳嗽,咳嗽是小孩子不可防止的常犯症状,每当孩子生病,父母就要焦头烂额了,这时如果想要知道是什么原因,就应该很好的留意咳嗽的特点,根据咳嗽的种类,用不同的办法来治疗。

小儿咳嗽大多分为三种类型:一、风寒类咳嗽,症状:舌苔白;痰稀,白黏;并伴有鼻塞流涕。应吃温热,化痰止咳的食物。二、风热类咳嗽,症状:舌苔黄,红;痰黄稠,不易咳出,并有咽痛。应吃清肺,化痰止咳的食物。三、内伤类咳嗽,症状:长期,反复发作的慢性咳嗽。舌苔白。应先调理脾胃。

食疗方法:

一、风寒类咳嗽

萝卜蜂蜜水:白萝卜3-5大片,生姜3薄片,大枣3枚,加水3-4碗,烧开后转小火25-30分钟左右,去渣加蜂蜜,煮开。温热给宝宝喝。萝卜化痰止咳,生姜散风寒,大枣和胃。

烤橘子:将橘子在火上烤,至橘皮发黑,让宝宝吃温热的桔肉,橘子性温,有化痰止咳

的作用。

麻油姜末炒鸡蛋:将一小勺麻油放入锅中,油热后入姜末,再打一个鸡蛋炒匀。晚上睡前趁热吃。

香梨黄豆汤:香梨30克,黄豆10克洗净。将黄豆加水煮15分钟,再加入香梨煮15分钟,去渣加少许盐,每天给宝宝分几次服用。

风热咳嗽的食疗方也适用于内伤咳嗽。

二、风热类咳嗽

川贝冰糖雪梨:把梨横断切开,去核放入2-3粒冰糖,5-6粒碾碎的川贝,把梨对好放入碗中,上锅蒸30分钟。有润肺,止咳,化痰的功效。

白萝卜水:白萝卜洗净,切4-5片,放入小锅中,加大半碗水,烧开后改小火煮5分钟,稍

凉后给宝宝喝。两岁以内宝宝效果更好。

梨粥:鸭梨三个切碎,加水煮半个小时,去渣取汁,与大米适量煮粥,不可放凉。

马蹄水:3-4颗马蹄去皮切成薄片。加一碗水煮5分钟左右。给宝宝喝水,马蹄也可以吃。可清肺热,有生津润肺化痰作用。

陈皮水:陈皮、山楂、甘草各4-5片,加3-4碗水煮开即可。煮开后变温加蜂蜜一勺,不管哪种咳嗽都可以饮用,1岁以内宝宝用白糖取代蜂蜜。

三、内伤类咳嗽

山药粥:将山药去皮,切成小块在搅拌机加水打成糊状。将山药糊煮熟,搅拌防止粘锅,煮开即可。可分两次给宝宝空腹的时候吃。山药健脾胃、补肺气,

对止咳治哮喘有良好效果,要注意山药不能煮久,否则营养成分会流失。

养生膏:核桃仁半斤,黑芝麻2两,红枣半斤,碾碎成粉放入大碗中。加蜂蜜1勺,水3勺搅拌均匀。碗加盖,在大锅中煮,水烧开后转小火煮40分钟左右。每天早晚给宝宝吃一勺。核桃、芝麻、大枣都是增强体质的食物,蜂蜜清润,对宝宝久咳、支气管炎、哮喘都有一定作用。一岁以内宝宝可用白糖代替蜂蜜。

红枣+白果,此方适合两岁以上宝宝。红枣三粒,白果三粒加大半碗水,中火煮10分钟。每晚临睡前给宝宝服用。红枣性温,益气补气健脾胃;白果性平敛肺气,定咳嗽,固肾。对久咳不愈,反复感冒的。

生日祝福



4月

张文良

王丽琼

陆家玲

王琰

周焯

童朝武

王为民

陈丛全

杨光辉

马一骏

5月

张茹娥

孙卓

王茜

韩毓琳

吕雅敏

刘坤学

钱嘉明

刘皓

曹春梅

6月

陆燕萍

张翼中

王明捷

吴铁斌

叶红亮

陈尚军

曹林

潘晓晓

姜家鸣

汪治才

金浩

熊隽

吴盼

马点师

王光建

代明伟



上海宏泉集团有限公司主办

上海市非公企业优秀内刊

名誉主编 王岳祥

执行主编 秦翊

责任编辑 嵇晓静

乌豪俊 陈琳 曹林 王丽琼 陆旋

区科技党委领导来宏泉集团调研指导党的群众路线教育实践活动



5月6日上午,区科技党委吴铁斌书记、王娟娟副书记到宏泉集团,调研指导党的群众路线教育实践活动。集团董事长王岳祥以及集团党委书记、总裁吴桂玲分别就企业党的群众路线教育实践活动和企业的发展情况作了介绍,区科技党委领导认真听取了汇报,并察看了集团党建工作台账,对宏泉集团进一步做好党的群众路线教育实践活动提出了指导性的意见。

区科技党委领导对集团党的群众路线教育实践活动所做的工作表示肯定,希望集团党委进一步安排好下一阶段的活动。他们指出,在党的群众路线教育实践活动中,要进一步深化“两个覆盖”,发挥“两个作用”,积极探索普陀区民营科技企业总部大厦党建工作新模式,在实践中扩大党组织在企业和群众中的影响力。要挖掘、培育、宣传各类先进典型,充分

发扬党员、干部的模范带头作用,增强党组织的向心力和战斗力。

集团党委将在总结第一阶段工作的基础上,突出活动重点,在有效性上下功夫,扎实推进下一阶段党的群众路线教育实践活动。要在服务职工群众,服务经济社会发展的过程中,不断强化党员、干部的党性意识和宗旨意识,不断强化企业的社会责任意识,不断强化服务能力和水平。



适应新形势 构建新格局 筹划新发展

宏泉集团召开2014年经济工作会议



集团于2月21日在上海宏泉丽笙酒店举行2014年经济工作会议。董事长王岳祥、党委书记、总裁吴桂玲和集团中高层管理干部出席会议。会议由集团副总裁潘曙主持。

会议伊始,集团总裁吴桂玲向大会作了2014年经济工作报告,结合PPT播放与集团所有管理干部共同回顾了集团2013年商贸、地产、酒店、非银行金融等各产业稳健发展的情况。同时明确新的一年集团的发展主题为:“适应新形势,构建新格局,筹划新发展”。重点研究挖潜现有资产的投资增长及回报价值,加快在建项目的开发建设速度,积极寻找有成长潜力的新项目;调整内部组织架构,精简流程调整岗位编制,引入产业发展所需的专业人才,探索适合各产业发展的薪资福利模式,不断提升员工工作积极性和责任心。

