

美食购物狂欢 国庆玩转

“垂马”赛事 + 世界美食 + 大牌折扣 = 嗨皮假期

报名方式



扫描二维码，根据页面提示，提交相关信息即可报名。

温馨提示：

报名参赛者应充分评估自身身体素质情况，并对参赛可能产生的后果承担相应责任。



TAPAS AND CO.就餐环境

尝鲜西班牙美味

TAPAS AND CO.西班牙餐厅为海南海口首家独家授权特许连锁加盟店铺。该店铺采用经典的西班牙装修风格色调，展示了西班牙热情奔放的传统文化和狂野浪漫的风情特色。

该店主打西班牙火腿、芝士、面包等食材搭配的小吃。腌制数十个月的西班牙黑猪熏火腿，配上生菜、哈密瓜等新鲜蔬果，或裹着焦脆的面包片，口感肥而不腻。传统的西班牙式吃法还要再来一杯精酿葡萄酒提鲜，浓郁的酒香又将食物的鲜美提升到新境界。

该餐厅主厨王国明介绍，海鲜饭是店内的招牌和人气餐品。“海鲜饭选自意大利米，经过海鲜烹炒后，撒上新鲜的柠檬汁，既保留了海鲜的原汁原味，又消解了生鲜的油腻。”王国明表示，为迎合上班族的消费习惯，店内推出多款优惠的白领套餐，以烩饭、例汤搭配，价格在28元-68元不等。即使是朋友、同事聚餐消费，人均消费仅为120元-150元。

享国际大牌折扣

逛完美食城不过瘾，再来商场扫货！据百方广场市场部工作人员介绍，10月1日-7日，市民还可在百方购物中心享受全方位的优惠折扣活动。

如服装、鞋帽、饰品等部分国际大牌7折起（详情请见店内公告），如FERRAGAMO、EMPORIO ARMANI、JIMMY CHOO、ETRO、VIVIENNE WESTWOOD、MOSCHINO会员可享9折，钻石卡更有8.8折优惠；ATEMA买手集合店会员可享6折，MM6会员可享7折，更多品牌优惠将陆续公布。“垂马”赛事当天，参赛选手们还有更多意想不到的惊喜优惠。

探营百方新地标

海口百方广场是海南锦颐商业管理有限公司重点打造的商业品牌，36层400个房间的超五星级法国索菲特酒店、高端百方购物中心和36层高5A级写字楼三位一体完美结合，成为海口的“新地标”。

地下一层的美食城则是百方广场上班族吃货们的“根据地”，这里不仅有原味生鲜的日本料理，人气火爆的韩式火锅，还有风格鲜明的西班牙美食，热爱甜食的你还可以在这里找到烘焙面包、巧克力、马卡龙点心等等。吃“上头”了，还可以走进百方超市消消食，该超市分布有生活用品区、美妆区、食品区、生鲜区等等，主打进口食品。据该超市店长赵泽明介绍，超市内不仅种类繁多，分类明确，还可为周边住户及上班族提供商品预订以及免费配送服务。

品新鲜日式料理

寿司鱼问屋是一家以健康和营养为理念的日式料理店，采用严选新鲜鱼获搭配当地食材创造出别致的餐食质感。据该店主厨王文才介绍，该店的日料偏美式风格，米饭少、食材多、口感以香脆为主，富有嚼劲。

“我们店内特色菜品是手握牛肉寿司，采用上等和牛上脑进行炙烧，留一半生鲜的感觉，能更好地展示牛肉的鲜美。”据其介绍，店内的人均消费为80元-100元，相比其他日料店，不仅原料丰富，且价格更实惠。

记者探访发现，地下美食城中庭为酒品销售区，环四周则分布有西班牙、日本、中式餐饮店。此外，也有上班族必备的水吧、巧克力、冷食、烘焙店等店分布。这些美食不仅食材新鲜，味道正宗，由于美食城的主要消费群体为办公楼一族，性价比非常高。

