

小招星推荐

远离喧嚣 圆山水田园之梦

还有两周时间,五一假期就要来啦!你是不是期待这个假期很久了?很多人选择在五一小长假出游,远离城市的喧嚣,寻找一份宁静。

“十年踪迹走红尘,回首青山入梦频。”人们对山水田园总是充满向往,这份情怀在现代人的心中尤其强烈,总想着哪天远离光怪陆离的城市,过起“晨兴理荒秽,带月荷锄归”的闲适生活。难得五一假期,故乡旅行走起,并非远离城市,却如世外桃源般的山水田园,即使是短暂的节假日,也足以让你释放身心,圆一场山水田园梦。

蓝天、古槐、泥墙、小院儿……惬意远眺,悠然环绕——临沂

平邑·九间棚,远离嘈杂是非之地的首选。这里有着独特的静谧,没有嘈杂的吵闹,走进平邑九间棚,还一份清静自然给自己,田野间一声淳朴的问候,品尝着松树枝烧开的山泉水。屡屡炊烟升起的地方,也是希望蔓延的开始。

临沂·大洼鬼谷子村,灵山清溪,仙境智慧谷。沂蒙山区有个隐秘千年的古村如此之美,却鲜有人知。春天,走进蒙山深处的鬼谷子村,青石小路、潺潺流水、百年草屋,如梦一般的古村遗风。回归恬静,游走在浪漫田野、古屋旧落,寻找最初的记忆,这也许就是来鬼谷子村的理由。

兰陵·压油沟,世外桃源。在临沂市兰陵县贾庄镇,有一处人尽皆知的世外桃源——这里树木遮天蔽日,水流湍湍,万亩板栗硕果累累,山楂、柿子随意摇曳在枝头,整齐的石板房与天然的山水组成了一幅淡雅相宜的美卷……这里就是压油沟村。

沂南·竹泉村,竹林泉水古村落。竹泉村至少有四百年的历史,元明时期叫泉上庄,清朝乾隆年间改名竹泉村。古村庄泉依山出,竹因泉生,村民绕泉而居,砌石为房,竹林隐茅舍,家家临清流,是中国北方少见的桃花源式的古式农村。竹泉古村,因竹而有韵味,因水而有灵气。

费县·大田庄,回归自然、返璞归真的田园生活。美丽的大田庄乡座落在蒙山之阳,是费县的北大门。这里山清水秀,环境优美,林茂果丰,生态优良。3900多个民营水利工程星罗棋布的分布在3个流域,6万亩的果园使得田庄四季果树飘香,5万亩的生态公益林郁郁葱葱,森林覆盖率达到70%以上,被誉为“天然大氧吧”。大田庄有尝不尽的农家百味,遍山瓜果。也有让人流连忘返的农家乐,垂涎欲滴的全羊汤。

感受古镇自然悠闲 带你走进真正的慢生活——台儿庄。

悠悠古镇,千百年间,用其独特的方式诉说着中国古老的故事。看,她用古朴的建筑展示着中国的文化;听,她用潺潺流水讲述着古城的历史;闻,她用淡淡清香展现悠然的生活;内心浓厚的古镇情节,让我们一直向前,从不止步。这些最有韵味的古镇,适合发呆、沉思,适合与爱的人共享寂静不老的时光,一直看你微笑,在幽静的古镇里,度过一段静谧的时光。

台儿庄古城,这是一座集古码头、古驳岸等水工遗存完整的运河文化代表城市;这是一段追溯历史,探寻故事的运河寻踪之旅。沧桑运河续历史,斑驳码头贯时空,这是一段“活着的运河”,是京杭大运河仅存的明清水工文化遗产,是台儿庄历史的见证。就让我们随着运河水的碧波,深深感受这座千年古城的脉动!

悠闲漫步在台儿庄古城内,一切仿佛是久已向往般熟悉的模样,古朴浓厚的民风带着些许世外桃源般的味道。那种温馨和归属感就像流淌了千年的古运河,让起伏的思绪变得缱绻和安然。踩在苔痕斑驳的青石古道上,听着古道旁的蜿蜒流水潺潺作响;手触古色古香的石桥、廊坊、墩柱,不见沧桑,心境澄澈;抬头目落城墙、屋宇、青瓦、楼檐,不知是你入画中,还是你本亦画。

趁春光明媚,来这乡间走一走,还一份清静自然给自己。

小招时刻 美好每一天

减肥不等于只吃“草”

减肥最难坚持的就是委屈了自己的嘴!美食当前,“吃了这顿之后就减肥”、“吃饱了才有力气减肥”这样的借口让你一次次与好身材擦肩而过!难道美食与好身材真的不可兼得么?办公室一族变胖的直接原因就是懒!懒得运动,懒得自己准备减肥餐。今天就让小编带你看看简单易做的低卡路里健康餐,让你健康饮食,带来意想不到的减重效果!

