

温馨提醒

冬至养生肾为先 饮食适宜温和软

距离冬至还有3天时间,和佑尊长园营养师认为:“冬至时节是人体阴极阳生的时刻,也是人体进行滋补的最佳时间。此时进补,一定要掌握‘养阴养肾、防寒平阳’的原则。要多吃温性食物,少食甚至远离寒凉食物。可多吃牛羊肉,炒菜时放点花椒、干姜、肉桂、草果、丁香等香辛料。”

肾是人体生命的原动力,是人体的“先天之本”。冬季,肾要为维持冬季热量支出作准备,饮食上就要时刻关注肾的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。

此外,冬季饮食还应温热松软。因为坚硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃;而食物过热易损伤食道进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病。

和佑尊长园营养师在此为广大老年朋友推荐两道冬至养生食谱:

羊肉萝卜汤

【主料】:羊肉(瘦)400克、白萝卜300克

【配料】:香菜10克

【调料】:酱油2克、黄酒6克、盐3克、色拉油15克、大葱10克

【制作方法】:1.羊肉洗净切片,用酱油、绍酒入味;2.萝卜洗净去皮切片,香菜切碎;3.用油将葱、羊肉炒一下,加入适量清水,加萝卜,中火40分钟,下香菜调味。

【功效】:补虚养身、调理营养不良等症。

山药茶

【主料】:山药15克、绿茶5克

【制作方法】:1.把山药放入锅中煎煮成汁,倒入茶壶;2.再把绿茶放到茶壶中,用煎好的山药汁冲泡绿茶;3.待茶叶泡开之后,可带茶饮用。

【功效】:山药有健脾祛湿,益肾补气之功效,能促进消化,降血糖;绿茶含有丰富的维生素C,而维生素C有增强呼吸道抵抗致病微生物侵袭的作用,从而提高机体的免疫力。

最诚挚的歉意

去年春节,和佑尊长园节日包桌在一周内被抢订一空,共有152位长者和家属在园里欢度新年。由于包桌有限,很多长者和家属在节日期间没有如愿预定到团圆包桌,和佑尊长园全体员工向大家表示诚挚的歉意!

2012年春节,我们提前为广大长者和家属精心准备了满堂富贵宴、五福临门宴、福如东海宴等丰富的团圆宴席,让更多长者和家属在园区共享天伦之乐。

预定请拨打报纸下方预定热线。



和佑尊长园 团圆

在和佑尊长园过节,比家里还方便热闹

一样的节日,不一样的温馨和欢乐

元旦、春节、元宵节团圆包桌开始预定喽

火红的灯笼,洁白的雪花,浓浓的节日气氛,在和佑尊长园将会为您营造独特的节日氛围。在和佑,您可以和亲人度过一个温馨、祥和的元旦之夜,也可以和亲人度过一个浪漫、缤纷的除夕夜。一家三代人围坐在节日的餐桌旁,暖暖的亲情荡漾在每个人的心头,在和佑尊长园温馨的家庭氛围下,每颗疲惫的心灵都找到了停泊的港湾,彼此眷恋的对望着,发出内心最柔软的声音:“暖暖新年,有你真好”。

记者 熊维维 通讯员 姬国君

元旦节 超级返券

元旦包桌预定时间:

2012年12月18日~26日

凡预定元旦节包桌的长者和家属均有机会参加“超级返券”活动,预定满堂富贵宴,赠送38元代金券一张;预定五福临门宴,赠送68元代金券一张;预定福如东海宴,赠送88元代金券一张。

春节 回园包饺子

春节包桌预定时间:2012年12月18日~2013年2月4日

年夜饭,一个足以调动所有长者柔软情愫的词汇,它承载着一年来的期盼,姗姗而来,和佑年夜饭,团圆的味道。凡预定除夕夜宴席的长者和家属,可以免费参加和佑尊长园营养配餐部除夕14:00举办的包饺子活动,在除夕夜的宴席上把自己亲手包的饺子煮上,共享天伦之乐。

元宵节包桌预定时间:2012年12月18日~2013年2月18日

凡预定元宵节任意包桌,均可获赠荣阳和佑尊长园有机黄豆酱一份、手工腌韭菜花一份。纯手工、纯天然,绿色无污染,口味儿纯正、工艺纯正,精心制作。

节日 优惠

元宵节 好礼派送



郑州·荥阳和佑尊长园 养老院

河南首家三星级宾馆化医护型养老院



元旦、春节、元宵节团圆包桌开始预定了!
满堂富贵宴 五福临门宴 福如东海宴
数量有限,欲订从速。0371-6500 7688 / 6500 7677

终身免费养老,和佑年终感恩钜献

12月31日前入住即可享受

- ▶ 和佑至尊卡,终身免费养老,仅剩五个名额;
- ▶ 预定节日包桌享受9折优惠;
- ▶ 市政集中供暖,24小时热水全免费;
- ▶ 床位费、护理费最低6折优惠。

免费试住7天, 不满意退园

养老体面有尊严 就到和佑尊长园



每天有班车接送长者及家属去园区免费参观,请提前两天拨打服务电话。地点: 1.河南省粮食局院内(黄河路与花园路东北角); 2.建设路国棉六厂门口。
园区地址: 郑州市荥阳三公路与汜河路交叉口 连锁发展热线: 0371-6653 2336 网址: www.heyouchina.com

咨询热线 0371- **6665 7115 / 6665 7121 / 6500 7677**

服务热线 **陈先生 138 3807 2297 古先生 187 3601 2494 徐先生 132 7159 0130**

