

重庆壹周便利

酒店

品洲际美食 感受“神舟”的光荣与梦想

金秋,到洲际酒店雅轩中餐厅神舟1号到神舟13号雅间用餐,共享美味与荣耀。

据悉,两年前的10月12日,恰逢神舟6号飞船成功发射,为纪念这一历史时刻,时值开业的重庆洲际酒店中餐厅,特意将13间雅间的名字命名为神舟一号至神舟十三号包房。

今天,不论你在洲际酒店雅轩中餐厅的哪一间雅间用餐,都能回味或想象到那一段光荣的历史。

当你在优雅、舒适的中餐厅就餐,再配以重庆洲际酒店雅轩中餐厅的精致美味,大厨秘方汁酱,精准火候控制,脆得恰到好处的秘制炭烧肉,正宗广东腊香鸡,加上名厨的精心腌制,肉嫩味美的木桶水晶鸡……美味与荣耀共享。

重庆首创 老年游专用合同

近日,重庆渝中区旅游局制定出台了《老年人国内旅游组团服务合同》,成为首创的国内第一份老年人旅游专用合同。

据悉,老年游合同与常规国内游合同相比,突出了老年人旅游时间较长、节奏慢、服务优、安保措施细等特点,增设了不少人性化条款。比如,规定旅行社应每天一次向游客亲属发短信报平安,并从老年人身体健康状况着想,膳食安排改以口味清淡为主;老年游客因疾病等健康原因无法继续旅行时,旅行社应积极协助就医或返回,扣除已发生费用及退团费、手续费等合理费用后,退还未履行部分的费用。

以往老年人外出旅游,由于与旅行社签订的合同很笼统没有细分,引发不少纠纷。由于老年团有一定特殊性,需要更加精细的服务,对老年人国内旅游服务合同的出台,我市多数旅行社持欢迎态度,表示接受,使游客和旅行社双方责任明确,有利于规范“银发旅游市场”。

记者 陈希
记者热线:13368261789

菌、杨雀菌,其中尤以胶脚菌产量最大、杨雀菌最为珍贵。野生蘑菇不仅口味奇鲜且营养丰富,是大自然难得的馈赠食品。

采笋去万盛石林镇

在海拔1300多米高的万盛石林镇南天门,金秋正是秋笋采摘时节。游客可在这里背着背篓,提着竹篮,钻进茂密的方竹林中采笋。满目的翠绿,清新的空气,加上从未体验过的采笋劳动,会让大家感到异常的新奇、兴奋。新鲜的方竹笋采回来了,游客还可跟着山里的笋农学习剥笋技术,品尝自己亲手制作的笋菜。

来自雅安的雅鱼,更有外地运来的沙丁鱼等。这些生态鱼经清华源厨师们之手后,道道菜品味道适口,且保持了鱼本身的营养价值。在试营业期间,该店推出菜品7.8折优惠。

“绝味”关注食品安全

“绝味”系列产品自面市以来,因销售火爆一度成为佳话。顾客一直认为“绝味”时尚的口味,多样的产品线,成熟的推广促销,无疑是“绝味”火爆的强大推动力;但更为根本的原因还在于“绝味”产品的安全可靠。正是对于质量安全的不懈追求,“绝味”很早就通过QS质量认证,同时还通过了国家“QEO”三位一体认证,在质量管理、环境管理、职业健康安全上都达到了国家级标准。对食品安全的更加关注,让“绝味”火爆依旧。

盲人海底“看”世界

10月15日是第23个国际盲人节。为关爱盲人,兴澳海底世界将举行“盲人海底‘看’世界”主题公益活动。海底世界要让盲人朋友们感受到这个世界的精彩纷呈,感受到社会对残疾人的关爱。为此,兴澳海底世界现面向所有盲人发出邀请,有意参加活动的请携带本人的有效证件,于15日上午九点前在海底世界入口处集合,免费参与此次活动。随行家长(限2人)陪同参与活动将享受海底世界门票半价优惠。

生理特点决定了中老年人对于寒冷的影响特别敏感而脆弱。在中老年人中,寒冷极易引发三方面的疾病:脑血管等严重心血管病。呼吸道的出血、气喘等、哮喘、肺气肿等呼吸系统常见病。消化系统方面的胃及十二指肠溃疡。

中老年人晨练时,需要鼻吸口呼,避免肺组织受到冷空气的刺激。秋冬应慎洗热水浴,中老年人洗浴水温以不超过40℃为宜,池水不宜太满,入浴时间不宜过长,不超过半小时,洗浴频率以每周一次为好。此外,中老年人最好保持头凉脚暖。同时加强对钙的补充。