接着,集团董事长王岳祥在会

上作了重要讲话。他实事求是地肯定了集团2013年取得的成绩、分析了目前市场大环境及经济形势,集团发展所面临的利弊因素,鼓励全体同仁,在集团发展的第三个10年的起步年2014年,更好地抓好存量资产的投资回报,发展产业增量。特别要提升梅川路一条街的对外形象及利润空间。同时更要注

重一步一个脚印地发展宏泉,把集团的“名片”做好,把“祥和”品牌做好。王董事长希望大家不断学习新知识,加强自我业务能力的提高,敢于自我突破适应形势,更要上下团结一心,让宏泉成为每个宏泉人心中的家,切实实现企业与职工双赢的良好局面。



集团荣获2013年度企业慈善奖。



集团团委荣获2013年度普陀区五四红旗团组织。



祥和古浪房产公司获2013年度区总额税收贡献百强、区级税收贡献百强企业。



中豪房产公司获上海市房地产开发企业诚信承诺先进单位。



集团财务结算中心荣获2013年度上海市中帼文明岗普陀区提名荣誉称号。

荣誉栏

集团三届三次职代会(工代会)召开



集团三届三次职代会(工代会)于2月21日下午召开。按规定程序,大会听取了集团党委书记、总裁吴桂玲同志所作的集团经济工作报告和工会主席李健方同志所作的工会工作报告;通报了劳动关系和谐委员会组成人员调整名单;大会审议、通过了集团工会经费审查报告并签订了2014年“集体合同”、“工资专项集体合同”和



“女职工特殊利益专项集体合同”;大会通过了关于开展职工技能培训、技术比武活动的倡议书,得到了与会者代表的响应。

区总工会组织部部长路燕、区科技工会副主任陈先宏出席了大会并作了讲话,两位领导祝贺职代会取得圆满成功,认为宏泉的职代会开得好,议程规范,工作透明。宏泉工会充分发挥了桥

梁纽带作用,工作踏实有效且每年都有新的内容,劳动竞赛活动搞得生动,民主管理形式与内容丰富,职工素质较好。希望宏泉工会保持先进,明年做得更好。创造更好的劳动关系,促进企业的发展;继续关爱职工,增强企业的凝聚力;更好地提高职工素质,提高企业的竞争力。

集团党委召开政工例会 检查部署近期工作

3月27日,集团召开政工例会,党委书记、总裁吴桂玲首先传达了区科技党委关于党的群众路线教育实践活动动员会的精神。党的群众路线教育实践活动坚持“照镜子,正衣冠,洗洗澡,治治病”的总要求,组织好学习教育,认真查找“四风”方面存在的问题,纠正形式主义、官僚主义和奢靡之风,改进作风,解决群众呼声,完善党组织联系群众的“四服务”工作机制,扩大“两个覆盖”。目前,集团党委按照上级党委的要求,已草拟了工作方案,并将认真按照区的总体部署加以推进实施。

会上,各支部和集团团委作了第一季度的工作汇报。根据集团经济工作会议精神和上级党组织的工作要求,认真开展春节期间志愿者活动。如:第一党支部党员志愿者到长征福利院为老人送元宵送关怀;第二、第三党支部党员们深入工地、梅川路商铺开展平安志愿者宣传与安检,促进“创卫”、文明城区创建工作;第四党支部结合文明生产开展学雷锋活动。各支部有计划地做好入党积极分子的教育培养与考察发展工作,进行理想信念教育,提高大家对党的路线方针政策理解和贯彻力。

第三党支部、集团团委积极组织青年党员、团员青年参加区“青春上海 绿色同行”环保宣传活动。团委荣获区“五四”红旗团组织荣誉称号。

与会领导分别对各支部的工作作了评议。对支部台帐、特色工作等给予了肯定。希望各支部再接再厉,发挥优势,立足于企业的发展和社区工作需要,更加有效地开展好支部工作。针对酒店外地员工、青年员工多,且流动性大的特点,通过党建和工会工作来提升凝聚力。支部工作要进一步结合企业工作,创新方法,开拓思路,相互联络,信息沟通,资源共享。

集团党工办汇报了第一季度集团党建、工会工作,并就今年工作重点及下一季度工作作了布置。今年一季度召开集团职代会,签订新一年集体合同,并倡议开展职工劳动竞赛;党务公开工作正常进行,对上交礼品、支部委员增补等进行公示;主题活动、组织生活内容丰富,各有所长;文明单位创建工作正常有序,社会责任报告、精神文明建设活动上报上传,结合文明城区创建开展志愿者活动。

在接下来的工作中,要求党、工、团工作要切实贯彻集团经济工作会议精神,围绕“适应新形势,构建新格局,筹划新发展”的集团发展主题,重点做好三大块工作。一是认真开展党的群众路线教育实践活动;二是联系集团发展工作积极开展各类主题活动;三是做好职工关心发展工作。第二季度要完成五项工作:开展好党的群众路线教育实践活动;着手组织防暑降温 and 防台防汛工作;完成集团职工体检;切实做好党员的教育管理和发展工作;建立上海宏泉艾瑞酒店工会。



第一支部

第一支部志愿者清洁福利院绿化带

为不断加强党支部服务民生、服务群众的能力,进一步提升服务水平,真正做到深入群众,为群众解决身边的问题。4月10日,第一党支部在开展党的群众路线教育实践活动之际,组织志愿者来到新长征福利院集中开展了“学雷锋,见行动,路实践行党的群众路线”专项活动,集中对福利院绿化带、主干道路边的杂草进行清理,切实解决了福利院生活区内杂草生长影响居住环境卫生等问题,形成尊老爱幼的良好风气。

福利院生活区内一度杂草丛生,为彻底清除杂草,还老人们一个干净整洁的居住环境,福利院院长带着志愿者们

手拿铲子等工具,深入到绿化带的每一个角落,不怕脏,不怕累,仔细耐心地将杂草清除。为了将死角清理得更干净、更彻底,工具够不着的地方,志愿者们还直接用手去拔。经过一上午的努力,大家终于成功地让绿化带恢复了以往的整洁面貌。

