



成都国奥村 Chengdu

150m²—255m²联排院墅、叠拼院墅

成都国奥村，新中式简约建筑群落，集成近30项国际国内领先环保科技，坐拥41000平米社区专享城市级配套，是集建筑价值、景观价值、居住价值和城市人文价值于一身的城市低密住区。

壹 座公园

8500亩城市森林公园，让森林就在眼前。

伍 大专享配套

多功能奥运主题会所、国奥花园酒店、生鲜超市、国奥伊顿国际双语幼儿园、社区配套。

贰 条主题景观轴

奥运及京韵文化两大景观轴，让奥运记忆伴您一生。

近叁拾 项环保科技

承袭北京奥运会“绿色、科技、人文”理念，近30项国际国内先进环保科技，提前享受未来舒适生活。

肆 座院落

前庭、后院、超大露台、屋顶花园。

伍 分百全区无障碍设计

人车立体分流、夜景照明、公共区域防滑措施，真正实现全区无障碍设计



从北京到成都， 同一个世界，同一个家

国奥村以其国际化标准，致力于绿色低碳社区示范项目的开发与推广，践行“绿色、科技、人文”理念的实践之路一直在继续，选定成都这座人杰地灵的千年古城，让心灵回归宁静，感受恬淡怡然、悠闲自得的生活，住在成都，可尽享休闲之都的魅力。成都国奥村位于未来城市发展的核心位置，将城市的繁华与田园的闲适合二为一，生活更加悠然自得。

得。并且自然、时尚、人文与激情的和谐统一在国奥村得到了最好的诠释，整个社区以贴近人性需求为出发点，将教育、运动、娱乐休闲、购物美食等都市生活囊括其中。成都国奥村以健康宜居的生活方式呈现给大家，成为您休闲、旅游、度假、置业的又一力作，演绎“同一个世界，同一个家”的居住梦想。成都国奥村邀您现房品鉴，国奥业主将尽享全方位尊贵网络联盟型服务，幸福生活即刻拥有。

欲知详情，敬请致电成都国奥村热销电话：**028—85782008**，或关注成都国奥村官方网站：**www.cddreamworld.com** 以及新浪官方微博：**成都国奥村**。

健康小贴士

有氧运动

一、基本理念：是不是“有氧运动”，运动的实际强度怎么样，运动时主要的供能来源（消耗的）是什么，某一运动对减肥是否有效，唯一的可视、可观察、可控制的标志指标是心率。正常的有氧运动后，不应该有疲劳感，更不应该有肌肉的酸、胀、痛的感觉。

二、几个基本概念：

- 1、心率：每分钟心脏跳动的次数；
- 2、最大心率（MHR）：安全心率的上线；
- 3、靶心率（目标心率）：有效安全的运动心率；

三、运动时供能的主要来源：

- 1、糖—糖原，血糖（血液里的糖）、肌糖等；
- 2、脂肪酸—脂肪；
- 3、氨基酸—蛋白质（肌肉）。

四、运动分类：

- 1、有氧运动：
 - A 低强度、较长时间；供能主要是血糖；心率低于 65%MHR。
 - B 中强度，且持续较长时间的运动供能主要是脂肪；心率高于 65%MHR，低于 85%MHR。
- 2、无氧运动：高强度，且短时间或间歇式的运动，心里高于 85%MHR。



（米粟）

征稿启事

《国奥村报》的办报宗旨是为国奥村业主服务。

《国奥村报》是为国奥村业主服务的小刊物。是居住国奥村的业主邻里之间、物业服务、商业服务，乃至我们广大业主的琴棋书画作品、保健养生心得等方面进行广泛交流的小天地，也是我们不断提升国奥村品质、展示我们国奥村风采的舞台。《国奥村报》共有四个版面，一版是新闻版块，主要刊发国奥村在本出版期所发生的新闻类的大事小情。二版是物业服务版块，主要刊发国奥村物业管理方面的成果、经验和做法。三版是商业服务版块，主要以国奥村商业为平台，构筑业主与商家服务联系的平台。四版是人文服务版块，主要以树立国奥村人健康居住理念、展示国奥村人文化艺术风采为目的。《国奥村报》编辑部热情欢迎国奥村业主、物业服务、商业服务等人士，为《国奥村报》投稿。

来稿请寄：**news@guoao.com.cn** 投稿热线：**84371962**

客服邮箱

为更好地提升北京国奥村品质，增强与业主的广泛交流和沟通，共建国奥村美好家园，国奥集团开通了国奥客服邮箱，**邮箱地址：kefu@guoao.com.cn**。我们将在线上为业主提供热情的服务。