旅行发帖

北京奥运场馆开放

10月11日,北京奥运场馆在国庆节后稍事休整,再度面对公众开放。奥林匹克公园中心区实行免费开放,鸟巢、水立方等部分奥运场馆售票开放,并在场馆周边启动现场售票。同时,游客还可以通过网上购票的方式前来参观。

据悉,奥林匹克公园中心区免费开放,游人可以自由地进入穿行,每天9点开园、21点闭园。而参观鸟巢、水立方、国家体育馆和国奥村的国际区均需购买门票。门票由场馆共同委托特玛捷票务公司代理销售。

售。售票方式分联票和单票两种。联票的票价为100元。需要购买开放场馆门票的市民,可以通过特玛捷票务公司或登录腾讯网体育频道进行查询。

到金佛山采蘑菇

金秋时节,地处南川的金佛山被漫山遍野的红叶装扮得绚丽夺目。这个时候,也正是金佛山上的蘑菇特别多的时候,每年九月下旬至十月中旬,在金佛山茫茫原始森林中,枯死的树木多长有各种野生蘑菇,特别是雨后初晴,有的一根枯树即可采摘十几斤野生蘑菇,最常见的蘑菇包括胶脚菌、鸡冠

食娱汇

哈曼皇宫 进驻南滨路

10月9日,哈曼皇宫南滨旗舰店在南滨路与宏声路交汇处开业。据悉,哈曼皇宫南滨旗舰店是一家集休闲、水疗spa、养生保健、餐饮娱乐、时尚休闲、酒店客房的大型综合休闲娱乐场所。与众不同的是,哈曼皇宫南滨旗舰店还拥有4间独立的豪华KTV包房及能容纳50人的多功能会议中心,这两大功能区将填补我市综合水会不能唱歌、不能开会的服务空白,同时提升了哈曼皇宫南滨旗舰店的综合服务能力。



秦妈 解放碑开新店

近日,秦妈火锅在渝中区赛格路店又开一新店。该店位于重庆市渝中区CBD中心,交通便利。就餐环境雅致与豪放并存、古朴与时尚共享。在秦妈火锅赛格路店就餐既有星级酒店觥筹交错的氛围,也有在茶楼、会所里浅斟慢饮的感觉,让人放松心情轻松随意。为让更多顾客可体验这样的消费,该店特在10月10日至24日推出菜品6.8折优惠。

品丰富,秋冬滋补菜式、糖水、暖胃健脾的粤式粥品,精致的港式小点,一应俱全。还有100多款中、西、日、韩、泰式的美食,小吃共冶一炉,并以特惠的价格供应,给喜爱夜生活的重庆人新添了一个绝佳的去处。届时,爵士风格的乐队夜夜驻场,时尚又新潮的音乐与活力四射的伴舞女郎,迷幻浪漫的灯光交相辉映,带给食客的是将是一种非凡的享受。

厨房制造新推音乐餐吧

从10月15日开始,厨房制造精心打造的音乐餐吧形式的宵夜将为民所开放。宵夜从晚间的8:30开始到凌晨2:00结束。餐

清华源 滨江路卖生态鱼

近日,清华源生态鱼馆在滨江路(湖广会馆附近)开始试营业。该店的主要菜品都采用纯正的生态鱼烹制,其中有来自本地的长江白甲、水米子、胭脂鱼等,也有

养生保健

不同人群 不同度季

每逢深秋冬来,一些妇女特别怕冷,总感到手脚不暖和,腰部或全身发冷,致使睡不好觉,情绪不佳,行动欠利索,这在医学上称为“冷感症”。一般来讲,冷感症是由局部或全身的血液循环不良所致。患有冷感症的妇女可多参加一些适宜的体育锻炼,通过肌肉的运动来提高身体的新陈代谢,以产生更多的热量来御寒。同时多食肉类、根茎类和富含铁、锌、碘的食物,另外还可

适当多吃些大蒜、辣椒、生姜、山药、栗子等属性温热的食物,有助于御寒护体。秋季空气干燥,在这种情况下,妇女应保证良好的睡眠并多饮水,防止皮肤干燥和便秘。

儿童的秋季护理中应尽量避免让儿童过多出入公共场所,尤其是一些疾病流行时期;注意饮食卫生和营养的搭配、平衡;随气温变化及时增减衣物,因为儿童比较好动,出汗后更要及时清洗并换上干燥的衣物,以防感冒。同时应培养孩子积极参加锻炼的习惯。

对于中老年而言,因为年龄而导致的

平价海鲜超市

高贵不“贵”,在东海酒楼,在五星级酒店的环境中,几百元一桌,10多种生猛海鲜照样吃个够!