自开展党的群众路线教育实践活动以来,一支部始终把教育实践活动与支部的工作紧密结合起来、扎实开展,教育、鼓励并激励党员树立大局意识和主动服务意识,办实事,求实效,从点滴入手,用实际行动践行党的群众路线。

第二支部 开展党员思想教育活动

3月11日,第二支部组织全体党员观看《信仰》视频,开展党员思想教育学习,学习那些在共产主义信仰下,为中国解放事业及新中国建设事业做出巨大牺牲的共产党员的先进事迹。

信仰是对某种理论、思想、学说极其信服,并以此作为自己行动的指南。共产党有科学的信仰,无产阶级的信仰就是共产主义。在战争年代,千千万万的共产党人选择了正确的信仰并坚守这样的信仰,抛头颅、洒热血,甚至不惜牺牲自己的生命,才取得了革命的胜利,建立了新中国。在新中国建设过程

中,更多的共产党人践行自己的科学信仰,为绝大多数人民谋福利,才使中国的老百姓过上了幸福、祥和的生活。

通过这次学习,全体党员接受了思想教育。在目前复杂的社会环境中,我们更要坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想,牢筑思想道德防线,始终保持理论上清醒、政治上坚定,真正成为社会主义核心价值观体系的模范。

支部大会还讨论了增补党支部委员的工作,一致同意增补王炜同志为支部委员。

第三支部 青年党员志愿者争做环保宣传员

3月9日,普陀区团委在梅川路休闲街中心广场开展了“青春上海、绿色同行”普陀区创建第二轮上海市文明城区青少年集中行动。集团第三支部党员志愿者参与了此次活动,以实际行动投身环保、投入创建文明城区活动。

活动现场,第三支部安排青年党员志愿者协助当班保安维护现场秩序,保证活动在安全有序的环境

中进行。同时梅川路管理处也派了物业工程师的2名志愿者参加活动,宣传环保,共同创建文明城区。他们笑答居民的咨询,从日常生活谈起,告诉人们如何注重细节,节约每一度电,每一滴水,提倡使用节能器材,让节能环保工作深入到每一个家庭。在活动中,志愿者们还解答了居民关于物业问题的咨询。

第三支部曾多次组织支部志

愿者开展环保宣传等公益活动,到社区街道打扫卫生、协管交通、关灯一小时活动等。这次组织青年党员志愿者积极参加“青春上海、绿色同行”活动,通过热情的宣传服务向市民传播节能环保知识,提倡健康绿色生活,更是以自己的言行号召更多人群加入环保行列,传递了倡导绿色环保、做文明市民的正能量。



第四支部 召开“真抓实干贯彻两会精神”组织生活会

两会落帷幕,改革启征程。3月26日,第四支部组织全体党员和入党积极分子过了一次题为“真抓实干贯彻两会精神”组织生活。要求党员以奋楫争先、敢为人先的精神状态,把两会关于全面深化改革的各项任务结合自身实际情况加以落实。

为贯彻落实两会精神,党支部组织党员和入党积极分子重温了《政府工作报告》改革要点。使大家进一步认识

到改革的集结号已经吹响,今年的各项改革直直束缚市场活力的体制机制痼疾,直指比灵魂还难触动的既得利益格局。以经济体制改革为重点牵引,通过简政放权等一系列体制机制改革,资本市场松绑,为创新铺路、给民生托底,创造条件激发内生动力,从而推动提质增效升级,持续改善民生,使经济社会发展更有效率、更加公平、更可持续。

改革的目标明确、重点突出、措施具体、令人振奋,更值得期待。党支部提醒党员和入党积极分子要真抓实干贯彻,向深化改革要动力。党支部指出:当前,改革正在上坡路,只有激发活力、

增强动力、奋力向前,才能爬上坡、迈过坎,实现改革新跨越,开拓发展新境界。并告诫大家“行动,只有行动才能决定价值”。要求大家根据形势发展、环境变化、客观实际,敢闯敢试、勇敢笃行,将中央的改革战略部署与本区、本部门有机结合,创造性地开展工作,把两会关于全面深化改革改革的各项任务不折不扣落实到位。

党员和入党积极分子表示,全面深化改革迫在眉睫,我们要牢固树立“咬定青山不放松”的信念,直面困难挑战,对发展抱有信心和决心,在改革的大潮中,鼓足勇气、攻坚克难、大胆创新,带头做表率,带领员工寻求发展良机,破解发展难题。在企业发展中立足本职,爱岗敬业、恪尽职责,发挥党员先锋模范作用,当好企业改革创新的第一先锋,真抓实干贯彻两会精神。日前开职的几位党员和入党积极分子决心充分认识肩负的使命与重任,进一步增强宗旨意识,责任意识,提高履职能力,勇于担当、善作善成,始终走在全面深化改革的前列。

培训的“贴身”需求

随着企业培训在企业管理中比重的加重,市场上的招聘项目也铺得五花八门。时间管理、沟通技巧、服务管理等铺天盖地的培训迷花了公司员工的眼睛。其实,哪一种培训都不完全适合,因为每个企业、每个员工的问题都不同。那么,谁最贴近企业和员工的需求?

从外部来看,市场上的各类咨询公司、培训机构拥有对整个行业和市场的深度洞见,请他们来测评企业员工、找问题和制定培训对策,是个好方法。但缺点是这些培训机构对企业认识不深,并且费用较高。从内部来看,最了解公司的发展方向是管理层,培训的目的是为了公司的未来。然而现实问题

是,管理层缺乏对培训工作的关注,让他们来主导培训会致使培训工作没有方向,盲目投入和不分主次。

其实,最了解公司的是来自基层的资深员工。HR不了解繁琐的基层工作,无法给予正确的培训指导。而老员工则来自基层,他们从长期的工作中摸索出了一套实用的经验教训,能让新员工学以致用。因此,贴近企业与员工需求的培训,应该是建立在管理层的持续指导、资深员工长期参与和适时结合外部第三方测评之上的培训。只有这样,企业培训才会起到该起的作用。

