

留住美丽与健康

——养生会所

在如今这个高速发展的社会，工作和生活节奏的加快使得许多人的身体健康存在着很多潜在威胁。那么如何从这些潜在威胁中保护好自身呢？又该怎样延长寿命，保持容颜青春靓丽呢？面对现实，市场上的多数产品还是停留在传统美容护肤的理念上，但从健康的角度来看，这无疑只是暂时保持了美丽。而要想让美丽长期保持，美容行业达成了一个普遍的共识，应坚持美容与养生相结合。

养生会所可以为人们提供养生保健、健康保养、香熏SPA、美容美体、辟谷养生、按摩养生、中医预防的养生、减压放松等服务项目，是休闲美容养生的好去处。



美容养生项目漫谈

- 1. 按摩** 能够消除疲劳、缓解压力，疏通经络，提高人体的整体免疫力，预防疾病的发生，为身体增添活力。局部按摩能消耗多余的脂肪，促进体内分泌，协助排出体内及皮肤中的垃圾，增强皮肤美容效果。
- 2. 刮痧** 可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到“活血化淤”、“祛瘀生新”的作用。
- 3. 足疗** 反射区的刺激按摩可以改善血液循环，使新陈代谢功能提高。对于女性而言，适当地刺激脚部，能刺激肾上腺，使肾上腺分泌更多的激素，从而激发皮肤的细胞活力，加速其新陈代谢，减少色素沉着，从而使肌肤白皙柔嫩且富有弹性。



品牌诠释

——富足养生会所



富足养生会所，位于翡翠新城，会所内拥有先进的设备、顶级的产品和优质的服务。聘请大医家、精英团队的权威老师授课。会所的负责人从小编开始到他们每天的业余时间从中午12点半到次日凌晨12点，工作人员共有八人，都是专业的技师，能为前来美容保健的客户提供最优质的养生服务。

小编了解到从小编从事养生行业已经有十几年了，在养生会所的经营管理方面十分有经验，今年，正是翡翠新城新城的一家店面转让，她观察到商场的地位比较优势，适合继续开店经营，于是，在限了一些个人和团队的准备后，富足养生会在今年6月1日在翡翠新城重新开业了。

当你经过一天的劳累工作后，不妨来到富足感受下美容养生，静静地享受护理过程，远离于忙碌之外，聆听安静与舒适，经历一段舒缓美妙的减压美容之旅。

寻梦的舞台——舞飞扬舞蹈社



舞飞扬舞蹈社，舞蹈培训基地，地址：翡翠新城11楼217。

初次接触舞飞扬是在上次中秋晚会活动期间，舞蹈社的表演者在台上那精彩的演出给小编留下了很深刻的印象，近日，小编有幸去采访了这个优秀而又低调的社团。

简短的采访中，小编了解到舞飞扬是4月7日开业的，有5位具有专业资格的指导老师，有学员近200人，最小的年龄只有9岁。在课程安排上针对不同人群，分成两班进行授课，针对年龄较小的群体，主要教授芭蕾舞和形体，因为在孩子较小的时候，练习这些形体舞蹈对未来的发展十分有益。针对成年学员，主要教授民族舞和民间舞，让他们感受民族艺术的魅力。

在小编和老师聊到舞飞扬这一年的发展经历时，她自豪满满地说到在这期间舞蹈社当时的名气很快得到在的参赛参加两届以及合肥市的比赛等一场比赛活动，当中取得的成就让大家有目共睹的。令小编老师最佩服的是，舞蹈社每年都有许多慕名而来的家长都是带着试听课的心态将自己的孩子送到舞蹈社进行学习，但是在家长们已经能够相信舞飞扬，将孩子的舞蹈课程放心地交给了舞蹈社，这让老师很是感动和欣慰，同时也感慨各位老师的努力技术是没有白费的。

张玲，一个从小学习舞蹈，14岁开始接受舞蹈专业训练，19岁即从事舞蹈教学的舞蹈教师，她扎实的舞姿及美妙的舞姿都着实让人钦佩。如今的她已取得了中国舞蹈家协会评定的特级教师称号，在面对自己的这些个人成就时，她笑道：“一定要和各位老师一起将舞飞扬发展起来，十分希望各位爱好舞蹈的人能加入到我们当中，我们一定会带您感受舞蹈的美妙世界。大家一起塑造团队，增强魅力，锻炼身体，磨练毅力。”