实际上,东海酒楼走的不仅是高档路线——让不同收入阶层享受到物超所值的平价海鲜,是东海多年以来的追求。

每天不间断推出的“天天特价海鲜”,甚至比您亲自到市场买的还便宜!这就是——东海“平价海鲜超市”。

本周海鲜 特价



- 品种每周更换 (10月13日—10月20日)
- 带子 5元/只
 - 沙虾 18元/斤
 - 濠尿虾 38元/斤
 - 海白昌 48元/斤
 - 大闸蟹 68元/斤
 - 红花蟹 48元/斤
 - 象拔蚌 198元/斤
 - 多宝 68元/斤
 - 野生鲈鱼 138元/斤
 - 青石斑 68元/斤
 - 大东星 198元/斤
 - 天麻北杏炖鳄鱼头 28元/盅



服务热线:酒楼67300000 茶楼67300002
地址:重庆市北部新区高新园黄山大道中段3号水星A座 (最终解释权归东海酒楼)

放眼天下 享受温暖阳光 寻找新奇海岛

国庆长假结束后,受机票、酒店价格回落的影响,无论出境游还是国内游的价格都“大跳水”。假期灵活的市民,选择此时出游,自然能享受更多实惠。

其中降价最明显的当属出境游线路,以巴厘岛为例,国庆期间卖到8000元左右,现在已降为约6000元。阵阵秋雨后,重庆寒意渐浓。跨出国门,到温暖的热带海岛上享受阳光、沙滩、海水。除了熟知的马尔代夫、巴厘岛、塞班岛等外,这次,让我们寻找一些更新奇的海岛,开始一段陌生旅程。

新西兰怀特岛 冒险家的最爱

与重庆的气候相反,位于南半球的澳大利亚、新西兰此时正值春暖花开,恰逢出游好时节,这里的很多神秘海岛等待我们去探寻。

在新西兰北岛东部海湾上的怀特岛,是新西兰唯一一座海洋性活火山。可以说越爱冒险的玩家越爱怀特岛,因为它带给人们的生命感悟让人难忘。怀特岛的火山口低于海平面,却因四周高耸的岩壁形成了天然屏障,造就出独一无二的水下水平线下的活火山。在专业导游带领下,去火山口探险,目睹火山奇观,当你走近大自然看到大自然的惊人力量时会发现人的个体原来是那么脆弱。

汉弥尔顿岛 最适合家庭游

这个位于澳大利亚昆士兰州的小岛,有完善的旅游设施和花样迭出的旅游资源,最适合以家庭为单位的游客。在这里,乘坐梦幻号畅游大堡礁是非常受欢迎的旅游项目,浮潜或去深海潜水,或乘坐玻璃底船看珊瑚,或者乘直升飞机去号称世界上最美的十大沙滩之一的白天堂沙滩,吃一顿香蕉野餐费用约300多澳元,是许多家庭度假的首选项目。

汉弥尔顿岛有多档次的酒店可以选择,还有专为接待家庭、备有厨房的公寓酒店。重庆人可以先乘飞机飞往澳大利亚的凯恩斯,然后从凯恩斯乘船到达汉弥尔顿岛,船程2小时。

岛国萨摩亚 至今淳朴原真

萨摩亚全境由萨瓦伊岛和乌波卢两个主岛及7个小岛组成,堪称南太平洋岛国中当地风情保存最好的国家之一。它仿佛跳出了时间之外,丝毫没有受到现代商业文明的侵蚀,一切都质朴原真一如当初。

这里虽然离赤道不远,却没有想象中的酷热难当,微凉的海风吹来,让人心神懒散。首都阿皮亚的街头连个大大的商场都没有,因为本来有资质开大商场的人们此时都在街上晒着

太阳聊着天。萨摩亚四周环绕着天然的海滩,阿皮亚所在的乌波卢岛东南面是当地最著名的白沙滩。萨摩亚是中国旅游的出境目的地国家,可以从新西兰的惠灵顿转机到达萨摩亚的首都阿皮亚。

塔希提海岛 经典蜜月胜地

从香港搭乘新西兰航空,抵达奥克兰机场,然后再转机飞往塔希提首府帕皮提。岛国塔希提被誉为“十大蜜月胜地之一”,这里的海水如此湛蓝,蓝得让天空显得苍白。每年的5月至11月是这里的旅游旺季,所有岛屿终年都可以游泳。

在历史上共有10余名文学艺术巨匠被他深深吸引,来此客居。法国后印象主义画家保罗·高更是在这里的头两年就留下了60余幅经典画作,几乎创造了人们心中的塔希提印象。此外,塔希提的香草被称为“香草中的精品”,塔希提SPA因其独特的花草配方在世界上名气赫然。



兑换外币通用准则

准则一:了解出境当地货币情况
在出境游之前,最好要先了解出境地货币使用状况。比如到新西兰旅游,一般使用美元或港元来兑换新西兰元,有些商场还可以直接接受澳元和美元支付。