另外,企业培训的效果评估也是培训中的重点和难点。培训效果评估指收集培训成

果,并衡量企业培训是否有效,它包括事前评估和事后评估。事前评估是改进企业培训过程的评估,也就是如何使计划更理想而做出评估,事后评估是衡量受训者参加企业培训计划后,对改变程度进行的评估。通过对事前事后评估的描述,更能清楚的了解评估的重要性;1.企业培训有助于明确计划的优势和不足,以及判断计划是否符合学习目的。2.企业培训有助于完善计划的内容、组织并管理好日程安排、场地、培训者以及使用的材料,使学习材料和学习者更匹配。3.企业培训明确了哪些受训人员从计划中获益最多,哪些人最少。4.企业培训了解参与者是否愿向他人推荐该项计划,为何要参与计划,以及对计划的满意度。

培训需要大量的人力物力投入其中,并无时无刻的做好沟通与跟踪反馈,做到员工们的“贴身保姆”,这样企业培训的效果很清晰的显现出来,这也是值得我们思考研究的重大问题。

(人力资源部 曹林)

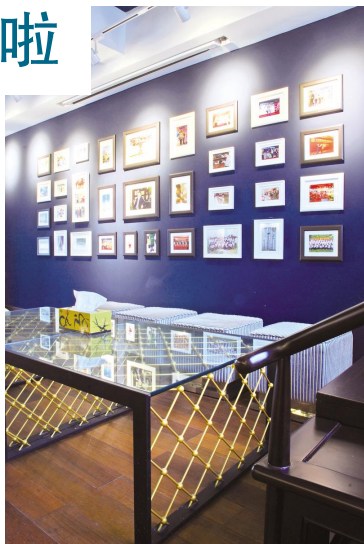


集团多功能厅开放啦

集团多功能厅位于宏泉大厦十楼,集企业宣传、各类会议接待、员工培训、休闲娱乐、图书阅览等功能于一身。

多功能厅的建成不但为集团举办各类会议、专题讲座等提供了场地,而且为集团展示企业文化、开展培训、组织活动等提供了一个更为舒适、温馨的平台。

多功能厅现已正式对广大员工开放,开放时间为工作日中午11:30-12:30,其他开放时间需由部门或个人提出申请。



卡内基精选

(一)

明确你做一件事的最关键点

王先生是一个不苟言笑的人,平常很吝啬给人赞美或掌声。有一天他在家吃饭,他发现到有一道烤鸭的鸭子只有一条腿。于是他问他太太:“为什么这只鸭子只有一只脚?”。他太太说:“有什么好奇怪的,我们家的鸭子都只有一只脚啊。”“我不信,所有鸭子都有两只脚,为什么只有我们家的鸭子比较特别?”“不信,你不会自己到池塘去看。”于是王先生跑到池塘去看他的鸭子。由于鸭子正好在睡午觉,因此都缩着一条腿,只用一条腿站立。因此看过去,好像所有的鸭子都只有一条腿。王先生灵机一动,朝鸭子栖息的方向很用力地鼓掌,鼓掌的声音把鸭子都惊醒了,纷纷把缩着的那只脚放了下来。“你看吧,它们不是又恢复两条腿了吗。”王先生很得意地告诉她太太。“就是啊,如果你想吃有两只脚的烤鸭,也请来点掌声吧!”太太回答。

(二)

只要站起来的次数比倒下去的次数多一次就是成功!

一位父亲很为他的小孩苦恼,都已经十五、六岁了,一点男子气概都没有。他去拜访一位禅师,请求这位禅师帮他训练他的小孩。禅师说:“你把小孩留在我这边三个月,这三个月你都不可以来看他。三个月后,我一定可以把你的小孩训练成一个正的男人。”三个月后,小孩的父亲来接回小孩。禅师安排了一场空手道比赛来向父亲展示这三个月的训练成果。被安排与小孩对打的是空手道的教练。教练一出手,这小孩便应声倒地。但是小孩才刚刚地便立刻又站起来接受挑战。倒下去又站起来如此来来回回总共十六次。禅师问父亲:“你觉得你小孩的表现够不够男子气概?”我简直羞愧死了,想不到我送他来这里受训三个月,我所看到的结果是他这么不经打,被人一打就倒。父亲回答。禅师说:“我很遗憾你只看到表面的胜负。你有没有看到你儿子那种倒下去立刻又站起来的勇气及毅力?那才是真正的男子气概。”

(三)

看不到目标比死还可怕!

有一位军阀每次处决死刑犯时,都会让犯人选择:一枪毙命或是选择从左墙的一个黑洞进去,命运未知。所有犯人都可选择一枪毙命也不愿进入那个不知里面有什么东西的黑洞。一天,酒酣耳热之后,军阀显得很开心。旁人很大胆地问他:大帅,您可不可以告诉我们,从这黑洞走进来究竟会有什么结果?“没什么啦!其实走进黑洞的人只要经过一、两天的摸索便可以顺利地逃生了。人们只是不敢面对不可知的未来罢了。”军阀回答。

(四)

成功是给能够坚持到最后的人的!

50年代,有一位女游泳选手,她发誓要成为世界上第一位横渡英吉利海峡的人。

为了达成此目标,她不断地练习,不断地为这历史性的一刻作准备。这一天终于来临了。女选手充满自信地昂首阔步,然后在众多媒体记者的注视下,满怀信心地跃入大海中,朝对岸英国的方向迈进。旅程刚开始时,天气非常好,女选手很愉快地向目标挺进。但是随着越来越接近英国对岸,海上起了浓雾,而且越来越浓,几乎已到了伸手不见五指的程度。女选手处在茫茫大海中,完全失去了方向感,她不知道到底还要多远才能上岸。

她越游越心虚,越来越筋疲力尽,最后她终于宣布放弃了。当救生艇将她救起时,她才发现自己要再一百多公尺就到岸了。众人都为她惋惜,距离成功就那么近了。她对着众多的媒体大发娇嗔:“不是我为自己找借口,如果我知道距离目标只剩一百多公尺,我一定可以坚持到底,完成目标的。”

书香门第

大品牌大问题



作者:
(美)杰克·特劳特
译者:
耿一诚 许丽萍
出版社:
信息机械工业出版社

在当今高度竞争的市场上,任何一个失误都会令你的企业断送在竞争对手手中。而一旦犯错,你再想翻身的可能不是来自一两个人的挑战,而是一个带有敌意的群体,他们的目的就是要超越你。就在不久前,李维斯、ST&T、佳洁士、施乐等都是其所在行业的顶尖高手,可几乎一夜之间,大厦倾覆了!

在这本书中,“定位之父”杰克·特劳特分析了超级企业失败的原因,并为他们提供了“解药”。看看书中提到的企业吧--施乐、美乐啤酒、DEC、汉堡王等等,难道还不足以警醒吗?