学习舞蹈的作用：

1. 形体优美：经过舞蹈训练能纠正姿势，塑造身体匀称。
2. 动作协调：通过舞蹈动作的练习和表达使动作协调性的训练，增强体质。
3. 肢体柔软性：由于经常练习压腿、劈叉、下腰等，孩子的柔韧性、动作灵活性提高。
4. 锻炼毅力：从基本功开始就能培养他们不怕吃苦的精神。
5. 强身健体素质：坚持舞蹈能促使孩子食欲、增强消化机能，增强体质和抵抗力。
6. 增强集体荣誉感：很多舞蹈只有配合默契才能表演好，由此训练了学员的合作精神。

联系电话: 0551-63870791
邮箱: innovaters@163.com
地址: 合肥市经济技术开发区金寨南路110号

印象 桃花源

安徽桃花源工贸集团网
www.alhth.com
安徽伊诺维特文化传媒网
http://innovate.alhth.com/

第十五期

2013-10-28 星期一

农历九月廿四 癸巳年 壬戌月 丁卯日

内部刊物
免费阅读

安徽桃花源工贸集团主办
安徽伊诺维特文化传媒策划

翡翠花园社区文化节暨 中秋国庆双节晚会

主办单位：翡翠花园社区居委会 承办单位：翡翠花园社区艺术团 协办单位：翡翠花园社区物业公司 赞助单位：翡翠花园社区周边商家

翡翠花园第四届社区文化节隆重举行

——暨庆中秋国庆双节晚会



9月27日18点整，由安徽新都市物业有限公司和安徽伊诺维特文化传媒有限公司联合举办的“翡翠花园社区文化节——庆中秋国庆双节晚会”准时开始，此次晚会不仅有歌舞表演，还有别开生面的知识问答竞赛，参与竞赛的选手多来自翡翠花园的业主。

早在晚会开始前，工作人员已经在登记现场观众抽奖信息以及现场参与竞赛的选手信息。晚会开始前一个小时左右就随业主们前来登记，不多时晚会现场已经吸引上百人。等到晚会正式开始，现场人头涌动、气氛热烈。在新都市物业总经理丁建强慷慨激昂的致辞后，翡翠花园广场舞队带来一支活力四射的开场舞《hey, girls》，欢快活泼的舞蹈之后，舞飞扬团队再次带来一曲富有意义的吉祥舞《格桑梅朵》。现场观众掌声不断，现场气氛的热烈起来。随后进行了第一轮现场抽奖，由丁总抽取现场幸运观众。

在幸运观众领取奖品后，第一轮知识问答竞赛随即开始，1号选手何美娟五过关六斩将取得第一轮竞赛冠军。据了解何美娟女士是翡翠花园业主，早早便已关注此次竞赛，对知识问答竞赛胸有成竹。第一轮竞赛之后，晚会歌舞表演继续，翡翠花园健身舞队的阿姨们一支广场舞《欢迎您》诠释了之前业主的浓浓气氛。翡翠园广场舞队的表演高潮也在晚会上为大家带来一曲古事合奏《丰收锣鼓》，之后琴声悠扬正山曲流行歌曲《不分手的恋爱》，引得台下不时传来喝彩声。第一轮现场抽奖，由靳正山老师抽取，幸运观众满面笑容上台领取奖品，表示对活动参与度十分感谢。

随后，第二轮知识问答竞赛在现场热烈的氛围中开始，最终三联学院学生沈六一夺得冠军。此次晚会不仅仅吸引翡翠花园业主，更是吸引了周边大学城的学生们，参赛人群多元化。随着竞赛的结束，晚会也已经接近尾声，舞蹈社的几位活跃的小伙子们伴着动感舞曲在舞台上大秀舞技，再次让场上气氛热起来，舞飞扬舞蹈队随后跳起舞蹈《舞蹈》，而翡翠花园的阿姨们在最后一支广场舞健身舞《印度风情》结束整场晚会的歌舞表演。在晚会结束后，主持人宣布抽取三轮幸运观众，随着幸运观众领奖完毕，整场晚会圆满落幕。

此次晚会举办方为参与竞赛的选手以及幸运观众准备了多种奖品，最高奖是由五里庙电动车大世界有限公司赞助的价值3000多元的宝泰牌电动车，还有美的榨汁机、兰可儿款式印花四件套、醉春楼豪华月饼礼盒、王老吉24罐装箱、东北糯米、金龙鱼大豆油、赠洗衣液、广式月饼四礼品装等丰富奖品。