国奥村

国奥集团主办

快讯

北京国奥村闪亮绿色消费论坛

2012年12月4日，联合国驻华系统与北京市环保局共同主办的绿色消费论坛召开。国奥集团作为绿色建筑先行者和新生活方式倡导者应邀参加论坛。国奥总工程师徐亚柯将北京国奥村作为绿色科技节能示范小区在论坛上全面展示。徐亚柯将国奥村比喻为枝繁叶茂的大树，吸收阳光为人类提供有用的光和热，建筑的供暖、制冷与大地进行能量储存和交换，现代科技更丰富了国奥村这棵大树的内涵。

2012年12月15日 星期六 第2期



国奥村花园酒店 2012 圣诞喜乐汇豪华派对即将揭幕

本报讯（记者：杨帆）“Jingle bells jingle bells, jingle all the way Oh.....”伴随着轻快、曼妙的音律，圣诞节悄无声息的来临。这里虽无雪花装扮，却并不影响人们沉浸于节日的喜悦。12月24日晚，由国奥集团与国奥村花园酒店联手呈现的2012国奥村圣诞喜乐汇豪华派对，即将在国奥村花园酒店上演醉人圣诞夜，全场来宾一同呼吸最浪漫的气息。本次活动将诚邀尊敬的国奥村业主参加，全场与会来宾共计300余人。

国奥村圣诞喜乐汇，圣诞暖冬

国奥村花园酒店是一个注重生活温情的地方，每个节日都会为业主筹备幸福、快乐。此次，酒店更倾心心思，为全场来宾营造温暖的圣诞星体验。到场的女士准备时尚摩登的晚礼服，为孩子们准备充满挑战的游戏区。整个圣诞派对上，都是由美丽的圣诞美女带来的周到的服务。

只为在圣诞钟声的伴随下，所有宾客齐聚在国奥村感受着那温暖的关怀，幸福而浪漫的感动此时化作甜蜜难忘的记忆，家的影像从此定格在每个人的心中。

国奥村圣诞喜乐汇，快乐味蕾

酒店兰特伯爵西餐厅是纯正的德国风味餐厅，其名字更是沿袭一个古老德国贵族的封号，历史渊源可以追溯到12世纪。在这个纯正的西式餐厅过着西方的节日，无不让宾客置身在最纯正的节日气氛中，品尝德国烹饪大师带来的秘制牛扒、德式烤羊排等高质量的德国美食，共享饕餮盛宴。同时，在嘉宾用餐中，还能欣赏到调酒师精彩的技巧表演，并能品尝到上好的进口波尔多红酒，使宾客在大地眼福的同时胃口大开。



导读

国奥村花园酒店
2012 圣诞星悦
夜豪华派对即将
揭幕

P2

“感恩、责任、
关怀”国奥村品
质提升有序进行

P3

时间轴餐厅
精致绽放



P4

从北京到成都，
同一个世界，同
一个家



“感恩、责任、关怀” 国奥村品质提升有序进行

本报讯（记者：印峥嵘 米粟）为了解决北京国奥村业主切身问题，提升业主生活品质，国奥集团北京国奥村品质提升工作，已于2012年10月8日在集团领导的牵头组织下全面启动。此次整改工作在修缮国奥村内建筑设备设施破损的同时，更大力完善村内各安全便民的科技系统，真正提升国奥村整体宜居品质。

品质提升工作主要从以下三个方面开展：一是室外工程，包括围墙修复、单元门头、外墙漏水修缮等；二是小区区室内维修工程（含空置房）及公共区域（包括地下空间）整改；三是完善太阳能生活热水、景观花房，直饮水系统的使用功能及日常委托经营管理工作；四是弱电系统的完善，包括停车场系统、楼控、梯控、巡更系统等。

活动持续两个月以来，各项工作正有序进行。截止发稿日，国奥村外围视觉围墙完成修缮，建筑物楼体散水、门头渗水等问题已完成修缮，各个科技便民系统正在为全面运行做好筹备工作。

此次品质提升工作中，科技便民系统全面应用中重点的一项为国奥村车辆入库泊车系统。鉴于园区道闸系统存在故障，导致大多数车辆蒙混进入园区，在车库随意停放，此行为不仅影响园区的正常停车秩序，也为国奥村业主带来了一定安全隐患。为了更好的进行管理，经过全面分析和检测，制定系统升级全面开放。