和抑郁的自己聊聊吧



作者:
(日)仓成央
译者:
陈凯
出版社:
信息浙江大学出版社

生活中总有那么多烦心的事,让我们有太多的理由觉得疲惫,被焦虑和挫折感笼罩。不要忽略这些负面情绪。这些情绪在不知不觉中累积起来,就会发展为抑郁症。为了抵御负面情绪的侵袭,试着和自己聊聊吧!心情会影响人的思维和言谈,反过来,语言也能作用于情绪。说话方式变了,心情就会改变,想法也变得积极乐观起来。别再自责,自我批判,用积极乐观的语言表扬自己一下吧!宣泄情绪,放松心情,让情绪内在信息,你就会有豁然开朗的感觉。

未来不迎 过往不恋



作者:
苏辛
出版社:
现代出版社

这本书,没准备对任何人指点迷津,只是想要,和你一起共度人生的苦,再一起重新发现,生活中真实的温柔和幸福。

作者苏辛,跟你我一样,是用凡俗方式生活的普通人。吃过爱情的苦,错过事业的难,也有或明或暗的原生家庭带来的创伤,也曾身处绝望之境,以为再也见不到阳光。

只是,经历过这些之后,她依然相信——爱和温暖,才是拽着自己向上的力量。

在路上遇见最好的自己



作者:
罗丽媛
出版社:
百花洲文艺出版社

在现今大热文旅行类图书的基础上,再有所突破,将人文本质再放大化,使其具备现今都市人所极需的温暖治愈特质。

重点以旅游者的“心”出发,眼光停驻在世间风物上,将旅行中的有关心情、有关美食、有关回忆、有关风物丰盛化,使得该读本以一种更迎合目标群体的崭新面貌出现。

上海市科技创业中心主任林旭伟一行
调研市科技企业孵化器准备工作

4月16日,上海市科技创业中心主任林旭伟、普陀区科委副主任李文波一行六人冒雨前往“普陀民营科技企业总部大厦”,对该楼宇申报认定“上海市科技企业孵化器”开展调研工作,西大堂公司总经理潘曙、副总经理陈琳、熊勇等6人作为孵化器申报小组成员参加调研接待。

科创中心的专家在认真听取陈琳副总经理对孵化器硬件条件、团队建设、孵化服务等相关情况的介绍后,提出了多个关于孵化器未来发展中可能涉及到的问题,潘曙总经理根据实际准备情况作了相应解答,同时表明了将“普陀民营科技企业总部大厦”申报认定为科技企业孵化器的决心,也和科创中心领导分享了对未来

工作的设想。林旭伟主任在听了汇报后肯定了西大堂公司所做的相关准备工作,希望不仅是有决心,而是要切实围绕孵化器的申报要求,做到观念转型、工作方式转型,形成有特色有品牌的专业孵化器,真正发挥孵化器的优势,服务于更多的小微科技型企业。(西大堂公司 陈琳)



总部大厦入驻企业所得税汇算清缴

为切实加强对企业所得税清算工作,西大堂公司招商部于3月25日组织召开了企业所得税汇算清缴辅导会,37家注册企业财务负责人应邀参加了辅导会。

辅导会由普陀区税务局八所的税务专管员张彦主持,为企业关于2013年所得税清算进行了讲解和辅导企业领取了所得税清算的相关材料,并征求了企业对纳税服务的意见和建议。

辅导会结束后,参加的企业财务负责人纷纷表示这种形式的辅导会既节省了企业前往税务局专程领取所得税清算材料咨询相关问题的时间,又给了企业与税务专管员之间及企业与企业之间一个良好的交流平台。(西大堂公司 刘皓)



将社会主义核心价值观内化于心外化于行

3月5日宝祥小贷公司对员工进行了一次培育和践行社会主义核心价值观的教育。

在教育过程中,宝祥小贷公司组织大家认真学习习总书记在中央政治局第十三次集体学习时对培育和弘扬社会主义核心价值观的重要讲话精神,收效相当显著。

一、使大家一致感到在中国梦振兴中国、全面深化改革启幕扬帆的关键时刻,习总书记关于培育和弘扬社会主义核心价值观的重要讲话,掷地有声,促人奋发,对振奋民族精神、凝聚改革共识、推进国家治理体系和治理能力的现代化,具有重大的现实意义和深远的历史意义。

二、使大家懂得了核心价值观是社会团体在判断社会事务时所需恪守的道德根基,依据的是非标准、遵循的行为准则。懂得了国家的崛起,经济等有形的物质成果是表象,文化才是深层的力量。中华民族之所以生生不息、薪火相传,在落

核心在于博大精深的中华文化丰厚滋养。

三、使大家认识到要实现中国梦,全面深化改革,推进国家治理体系和治理能力现代化,必须努力使社会主义核心价值观成为时代风尚。“十年树木,百年树人”,培育弘扬核心价值观,我们一定要有强烈的责任感和紧迫感。

在此次核心价值观的教育活动中,宝祥小贷公司还向员工提出要带头学习和弘扬社会主义核心价值观,使社会主义核心价值观成为我们日常生活的基本遵循。同时用自己的模范行为和高尚人格感召周边的人、带动周边的人。

如何培育弘扬核心价值观,宝祥小贷公司要求大家把培育和践行社会主义核心价值观作为凝魂聚气、强基固本的基础工程,继承和发扬中华优秀传统文化和传统美德,使社会主义核心价值观内化为我们精神追求,外化为我们自觉行动,在落

实、落小、落实上下功夫。

在落地方面,宝祥小贷公司提醒大家要针对核心价值观的内涵,特别是个人层面的价值准则,从细节抓起,从习惯养成做起,持之以恒、不断校正。

在落小方面,宝祥小贷公司要求大家不能大而无边,而是要把握价值传播的规律,坚持大处着眼,小处着手。从每一件小事做起,弘扬真善美、传播正能量,重信然诺、见贤思齐,积善成德、明德惟馨。从具体行为入手,坚守正道、敬业奉献、虔诚勤勉、孝老爱亲,自觉将爱与善播撒,让向上向善向美的良性互动更多涌现,让核心价值观变成社会主流。同时注意防微杜渐。

在落实方面,宝祥小贷公司要求大家在落细落小的基础上抓实、再抓实,把社会主义核心价值观贯穿于社会生活方方面面,强化核心价值观内与外在的约束力。

(宝祥小贷公司 金国强)