准则二:遵守海关规定
我国规定,出境人员携带金额在等值5000美元以内(含5000美元)的,不需申领《携带证》,海关予以放行;在欧洲,德国允许携带15000欧元出境,法国是7500欧元,大多数欧洲国家都在5000欧元以上。

准则三:减少兑换次数
如果需要的外币量不多,可以先

在国内银行兑换所需的外币,一般出境前只需凭护照和签证即可办理。不过,对于一些稀少品种的货币,要兑换前最好提前向银行网点咨询预约。在世界各地的国际机场,一般都有货币兑换的地方。当然,在机场兑换的汇率多数不是最优的。

准则四:不要只换成一种货币
以前一些游客出境前会将所有携带的货币都兑换成美元,到目的地后用美元来换当地货币使用。不过,由于近年来美元越来越不值钱了,这样做将很不划算。

比如前往澳大利亚,可以先在国内用人民币兑换部分澳元,也可以随身携带一些美元,如果是在像DFS免税店购物,通常也会收取美元,兑换

价格以每天的官方报价为准。

境外刷卡省钱攻略

出境游时,兑换少量当地现金是必须的。不过如果是大笔金额购物,当然还是刷卡划算又简便。一般来说,如果是银联卡可以使用的地方,都建议使用银联卡,比如在美国、中国香港和澳门刷银联卡,都不收手续费,而且目前的汇率十分优惠。此外,还可以使用Visa或Master的双币信用卡消费,眼下流行的双币卡或外币信用卡多以美元结算,再收取消费金额1.5%的货币转换费,但是回国之后要用人民币还款,这中间就涉及两次汇率转换的过程,可能需要为此多付一些费用。

餐饮娱乐城招商

渝中区某高档餐饮娱乐城诚招合作伙伴,该餐饮娱乐城位于渝中区主干道,莅临嘉陵江畔,营业面积一万余平米。现有:高档酒楼、豪华KTV会所及大型多功能舞厅,拥有国内一流装修、顶级专业设施。现城征合作伙伴。合作方式:转让、联营、租赁均可。有意者欢迎实地考察。联系人:黄女士 联系电话:13752936839

CITS 中国国旅

中国五百强企业
中国驰名商标

网址: www.citscc.com
许可证号: C-C-610001
投诉电话: 63966315

包机直航 精彩价格 绝对深度 完美行程

柬埔寨吴哥深度6天
(重庆往返)
10月18、22、26、30日 **3900元**

※吴哥三日券
※全程四星酒店
※送高棉特色T恤衫一件、草帽一顶、集体照片一张、每人每天一瓶矿泉水

海岛热浪休闲

天宁塞班5/6天(上海) 周五/周一 4280元/4680元
巴厘岛5天(香港) 天天 3880元
马尔代夫5天(香港) 每周四 8800元/起

恋上普吉 至尊超豪华 情定桃花岛

普吉豪华7天 3480元
(重庆往返) 10月21、28日

泰国国家旅游局2008年重点推荐

PP岛+桃花岛+珊瑚岛+斐洋渡舟 送一晚五星酒店

“315”品质团

自费项目自愿参加 绝不强迫 泰国全程四星 天天不同特色餐

泰新马10天 10月22日 3880元
泰国7天 10月21、28日 2080元

感受南半球的春暖花开

澳大利亚新西兰11天(重庆) 11月2、9、14、30日 13600元
澳大利亚新西兰12天(重庆) 11月14、24、26日 14600元
埃及五星豪华8天(广州) 10月28日 11月6日 10300元
埃及土耳其8天(广州) 10月26日 11月23日 12000元
南非4-5星豪华8天(深圳) 11月4日 12600元
迪拜5天(广州) 11月12、19日 8900元

欧洲专家推荐

德瑞法3国8天(重庆) 11月5、18日 14300元
德法奥瑞4国11天(重庆) 11月6、20日 14300元
法意希3国12天(重庆) 10月29日-11月19日 19800元

香港澳门五天 品质团 10月17、26日 2600元

● 游遍港岛,更宽松 ● 1晚5星 市区3、4型酒店
● 天天不同风味:广东干烧+秘制烤4正宗港式西餐+7道风味
● 送海洋公园、夜游维多利亞+珠江游船

央视《夕阳红》 温馨又从容

香港、澳门、怀化、凤凰古城、深圳、莲花山、大梅沙、珠海、广州10日游
出发时间:11月12日 **1730元/人(正价)**

福州、泉州(南少林)、厦门、集美、鼓浪屿、广州、深圳、香港、澳门、珠海12日游
出发时间:11月12日 **2320元/人(正价)**