本周六相约百方广场 看“靓马”选拔大赛

垂直马拉松又称登楼大赛，通俗点说就是“爬楼梯竞赛”。为保证赛事的高标准、专业性，届时在比赛现场，将有专业健身教练带领参赛者做热身运动，活动全程有医疗团队保驾护航，大量赛事工作人员在各楼层道随时待命。另外，组委会还特别准备了终点到达站体力恢复环节，为参赛者营造良好的竞技环境。

根据国际高塔竞速协会提议，届时赛事奖金将以欧元的形式发放。奖金规则设置如下：第一名600欧元；第二名500欧元；第三名400欧元；第四名300欧元；第五名200欧元；第六名100欧元。

2019海南垂直马拉松国际公开赛形象大使选拔活动将于9月28日（周六）15时在海口百方广场中庭举行，赛事选拔分为现场走秀、才艺表演及知识问答三大环节，活动组委会将根据选手评分从中选拔出3名形象代言人。

海口市新时代文明实践合唱大赛圆满落幕

9月20日晚，“壮丽70年 飞扬中国梦”——海口市新时代文明实践合唱大赛决赛在海南大学音乐厅举行。来自海口市四个区的12支合唱团，走上舞台，纵情高歌。一首首宏伟磅礴、风格鲜明的合唱曲，唱出了中国梦主旋律，抒发着时代的激情，把新时代文明实践唱响群众心坎。

“不忘初心，继续前进，万水千山最美中国道路……”当晚，在《不忘初心》歌声中，合唱大赛决赛正式拉开帷幕。海口市美兰区灵山镇新时代文明实践所合唱队作为第一支合唱队伍上场。悠扬的曲调，深情的合唱，赢得了阵阵掌声。“我们在比赛中选取《不忘初心》这首歌，就是因为这首歌旋律很优美，非常打动人，特别是它高度契合了当前正在开展的‘不忘初心、牢记使命’主题教育，有利于弘扬主旋律、凝聚正能量，激励广大党员干部不忘初心、感恩奋进。”合唱队负责人洪捷说，他所在的合唱队们都认为，这首歌最能表达人民群众对党的无限热爱和对祖国

的美好祝福。

一首首主题鲜明、慷慨激昂的歌曲激情上演，点燃了每一位现场观众的爱国热情。在一首首合唱《歌唱祖国》中，此次新时代文明实践合唱大赛活动画上圆满句号。此次大赛由中共海口市委宣传部、海口市妇女联合会主办。本次比赛设立新时代文明实践中心队和新时代文明实践所队各金奖1名、银奖1名、铜奖2名。经过激烈角逐，龙华区新时代文明实践中心合唱队获得新时代文明实践中心队金奖，灵山镇新时代文明实践所合唱队获得新时代文明实践所队金奖。

“我们希望通过合唱比赛，把新时代文明实践唱响群众心坎，巩固新时代文明实践试点建设成果。”主办方相关负责人表示，进入决赛的队伍纵情歌唱，唱出了激昂风采，唱出了对党的热爱、对美好生活的追求，激励大家用饱满的热情去努力工作，在推动海口高质量发展中展现新形象。（通讯员 王昌）

龙华法院设立跨域立案窗口 昨日实现首例跨省立案

本报讯 近日，海口市龙华法院在诉讼服务中心设立跨域立案窗口，实现首例跨省立案。

海南某混凝土有限公司代理律师到龙华法院跨域立案窗口，想进行跨域立案。工作人员核对身份材料后，通过“海南移动微法院”平台录入信息并上传诉讼材料，该系统将文件传输给鞍山市立山区法院。鞍山市立山区法院经过审核后，出

具受理案件的相关法律文书。“跨域立案解决了我们两地来回奔波之苦，真的太方便了。”该代理律师说。

实习记者 吴佳穗 记者 罗晓宁
通讯员 毛雨佳 蔡承霖

海南瑞韩医学美容医院

JCI 认证医院

详情请咨询：400 626 9966（海）医广[2019]第044号
海口市滨海大道75号宝华海景商住楼1-2F（万绿园对面）