宏泉员工同生会启动
今后每月举办一次

“祝你生日快乐……”,欢快的音乐声从集团装修一新的十楼多功能厅传来,13名同月生的伙伴们正伴着生日祝福曲,许下自己的生日愿望。

为体现集团对员工的人文关怀,使员工真正融入到宏泉这个大家庭中,3月7日,人力资源部将集团内3月份过生日的员工聚集在一起,精心组织举办了一场宏泉员工同生会。大家品尝美味的生日蛋糕,许下生日愿望并给予相互的祝福,DIY精美的生日手绘,观看星座ppt,了解自己星座的奥秘,并通过一些小游戏增进了同事间的了解和友谊。

宏泉员工同生会的启动,不仅增进了各部门员工间的横向沟通,而且提高了



员工对集团文化的认同感,有力地推进了集团企业文化建设。

今后,同生会将在每月初举办一次。届时,人力资源部会提前通知当月过生日的同事们,请大家注意手机短信。

(人力资源部 曹林)

韩国品牌 ZOO COFFEE
即将入驻梅川路缤纷生活体验街

梅川路缤纷生活体验街的招商工作正在如火如荼地开展中,韩国品牌 ZOO COFFEE(祝味非)、TIGER BULGOGI(泰一格烤肉)、TIGER TOPOKI(泰一格炒年糕)将正式入驻。

ZOO COFFEE(祝味非)始于韩国,是以动物文化为主题的连锁咖啡品牌,巧妙地结合了咖啡文化和动物文化,店面亲近自然的装修风格中有着独特的动物模型、壁画

和光影,传递着“自然”纯粹的味道,传递着来自韩国面向世界的咖啡文化。TIGER BULGOGI(泰一格烤肉)在韩国成功发展了17家门店,2013年8月为了发展韩餐世界化,在上海设立了泰一格烤肉总部,同时进驻无锡和西安地区。与此同时将隶属于泰一格烤肉的“TIGER TOPOKI(泰一格炒年糕)”也一同引入。品牌以一眼就能看得出的老



招商热线:62685666

虎的可爱形象为主旋律,老虎是韩国的象征,老虎的壁画能让人身临其境,虎纹非常自然地融入到各个装修细节处,仿佛老虎真的活生生在眼前一般。还有可爱又乖巧的小老虎 LOGO 标题能带给孩子们亲切感和舒适感。

春风助兴车市暖

五一车展亮相 HI PARK 梅川路缤纷生活体验街

奥迪、斯柯达、丰田、雷诺、马自达、风行、海马……“五一”小长假,数十辆各式各样的国产和进口汽车,一起摆上梅川路缤纷生活体验街中心广场。由新民晚报《汽车周刊》和新民传媒汽车事业部主办的新民车市“惠”街头车展,为上海市民假期购车提供了便利和实惠,成为假期车市最美的一道风景。

在车展现场,前来看车和咨询购车的市民络绎不绝,大多是

中青年及三口之家。除了询问价格优惠幅度,不少人还兴致勃勃地走进车内摸摸内饰,体验一下空间,了解车的性能,甚至很专业地打开发动机舱盖查看。

一位姓张的市民对现场展示的奥迪 Q3 兴趣颇浓,这辆车优惠幅度不小、很符合他对价格和品牌的要求。一边的 4S 店的销售人员也很耐心地介绍了按揭贷款的金融政策,让张先生很满意。一汽马自达上市的新 Mazda6 阿特



兹动感的外形和“创驰蓝天”动力技术是其最大卖点,不少有意向选购一辆时髦的中高级轿车的消费者都把目标瞄准了这辆新车。为期两天的新民车市“惠”街头车展让参展经销商收获了不少意向订单。据销售人员称,

不少人专程来到这里看车,已经有了买车的打算和自己的心理价位,是真正的“潜在消费者”。现场不少看车的市民也表示,希望今后此类活动能越来越红火,参展汽车品牌越来越多。

(摘自《新民晚报》)

荣威 550 PLUG-IN
联合梅川路缤纷生活体验街外展

4月12日-13日,荣威 550 PLUG-IN 超强混动新能源车登陆梅川路步行街活动现场。荣威 550 PLUG-IN 的到来,不仅让环保节能、绿色出行的行车方式变得不再遥不可及,同时也让更多的消费者能够轻松享受插电式混合动力汽车所带来的全新驾乘体验。据悉,购新能源车即享购车超值补贴!

童趣无限 我潮我酷 六一亲子嘉年华

“童趣无限,我潮我酷——中环商贸区六一亲子嘉年华”活动于六一儿童节在梅川路缤纷生活体验街中心广场举行。此次活动由中环商贸区主办、上海宏泉集团有限公司、上海兴梅川企业管理有限公司、长征社区文化活动和上海会展有限公司联合承办。

活动现场,亲子互动版块的手绘 T 恤、踢毽子和大跳绳、家庭竞赛单元的袋鼠跳,以及小丑表演等,让很多年轻父母陪着孩子们一起玩得亦

乐无穷;节目表演版块,更是给小朋友们带来了精彩的木偶剧、快板、少儿合唱团、民乐演奏等,欢乐扑面而来!深受大家喜爱的东方卫视《潮童天下》节目在现场进行了报名选拔,主办方还准备了丰富的奖品,鼓励小朋友们在活动中的表现。

本次亲子嘉年华活动,为孩子提供一个展示自己的平台的同时,更通过家长与孩子们的互动,引领孩子们度过一个充满童趣的假期,收获了快乐成长,受到众多家长和孩子们的欢迎与喜爱。



3月9日,普陀区团委在梅川路休闲街祥和广场开展了“青春上海 绿色同行”2014年上海市保护母亲河行动启动仪式暨普陀区创建第二轮上海市文明城区青少年集中行动。作为区内积极响应团委号召,同时也是区内的公益先锋企业,宏泉集团团委也积极响应并参加了此次骑行活动。

下午2点,在区委领导激情洋溢的发言带领下,骑行活动在“青春上海,绿色同行”的口号中正式拉开了帷幕。此次骑行活动从“祥和之光”塔下开始,全程长13公里,通过梅川路步行街主会场、长风公园、长风景畔广场、滨江四、五号绿地、颛河世纪城共5个记分点,并完成相应的环保知识小游戏,最后回到“祥和之光”塔才算圆满完成。当我们在梅川路征集路人的支持签名时,大家都相当支持我们,纷纷同意在队长的衣背上签上自己支持的名字。当我们在仔细分类垃圾种类的时候,我们才知道各种不同的垃圾会对我们的环境造成相当大的污染。

