

跟着主持菲菲观赏阿波罗 乐观心态伴你每时每刻



除了唱歌看电影,还有什么好玩的?有天和朋友吃饭的时候笔者又提出了这样的问题。没有玩的实在是好无聊啊,一个朋友突然说,你真是落伍啊,现在有个演艺广场叫阿波罗你都不知道啊,还南京人呢,而且阿波罗演艺广场的菲菲是他们的金牌主持人哎,她主持节目超级好的哦。于是笔者昨天联系到了菲菲,并前去超级火爆的阿波罗演艺广场一探究竟。

文艺天赋从小显现

菲菲说,我本来是学管理的哦,之所以来做主持,就是因为我很热爱主持事业,何况阿波罗是一个给观众传递快乐的地方呢!菲菲作为阿波罗演艺广场台上的灵魂,跟她自己的爱好和勤奋真的是分不开的。一个人想要做好一项工作,必须首先爱好这件事情,这样才能全身心地投入,才能把这项工作发挥到极致,这种精神在菲菲的身上得到了完美的体现。菲菲说她从小就会唱歌跳舞,“我这方面天赋可能比别人强一些吧,从小学到初中到高中,我当满了12年的文艺委员呢,嘿嘿。”菲菲俏皮地说道。如果你也想亲身体验菲菲的主持给大家带来的快乐,赶紧带着亲朋好友一起来阿波罗支持菲菲吧!

企业良好氛围留住人才

菲菲从业时间很长,是资深的主持人。她说,之前在宁波呆了3年,后来回南京,到现在为止做了7年主持,我可是正宗的南京人呢!俗话说得好:人是家乡好,月

是家乡圆。在外面漂泊总不如在家安定呢!她每天都要主持,一年365天除了过年可以休息10天左右,其余都是每天上班,但是菲菲从来不觉着什么。她说,阿波罗的领导对我这么器重和信任,阿波罗的企业文化和工作氛围都这么好,在阿波罗做得特别开心,为大家制造快乐就是我最有成就感的事。

活泼乐观感染力强

笔者自己感受了整场演出,印象最深的就是菲菲在节目中说的一段话:每个人活着都是为了寻找快乐,每个人不快乐的原因大致相同。你觉得没有他有钱,他觉得没有他潇洒。每个人,打拼都是为了赚钱,但如果你不快乐,即使再有钱,也只是一辈子住在豪华的监狱里。在生命的最后,虽然带不走金钱,但我们却有美好的回忆,这辈子的价值莫过于此。所以人一辈子一定要快乐,一定要开心。

为了更加满足老百姓的需求,阿波罗演艺广场将于4月28日搬到大行宫的人民大剧院。届时,一起来感受一下它的神奇魅力吧!

健身大课堂

经期这样吃 能吸收更多营养

月经的来临其实是对女性的身体进行每月一次的修复,但是很多女性却对其比较反感,甚至百般阻挠,从而使内分泌紊乱月经不规律。其实,经期时体内的很多毒素都会随血液代谢出去。为了保证血液的正常供给,我们就要在饮食上予以补给,让女性在经期吸收更多的营养。

女性在益肤美容饮食调养时,一定要结合其自身的生理来安排膳食。女性最明显的生理特点就是“月经”。月经的来潮与停止,如月亮的盈与亏,潮汐的涨与落等自然规律。它是女性性功能的一项生理性规律。月经周期,正常为3~7天。一般情况下,女性每次月经,总共排出经血30~50毫升。因此,女性的养颜健体、饮食保健不能不考虑月经周期中的生理变化及排

掉的经血这一情况,所以它的原则之一,就是与月经周期变化相吻合的“周期饮食”。

不少女性,在月经来潮的前几天(月经前期)会有一些不舒服的症状,如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。一般认为,这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。此时,女性应选择既有益肤美容作用,又能补气、疏肝、调节不良情绪的食物,如卷心菜、柚子、瘦猪肉、芹菜、粳米、鸭蛋、炒白术、淮山药、苡米、



百合、丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、白萝卜、胡桃仁、黑木耳、蘑菇等。

金涌牛肉牛筋锅河西开分店啦

吃1锅送1锅,夜宵至凌晨3点,不要错过哦!

春光明媚,夹带着花香,诱惑着人们品尝美食。极具人气的时尚养生火锅——金涌牛肉牛筋锅鼓楼区湖北路店,一年多来因深受南京市民的钟爱,应食客强烈要求本月13日在河西又开了分店,河西店位于江东北路新城市广场对面的名泰假日旅店一楼。作为以牛肉牛筋为主打的特

色火锅美食店,“金涌牛肉牛筋锅”最有特色的便是“筋头巴脑一锅香”,牛筋糯,牛腩脆,牛肚爽,肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,回味无穷。

在物价飞涨的今天,餐饮业涨价声此起彼伏,但金涌牛肉牛筋锅一如既往地仅售58元,而且分量

上足够三四人享用,河西店开业还推出吃1锅送1锅的优惠活动,真是好而不贵,非常实惠。

“金涌牛肉牛筋锅”以牛肉与火锅的完美结合为特色,既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点,又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效,可谓是现代饮食养生的典范。



阿波罗演艺广场
http://www.njapollo.com

2013年4月28日

南京著名文化产业品牌

南京阿波罗演艺广场

迁至:杨公井25号江苏人民大剧院

重装升级,重金打造!

一个全新的、华丽的,震撼的阿波罗,即将到来!

敬请期待……

激情飞四海,欢乐阿波罗!

张柯菲菲,每晚与您不见不散!

好节目,阿波罗!

感恩大回馈 注意啦!

尊敬的贵宾:

您只需每晚21:30前入场就可享有以下优惠、惊喜!

惊喜1. 门票全免(周五周六节假日除外)

惊喜2. 酒水一律7折(周五周六节假日除外)

惊喜3. 参与幸运抽奖,最高奖2000元现金消费卡

最终解释权归南京阿波罗演艺广场



地址 | 南京市西康路1-3号(原河海会堂)



025 | 83209918 | 83209908 | 84609981