

# 张

# 劳

本报记者  
李成

实习

陈仕

通讯

向颖

您好，请问有什么需要帮助的吗？我要预定一间房。9月11日下午，张家界国际大酒店前厅接待处，服务员耐心地为客串的贵宾答疑，周边的数位评委根据对话内容，核评分标准进行打分。酒店前厅的这一幕正是张家界国际大酒店2018 爱岗敬业优秀劳动竞赛中的技能专项赛事之一。

前厅服务比赛中，四位选手轮流上场，针对贵宾入住登记和离店退房等接待项目进行比拼。四位选手苏雅吉告诉记者，作为酒店的新员工，她也是第一次参加这样的技能比赛，虽然赛前有些紧张，但发挥出了正常水平。今后，她将以此次比赛为契机，努力提高业务能力，为客人提供更好的服务。

与前厅服务比赛同时进行的还有客房服务（中式铺床）比赛项目，十余位选手两两分组进行比赛，酒店员工现场观摩，场面亦是紧张激烈。

当天，两项比赛角逐完毕后，酒店举行了颁奖典礼，为劳动竞赛14名获奖者颁奖。自此，持续一个多月的张家界国际大酒店2018 爱岗敬业优秀劳动竞赛落下帷幕。

酒店总经理汪方表示，劳动竞赛自2015年举办开始，迄今已经是第四届。竞赛内容涵盖知识竞赛、技能比武（前厅服务、客房服务、餐厅服务、中餐配菜及说菜、安保服务、营销客户拜访）等多个项目，旨在以赛代训，通过开展劳动竞赛技能比武，调动员工积极性，培养员工创新精神，进一步激发员工立足岗位争先创优，掀起一种比、学、赶、超、帮的良好工作氛围。

此次竞赛如期并且成功举办，体现了酒店全员提高服务水平的决心。多年来，酒店一直致力于提供优质服务，除劳动竞赛之外，酒店每年还会举办各类技能培训、组织外出交流等，通过多种方式，不断完善服务内容、创新服务方式，努力让酒店品牌配上张家界颜值，向客人展示张家界的良好服务和形象。



## 秋天，喝茶养生

喝茶养生，是老祖宗留下来的传统习惯。哪个季节最适合喝茶，最应该喝茶呢？答案是秋天。很多人应该都以为是夏天要多喝茶，那为什么秋天更应该喝茶呢？

俗话说得好，夏天过后无病三分虚，说明秋天人的身体是最虚弱的。春夏养阳、秋冬养阴，秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

秋季进补，并不是要大

鱼大肉、胡吃海塞，而是要调理脾胃，茶就是好帮手。喝茶是较为不错的日常清理肠胃的方法，茶可以消脂解腻，可以帮助肠胃获得维生素和纤维素，帮助肠胃解毒和蠕动，排出肠内堆积毒素。

合理养秋就是要通过调养恢复人在苦夏耗散的元气，以准备进入身体的存储期。那秋天该喝什么茶来恢复元气、调理脾胃呢？

乌龙茶茶性平和，不温不寒，最适宜秋季。乌龙茶

还被称为减肥茶，对于减脂是很有效果的，可以帮助茶友在进补的同时，带走体内多余的脂肪堆积。

当然，也可以在茶中加入水果和花，做成颜值极高的水果花茶，这也是非常不错的饮品。加入了水果和花之后，茶的味道更加丰富了，营养也更全面。

秋季是喝茶的好时节，在这个秋天多喝喝茶，多调理调理身体。

（本报综合）