当我们在长风公园向游客宣传普陀区创建第二轮上海市文明城区的行动,并合影留念时,大家都积极响应。当我们骑着自行车看着沿途清洁或有些脏乱的环境,我们知道爱护我们的生活环境还

要靠我们自己的双手,我们的路还很长。通过参加此次骑行活动对我们触动颇深,保护母亲河是我们每一个上海人应尽的责任,普陀区创建第二轮上海市文明城区我们每一个普陀人都应该出一份力,为了我们的家园健康,为我们的后人留下一个舒适宜人的生活环境,我们必须用我们自己的双手爱护地球,同时也要把这个理念传给我们身边的人,只有越来越多的人开始爱护环境,才能还我们一个干净,无污染的地球。(集团团委 刘皓)



“周末乐淘淘”买家心得

人力资源部 黄柳
“非常喜欢,性价比,五星啦。”



信息网络中心 时硕
“共振音响物超所值,漂亮耐用。”

审计中心 张学静
“tomato juice 杯子两只,材质为磨砂玻璃,配以梦露的经典画面,质量超赞!”



审计中心 朱玲璐
“性价比,必须赞!”



财务结算中心 徐敏
“飞机模型很有收藏价值,物超所值。”



4月16日,集团总裁吴桂珍同卡尔森瑞德酒店管理集团亚太区新任主席Thorsten Kirschke先生在宏泉丽笙酒店进行会晤。这是Thorsten Kirschke先生上任后的首次来访。双方就酒店经营情况及未来进一步合作发展进行了亲切友好的交流。



酒店获“治安安全合格单位”

近日,上海宏泉丽笙酒店被上海市公安局治安总队授予“治安安全合格单位”。

恒大女排入住 上海宏泉丽笙酒店

恒大女排在上海比赛期间入住上海宏泉丽笙酒店。



玛鲁西亚车队入住 上海宏泉丽笙酒店

2014年F1大奖赛于4月18日拉开帷幕,上海宏泉丽笙酒店附近的地铁11号线可直达上海国际赛车场。作为距离F1国际赛车场最近的五星级品牌酒店,玛鲁西亚车队管理团队再一次下榻于上海宏泉丽笙酒店。因为酒店总经理贺艾伦先生(右二)与维珍车队主席John Booth先生(左二)、体育总监Graeme Lowdon先生(右一)以及Luca Colajanni先生(左一)的合影。

憩园将推出 法式、中式粤菜 海鲜自助餐

传统的法式菜系将会推出传统的法式洋葱汤、法式黄金汤、尼斯海蜆色拉、鳄梨和生菜色拉、酒蒸嫩炸鸡、油封鸭和嫩牛肉。



烧烤区域将会推出多种菜式,像是牛排、羊排、虾、香蕉叶烤鱼、当季蔬菜等等。

中式烧烤区域将会推出烤鸭、烤鸡、烤鸡翅、烤猪肉等等。旁边还有面档,配有密制的牛肉汤底和红烧牛肉等调味品。

甜品区域将推出法式千层酥、法式剧院蛋糕、鸡蛋松软面包、法式闪电泡芙、苹果派等等。

欢迎您的光临,尽情享受我们为您精心准备的自助大餐
人民币198+15%服务费/人



欢迎来到

上海宏泉丽笙酒店 新浪微博 微信平台!
在这里,我们会为您推荐最新的优惠与活动信息,另外,还有专属的电子优惠券和专属折扣在等你!

【小提示】
此微信只做酒店活动和优惠信息的发布,暂未设客服
咨询请致电: 021-53559999

即日起您可以通过如下方式订阅上海宏泉丽笙酒店微信平台:
1.QQ号查找: 1683446154
2.搜索微信号: Radisson53559999
3.搜索公众帐号: 宏泉丽笙酒店
4.扫描右侧微信二维码
订好礼:
即日起凡订阅上海宏泉丽笙酒店微信平台,在酒店大堂吧及红酒廊任意消费,均可获9.5折优惠,该优惠不与其它优惠同享。
*此优惠活动有效期至: 2014年6月30日。



即日起您可以通过如下方式关注上海宏泉丽笙酒店新浪官方微博:
1.搜索帐号: 宏泉丽笙酒店
2.扫描右侧新浪官方微博二维码

宏泉艾瑞酒店第一届工代会暨职代会胜利召开



5月8日,上海宏泉艾瑞酒店第一届工会暨职代会在宏泉艾瑞酒店二楼会议厅隆重召开。普陀区副处级调研员、科技工会副主任陈先宏,集团党委书记、总裁吴桂玲,集团副



裁、酒店事业部总经理王哲洋,集团工会主席李健方,集团工会副主席、酒店事业部副总经理孙卓,宏泉艾瑞酒店总经理庄士军等领导参加了会议。

大会表决通过了《上海宏泉艾瑞酒店有限公司工会第一届代表大会选举办法》,表决通过《上海宏泉艾瑞酒店有限公司工会第一届委员会



宏泉艾瑞酒店有限公司第一届委员会委员和主席);工会第一届主席为何良浩、委员为何祥和陈亮,大会表决通过并签订《集体合同》、《女职工专项集体合同》、《工资专项集体合同》。

本次大会号召,全体员工在宏泉艾瑞酒店第一届工会带领下,遵守工会法有关条例,团结员工,加强学习、爱岗敬业、积极开展符合产业发展、适合员工身心健康的文化活动,为完成宏泉艾瑞酒店的新一轮新发展做出贡献。

节能降耗措施初见成效

2014年是酒店业发展较困难的一年,为了更好地适应当前形势,宏泉艾瑞酒店年初制定了多项节能降耗、控制成本支出措施,一季度措施效应明显。能耗费用是酒店主要支出成本之一,降低能耗也就意味着增加盈利,所以做好节能降耗工作也就成为酒店在今年开展各项工作的重点之一。

宏泉艾瑞酒店自年初以来,为有效降低能源消耗,实现经营目标,经过不断实践与完善,逐步制订出一套切实可行的节能降耗管理办法。

首先,进一步加强节能教育,在员工通道及宣传栏张贴节能宣传告示,强化员工节能意识,培养员工的主动性和自觉性。

其次,对水、电、气、设施设备等关键部门重新划定责任区域,责任到部门、岗位,做到人走灯灭、水关、热水设施停,同时加强日常管理检查,基本杜绝跑、冒、滴、漏等。酒店还加大对空调的管理检