为此，国奥集团与物业公司结合实际情况，对现有设备进行了更换和升级，以确保设备的稳定性和有效性。在此，告知广大业主车辆道闸系统已经处于完好状态。为了广大业主出行方便，请您进出园区时候携带好配备的车证、年卡，进出园区刷卡。我们会根据现场的实际情况和设备的运行状况进行短期的测试，到时会给广大业主一个适应阶段，请确保您家里车卡在有效适用范围。

对于此道闸系统的使用，在适应过程中，我们会广泛听取您给我们提出宝贵的意见，并作出最人性化，最方便的使用调整。系统测试阶段给您带来的不便敬请谅解。

12月，品质提升活动将进行阶段性收尾、总结。品质提升不仅仅是阶段性的开始，而是国奥村品质提升的长期目标，国奥集团将维护品牌，提升品牌的责任继续肩负下去，与国奥村业主共同携手共建美好家园。



室外工程



维修工程

栏杆维护

国奥村物业服务楼长集体亮相

重点服务职责

- 1 为业主解决日常物业服务方面的问题，成为最贴近业主的金牌服务人；
- 2 跟进业主投诉与建议的处理过程，确保投诉与建议得到及时有效的处理；
- 3 为业主户内一天内无法完成的维修问题的跟踪处理；
- 4 为业主提供生活信息咨询服务；

- 5 每月回访责任区业主，与责任区业主建立并维护良好关系；
- 6 尊老爱幼，关怀国奥村内老年人与儿童的生活和出行安全；
- 7 对责任区楼宇进行每日巡查，发现问题及时协调相关部门维修、整改。

关于楼长的服务内容，还有很多很多，为了使业主更安心、舒心的居住在国奥村，我们想业主之所想，提升国奥村物业服务品质，不断增加更贴心的物业服务内容。

（赵曦）

 陈拙 负责区域：D5、D6、D7、D8、D9、D10 电话：15699988540	 李瑞婷 负责区域：A1、A6、A7、A8 电话：15699988532	 刘新东方 负责区域：A3、A10、A11、A12 电话：15699988533	 卢德明 负责区域：C5、C6、C7、C8、C9 电话：15699988538	 王钊 负责区域：B6、B7、B8、B9、B10 电话：15699988536	 吴艳 负责区域：C1、C2、C3、C4 电话：15699988537	 张潇 负责区域：B1、B2、B3、B5 电话：15699988535	 郑博 负责区域：A2、A4、A5、A9、A13 电话：15699988534	 朱春伟 负责区域：D1、D2、D3、D4 电话：15699988539
---	---	---	--	--	--	---	--	---



时间轴餐厅 精致绽放

本报讯（记者：田辛）2012年12月1日，位于北京国奥村东区商业街北侧的时间轴餐厅精致开业。时间轴（TIMELINE）餐厅定位于精品型主题餐厅，力求通过美酒美食的搭配，搭建集葡萄酒餐厅、俱乐部、酒吧和专卖店为一体的综合平台，为大众创造全新的体验式消费场所。开业当天，餐厅举办了红酒品鉴晚宴，来自台湾的红酒6级品鉴师丹尼佛亲自为来宾讲解红酒的历史渊源和配餐技法。

TIMELINE 的本意是历史事件的记录表，用时间的曲线来展现历史发展的脉络。TIMELINE 品牌寓意葡萄酒在从幼苗到成熟的历程中，吸收自然之精华，经发酵、培养终成为美酒佳酿。一瓶葡萄酒凝聚了时间与自然相互作用的和谐与美德，本身就是一段历史。TIMELINE 品牌的内涵就是时间积淀后的岁月精华。TIMELINE 品牌代表“自然与品质”的生活方式，通过对采购链的控制，让消费者以实惠的价格享用美酒和美食。TIMELINE 还肩负推广葡萄酒文化和生活方式的责任。葡萄酒是 TIMELINE 的核心竞争力，在法国波尔多地区设立有酒商公司 Noah Wines Europe，并由世界顶级飞行酿酒师雅克·卢顿（Jacques Lurton）担任总经理和葡萄酒总监，与法国、西班牙、澳洲、阿根廷等世界主要葡萄酒产区