在浓厚节日氛围、新都市物业公司与翡翠花园的业主们同庆双节，借着晚会的舞台，拉近与业主们的距离。未来，这样活跃翡翠花园社区文化氛围、提高翡翠花园品牌影响力的活动以及加强小区业主间交流沟通的活动仍将继续保持下去，安徽新都市物业有限公司“服务为本 业主至上”的服务理念将深入执行，致力打造翡翠花园品牌社区。

圖說歷史 系列五

合肥地方糧食上曾有牠的身影——大鐘樓

“大鐘樓”是合肥人的談話中心，其實它的原名應該叫作“合肥長遠糧秣總庫”。
“總庫”比合肥合不開“大鐘樓”了，這或許就是“大鐘樓”得名的由來吧。



昔日大鐘樓 今觀大鐘樓

養生雜談 桃源大酒店之行



10月18日，筆者帶著對養生文化的疑問來到桃源大酒店，酒店副總經理熱情地接受了筆者的採訪。陶師既是國家高級技師，私底下對養生文化很有研究。聊起養生文化，陶師侃侃而談，他的演講者在大國內外的壽星比較多，易上火。人體需要更多的水分，平日多喝水利于排毒。



養生文化在中國有幾千年的歷史，但直到清朝后期才被被人忽視。近十年來養生文化才慢慢被重新重視起來。健康和養生。
春夏秋冬四季需要做到不同的食品。春夏要多吃涼寒。春天和物開始復蘇，人身體和大自然的環境是一致的。

淺談中國養生文化

一、溯 源
養生一詞，始出《管子》，乃養生命以及長壽之意。
在長遠人類發展歷史中，健康與長壽一直是人們向往和追求的美好目標。

在源長歷史發展過程中，中國古代勞動人民經過一代又一代的不懈努力，終於形成一種千種百變的養生學。
這種健康觀，研究和探求中國養生學的基本本質不僅限於養生學模式之中。



文化雜談

最新網路用語 科盲點

- 1、【不明覺悟】
“不明，但覺悟”的縮句，表示“當然不自覺在幹什麼，但好像明瞭了幹什麼”的含義。
2、【喜大普奔】
開玩笑，大快人心。普天同慶，奔走相告的縮印形式。

- 3、【累死爹】
“累死，爹自己不會再要了”的縮印式。
4、【人看不了】
表示“人生已如此艱難，有些就不要再幹了”。

- 5、【十動然擱】
華中科技大學的理工學院專業大四學生王瑞澤，用12天心血和腦力創作了一部情片。
6、【無厘頭】
無厘頭無厘頭，覺得無厘頭。

- 7、【火眼金睛】
“火眼留名”的諧音詞，指在輸入的聊天前，先留個名。

編委會成員

- 編委主任：李俊
執行編輯：錢少云、李俊、魏建安
編委委員：魏建安、趙明、張麗、張麗、李俊、魏建安
編輯：白小琴、白麗、李紅梅

桃花源新貌之游园篇 ——收获的季节 专题策划

随着月朗的双台塔影而逝，合肥的天气也从酷热中解脱了出来。
一下跳到了深秋的季节。但似乎秋天来的速度与合肥明显提快了。

目前园林基地位于桃花源大本营内，这片基地目前前部分还是借用前开发者的停车场，过了停车场才真正进入了园林种植基地。



随着园林工作者的到来，一位游客在各地的鸡鸭网里找到了一处待饲养员的吼着，鸡鸭吠鸟鸣鸟春这样的画面在占据了合肥市生活的所有空间。

“火眼留名”的谐音词，指在输入聊天前，先留个名。
“火眼留名”，所以在网络上“火眼留名”也就变成了“火眼留名”。

园子中的中央区有一个大片的游泳池，青碧的高台在上游游着。
往下游去能不时看到举目皆满园，品种繁多的木本，据悉达上千种，其中不乏奇珍异种。



“火眼留名”的谐音词，指在输入聊天前，先留个名。
“火眼留名”，所以在网络上“火眼留名”也就变成了“火眼留名”。

园子中的中央区有一个大片的游泳池，青碧的高台在上游游着。
往下游去能不时看到举目皆满园，品种繁多的木本，据悉达上千种，其中不乏奇珍异种。

在园林游荡的短暂时刻，带给人的却是丰收的喜悦，饶有兴致的在林间行走，确实有徜徉于丰沃园田之感。