花样素食,每天不重样。眼见那么多人都推崇吃素减肥法,我们的确不能小觑素食减肥的威力。减肥其实并非难事,只要你吃对东西就能不知不觉瘦下来,而不需要可怕的节食。单一饮食不容易坚持,花式吃喝才是最时髦的减肥方式,每天不重样,体重轻了心情好到飞起来。

原来吃肉也可以减肥。减肥对于无肉不欢者一直是个难题。其实,减肥的时候是可以吃肉的。而

且适当吃些肉类,不仅能减轻体重,还能促进心脏健康,增强人的记忆力。如果你在餐后搭配吃塑纤果,还可以加速新陈代谢,从而快速的燃烧脂肪!

这些主食,让你减肥没负担。在减肥时期,总是喜欢吃比平常很少的食物,甚至连主食都不吃,这是严重影响身体的健康的,想要康健减肥,就不该回绝一切碳水化合物食品,只需削减油脂、甜食与精白米饭便可,而且建议大家用五谷杂粮来代替我们日常的主食,同时还可以避免营养的缺失,起到保健和减肥的双重效果!

助你用肉的果蔬饮品。很多女士想瘦身,可是却乱喝减肥饮品,殊不知,这些减肥饮品其实是你一直瘦不下来的罪魁祸首。只有选对饮品,才能帮助瘦身。不如试试柠檬蜂蜜茶、黄瓜雪梨汁、红萝卜玉米汁等果蔬饮品吧,让你轻轻松松喝出苗条轻盈身材。

小招妙招

三招解乏妙计,拒做春日特“困”生

长风卷帘春意懒,伊人瞋睡卧枕眠。在这个万物苏醒的季节,人们却陷入了春困的怪圈,繁忙的工作日里充斥着睡眠惺忪的清晨和昏沉欲眠的午后,怎么破?除了依赖咖啡,小招交你三招妙计迎击春困,抖擞精神,拒做特“困”生!

蛋白质早餐:牛奶炖蛋。富含优质蛋白的食物,例如鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等可以满足春季因人体代谢旺盛而蛋白质需求的增加。用一道浓香丝滑入口即化的牛奶炖蛋,点缀上杏仁与芒果,搞定快手早餐,蛋奶香与果香的相互交融,令你在早晨打足十二分的精神。

碱性午餐:胡萝卜炒金针菇。“春困”与机体处于偏酸环

境和维生素摄入不足有关,多食胡萝卜、菠菜、油菜、香菇、海带、紫甘蓝等碱性食物,可以中和体内酸性产物,消除疲劳。一道清淡可口的胡萝卜炒金针菇,将富含“清醒剂”维生素的胡萝卜与有效抵抗疲劳的金针菇搭配在一起,营养更丰富,口感上也不输肉菜,为你一扫萎靡!

舒缓睡前茶:薰衣草柠檬茶。民间说“春宜饮茶”,花茶甘凉有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪,促进体内阳气生发。薰衣草柠檬茶集茶味之美、鲜花之香于一体,其中的薰衣草有治情怡心、舒缓压力的作用,睡前饮用可安神助眠。夜间拥有高质量的睡眠,才能在日间远离犯困!

小“招”探店



招行周三五折美食之

森朴咖啡馆

啜一口咖啡,唤醒多年的记忆,听一首老歌,感受时光的流转。在不知不觉中,森朴已经走过了13个年头,13年来,森朴与每一个顾客一起一同前行,追求简单的快乐和品质的生活

玻璃窗永远干净亮堂,进门那熟悉的风铃叮叮当当;穿过过道,看到简约的吧台,认真擦洗杯子的小哥会抬起头露出腼腆的笑容。最喜欢她家的服务,永远只出现在你需要的时间

全店室内无烟,咖啡的香味在这个空间里是独占的。顺着旋

转的小楼梯,就到了二楼,挑个不是周末的午后,简直太惬意。

13年,这家店承载了太多人的期许,更见证了多少人的喜怒哀乐,无论你是曾经青涩的少男少女,还是如今的职场高手,又或者你已为人父为人母。森朴永远在你身后。

森朴咖啡馆已全面加入招行周三五折优惠,招行信用卡客户通过掌上生活可享受50元抢100元代金券(限青岛路店内使用)、94元抢188元代金券优惠,更有下午茶优惠套餐,任你选。



网点名称

地 址

电 话

东营分行营业部

东城东三路176号

6535666/6535777

胜利支行

西城济南路47号

7155666/7155678

广饶支行

广饶县乐安大街57号

6820888/6665727

济南路支行

西城济南路83号

7155188/7155978



招商银行东营分行
微信公众号二维码

掌上生活信用卡申请流程:

step1: 进入掌上生活首页,选择“发现”菜单;然后选择第四行“卡片精彩”;进入后点击左上方“我要办卡”;
step2: 上下滑动选择卡种;
step3: 填写七项信息,勾选已阅条例,提交预约名单;
step4: 名单下发东营分行信用卡部,工作人员上门办卡。



招商银行
掌上生活下载二维码