的众多酒庄建立了紧密的合作关系，精选了类型丰富、性价比高的优质葡萄酒。

服务热线：010-52666009



★ 国奥村商业优惠惊喜连连 ★

“双节”将至，为了国奥村商业的繁荣发展，也为了回馈广大国奥村业主的支持，国奥集团携国奥村商户共同推出迎“双节”、业主尊享优惠活动：

序号	商户名称	优惠情况	备注	咨询电话
1	国奥村花园酒店	门市价6折（本优惠仅限2013年有效）		84373333
2	国奥会所（东会所）	普通炒菜9折	本优惠蒸鲍翅、海鲜、酒水除外	52873526
3	眉州东坡酒楼	中餐炒菜类9折	本优惠海鲜、酒水、包桌除外	57393282
4	三义和	9.5折	本优惠酒水、海鲜、羊汤除外	84370665
5	伊尔萨洗衣	9.5折	业主免费取送	84371123
6	诚尚高尔夫	8.5折	本优惠特价商品除外	84377188
7	时间轴餐厅	全场9.5折（优惠截止时间另行通知）		52666009
8	尚台铁板料理	9折	本优惠单点的酒水除外	84372929
9	付军剪艺	8.8折		84377328
10	贝莎美容会所	8折	可享受面部和身体护理项目	84377977
11	K2茶楼	9折		84374669
12	月塘院健康会馆	8.8折		57793699
13	满满火锅	8.5折	本优惠酒水除外	13681551764
14	兰特伯爵西餐厅	早餐7:30-9:30享受8.5折（以结账时间为准） 午餐11:00-16:00享受9折（以结账时间为准） 晚餐17:00-21:00享受9.5折（以结账时间为准） （本优惠截止时间2013年12月31日）	2月14日、10月31日、11月11日、12月24日、12月25日、12月31日、1月1日晚餐均不享受本优惠，特殊节假日以当日店内公告为准，酒水、特价菜等促销活动都不参加此优惠。	84374338
15	朵颐中餐厅	9.5折	本优惠酒水、饮料、河鲜、位菜、包房服务费除外	13311200985
16	吉马葡萄酒俱乐部	全场9折	本优惠不含餐费，场地费	84373333—7032
17	锐利一百健身中心（西会所）	8.8折	本优惠仅限于3000元的会员卡	84374681
18	溜达猪便利店	9折	本优惠猪肉、鸡肉、蛋类、蔬菜类商品除外	84377996
19	西区便民超市	9折	本优惠仅限于蔬菜水果类商品	15321963063
20	奥源花木	9折		13611072579
21	彩虹阳光乒乓球	9.5折		13811925219
22	车洁士	8.8折	本优惠仅限非会员，首次消费体验	84378283

活动细则

- 1、国奥村业主凭业主卡享受相应的优惠商品及服务；
- 2、本次优惠活动与商户其它促销、优惠活动不可同时使用；
- 3、优惠活动具体内容详见上表，如有调整见国奥村报。

注意事项

- 1、为了您购物顺利，请您在购物前先行出示业主卡，并于前台进行咨询或参见国奥村报上电话进行咨询；
- 2、本次活动最终解释权为国奥村各商户；
- 3、活动时间从本公告发布之日起，截止时间见国奥村报。



三义和酒楼

百年单县羊肉汤始兴于清嘉庆1807年，已有200多年的历史，在中华名吃菜谱上，以汤入谱的只有山东单县羊肉汤，被国人称为“天下第一汤”。百年单县羊肉汤质地纯净，汁浓色白，晶润似乳，开胃健脾，鲜而不腻，香而不肥，烂而不腻，口感极佳，不仅是一道鲜活适口的美食，还有药膳功能，具有温中散寒，健脾和胃，清脑明目，滋阴壮阳等功效。特别是适量佐酒，温胃养神的效果尤为明显。

百年单县羊肉汤制作精细，在用肉、烧煮、配料、加工、器皿等方面均十分讲究。选用优良品质羊肉，单县特定地域的地下水为基本原料。羊肉细腻鲜美，膻味微弱；水质清甜温润，富含营养矿物成分，不仅受到美食家青睐，与金华火腿、北京烤鸭合称：“南腿北鸭中间汤”，并得到多位国家领导人的品尝赞誉。

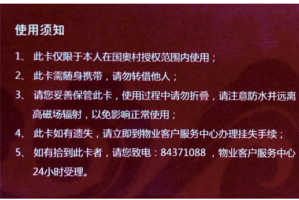
三义和酒楼国奥村店位于北京市朝阳区国奥村商业街。餐厅主要经营传统鲁菜及鲁西南特色风味菜品。三义和酒楼占地1400平米，可同时容纳200余人就餐。三义和酒楼室内设计由著名设计师完成。本着将中国的传统元素时尚化的原则，三义和酒楼国奥村店为您精心打造温馨舒适的就餐环境，成为附近居民及企业家庭聚会、朋友聚会、政务宴请的理想场所。

服务热线：010-84370665



国奥村业主卡

业主消费时凭此卡
享受业主优惠价格



如遇优惠问题，
请致电：010-84371908
（工作日9:00-18:00人工接听）