查,制定空调温度及开放时间,并及时保养清洗空调排风管,清洗中央空调风机盘管,根据昼夜温差及时调整中央空调主机设定值,从而提高能效效率,延长使用寿命。

酒店还合理利用现有资源,通过技术改造,根据日照时间及调整外墙亮化,停车场、酒店客房走廊照明开始时间,合理调整各经营场所以照明开启的时段和区域,加强日常巡检、维护,以修为主,实在不能维修才考虑更换。

为了保证相关规章制度的执行力度,酒店制订了相关的奖罚条例,对浪费现象及时通报,并予以处罚,以此提高酒店员工的主人翁意识。

通过对节能措施的不断完善,并对酒店全员节约意识的不断强化,第一季度的能源费用也有了较明显的下降,实际消耗同比原计划费用下降了19%。

(宏泉艾瑞酒店 总经办)



宏泉艾瑞酒店举行消防演习

3月5日是学雷锋日,为了弘扬雷锋精神,不断提升服务意识,和团队协作,酒店全体动员,开展义务卫生大扫除活动。大扫除活动范围包括酒店屋面、停车场、酒店外围过道、植物等,覆盖面广。

下午2点大家自发在酒店大厅集合,酒店领导作简单分工后,由各部门负责人带领各自的团队奔赴各自的“战场”,酒店领导们一马当先,挑起重担,给全体员工树立了良好的榜样,极好地带动了员工的劳动热情,各活动区域均忙得热火朝天,员工们拿起扫帚和垃圾袋逐步清理酒店屋面、停车场和酒店外围植物内的垃圾,并逐一装进垃圾袋,近1个小时后各活动区域已陆续完成“任务”。

此次义务卫生大扫除活动,坚定了大家向雷锋同志学习的信念,同时也让大家深刻地感受到宏泉艾瑞酒店团队的力量。

(宏泉艾瑞酒店 行政人事部)

宏泉艾瑞酒店开展学雷锋日卫生大扫除活动



为全面提高酒店消防安全“四个能力”建设,提升酒店火灾防控能力。2014年第一季度,酒店组织义务消防队和骨干员工进行了消防演习,演习的主要内容是以紧急情况发生时的指挥、岗位分工、灭火方法、灭火器的使用等。通过此次演习,增强了员工对于消防安全的认识,提高了对于突发事件的处置能力,同时也增强了员工安全生产的责任感和使命感。

(宏泉艾瑞酒店 总经办)

春末菜肴推荐 江南美食

菜名: 糯虾滑炒鸡枞菌

主料: 北极红虾 500克

辅料: 云南冰鲜鸡枞菌 150克、青椒 50克

口味: 北极红虾的鲜美搭配上菌菇中味

道最鲜甜的鸡枞菌,起到相得益彰的效果,滑炒

当中加入清香的鸡汤,一块糯虾一块菌菇鲜润

入喉,让人回味无穷。

(糯:是厨师在研发菜肴当中一种创新手

法,通过木槌敲打原料本身的同时,保留原料鲜

度及增加本身弹性口感)



菜名: 手剥豌豆三丁

主料: 启东豌豆 100克

辅料: 马蹄丁 50克、芥兰丁 50克、启东腊

肉丁 50克

口味: 咸鲜爽口, 菜式装盘, 原料粒粒方

正、五彩缤纷,象征着初夏到的多彩多姿,让

人感觉没动筷子,就能感觉到夏天的来临。



菜名: 酸辣爆花螺肉

主料: 花螺 750克

辅料: 洪湖藕带 200克

口味: 马上入夏了,艾瑞给客人们带来了开

胃海鲜菜,厨师们细心地将每个小花螺的嫩肉拆

出,加工,菜肴中带着点酸辣,品尝着嫩脆的藕带

和弹牙的花螺肉,再品点白葡萄酒,和朋友们谈

天说地,我更应该就是人们常说“享受”吧!?



春季新菜推介



春之时,自然界阳气升发,万物生机勃勃,养生者就应该充养,保护体内阳气,使之充沛,不断旺盛起来,肝气旺,肝木克脾,容易损伤脾胃,因此要顾肝护脾胃。饮食宜清以温性养阳、去寒去湿、补虚损、开胃健脾。在这个春意盎然的日子,中餐行政总厨及他的团队为您精选食材,带来各款春季养生佳肴,使您春季滋补的不二选择。

麻香手撕兔肉 48元/份

具有补中益气,凉血解热毒、止渴健脾、去湿

痹利肠功效。

兔肉、芝麻

香酥蚕豆 32元/份

具有提高人体自身的免疫增强抗病能力,促进

核酸的合成,肿瘤细胞的发展有抑制作用。

蚕豆、葱花、橄榄油

蜜汁吊烧生鱼 68元/份

具有补心养阳,澄清肾水,行水渗湿,解毒去

热、具有补脾利水,去瘀生新,清热等功效。

生鱼、蜂蜜

琵琶花炖草鸡汤 58元/位

具有润喉止咳治伤风感、止渴下气、利肺、止

吐逆、去焦热、润五脏以及治头风等功效。

琵琶花、草鸡

泰香糯带炒豉肚 78元/例份

具有补虚损、健脾胃、解烦毒、下瘀血功效。

酸辣酱、猪肚、藕带、青红椒

潮式青瓜墨鱼仔 78元/例份

具有健胃理气、清热利水、解毒消肿,生津止

渴、益血补肾养阳功效。

鸡尾洋葱、黄瓜、墨鱼仔

潮州芥菜煮小鲜 78元/例份

具有有提神醒脑,利肺豁痰、解毒消肿、开胃

消食之功效。

芥菜、虾干、小贝、墨鱼仔

黄角鱼炖豆腐 68元/例份

具有有益气宽中、生津润燥、清热解暑,和脾

胃抗癌、利小便消肿功效。

笋干、黄角鱼、笋、豆腐

时令脆笃鲜 68元/例份

具有滋阴益血、化痰消食、利便明目等功效。

春笋、蹄膀、笋、百叶、咸肉

腐皮炒菜苋 42元/例份

腐皮、菜苋

香酥乳鸭 68元/例份

幼鸭、姜饼

风味豆豉小鱼干 46元/例份

鱼干、豆豉、杭椒、红尖椒

