极真教练员代表中国参加空手道世界大会



国际空手道联盟极真会馆的世界大会每四年举办一次，恰巧与奥运年是同一年，故被空手道界称为空手道的“奥运会”。该世界大会汇集了来自世界60多个国家和地区的顶尖高手，不分体重，来争夺真正的“世界第一”。今年的世界大会将在6月22、23日在日本举行，能参加这样比赛的选手，多数是训练时间超过10年的空手道黑带高手。

极真空手道中国玄武道场南京总部在国内空手道界保持着冠军地位，并多次参加世界性的大赛，道场的教练员不仅教学水平很高，而且保持着随时能参加比赛的选手实力。这次派出了四名黑带教练员：刘坤、蒋明、鹿成欢、赵静文（女），他们将代表中国远征该次大会。其中刘坤选手（黑带二段）曾经在2008年参加过一次世界大会了，那年他止步全世界32强，这次经过精心备赛后，期待他能取得更好的成绩。

空手道是一种从人们赤手空拳的姿态衍生出来的武术，强健体魄，以及锻炼无畏挑战的坚定意志。南京空手道极真会馆自创办以来，始终以满足会员们的需求为经营目标，秉持着教学质量第一的宗旨，极真会馆不仅从身体方面，更从心理上培养学员坚强、勇敢的性格以及谦让、友爱的美德。

舌尖上的龙虾——龙宫龙虾

当《舌尖上的中国》这一风靡浪潮袭来时，各类美食都引起了美食达人们的美味联想，龙虾是其中一大主角。在南京，龙宫龙虾绝对是令人垂涎欲滴、诱惑难挡，可谓是舌尖上的龙虾。

锅里炒的是龙虾更是品牌

龙虾的美味，虾源质量至关重要。龙宫大酒店经营了整整11年的龙虾，龙虾已经做到了专业、极致。洪泽湖的龙虾天然养殖，无污染，个大、皮薄、体肥、黄多、肉质饱满、色泽鲜亮，虾黄还具有特殊的蟹黄风味，蛋白质含量高，脂肪含量低，食客能享受到原生态的健康美味。

虾源到后，精挑细选很关键，是决定龙虾口味的重要一环。死虾要彻底“清理”，不合乎规格的，也要挑选出去，保证龙虾品质的统一。总经理刘小龙常说：“锅里炒的不仅仅是龙虾，而是一个经营了11年的龙虾品牌。”这保证了龙宫龙虾多年来稳定的美味品质，也为龙宫龙虾吸引了众多慕名而来的食客。



铁杆大厨铸就龙宫龙虾

好的虾源，需要好的厨师来烹饪。在龙宫大酒店，烹饪龙虾的大厨都是跟着刘小龙干了11年的铁杆大厨，龙虾与调料的配比以及烹制龙虾的火候都掌握得恰到好处。因此，龙宫的龙虾口味纯正稳定而又不失创新。您到龙宫大酒店，光龙虾这一道菜，就能品尝多达10种口味，蒜香味、十三香味、干煸味、香辣味等等，款款诱人。当前，“食虾风暴”正风靡石城，龙宫大酒店成了食客们的不二之选。

激情一“夏”就去未来水世界

炎炎夏日，最好的避暑休闲方式莫过于游泳，既清新舒爽，又能锻炼身体。位于中山东路的南京全民健身中心，是全市规模较大、项目齐全的综合性室内健身场所。裙楼的未来水世界运动俱乐部集国标泳池、健身馆和会所于一体，满足了健身爱好者的多种需求。

时下，该俱乐部“暑期游泳培训班”正在火热报名中，今年的暑期游泳培训班分为：少儿初学班、少儿提高班以及成人班。暑期共开班五期，每期十二课时，开班时间分别为：7月3日、7月15日、7月27日、8月8日，并设有成人午间班和晚间班。

据悉，6月1日开始学生票买三送一、买五送二，在6月20–30日期间，该俱乐部推出了众多优惠购卡活动：原价1180元的游泳40张卡，只需要1100元。爱好游泳运动的市民可千万不要错过啊！



金涌牛肉牛筋火锅 吃1锅送38元！

随着天气越来越热，人们对吃火锅的热情也随着温度的升高而不断高涨。在金涌牛肉牛筋火锅店，肉质鲜嫩、汤味鲜美的“筋头巴脑一锅香”，不但口味极佳、营养极丰富，还能补气暖胃，是一道备受推崇的膳补美食。在夏天，金涌牛肉牛筋火锅更是推出了“吃1锅送38元牛肉牛筋券”的优惠活动，如果你想与朋友小聚一番，不妨到这里坐坐，58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用哦！





