



## SPA, 的体验直击灵魂

### 的尼泊尔颂钵

唐晴

陶渊明言：勤靡余劳，心有常闲。  
机场路上有一家 璞一 Pure SPA 馆。独立小院，草木风格，香气宜人，对面可观望天门山景，在这家秘密花园，你能够找到崇尚自然，返璞归一的生活态度，它是张家界首家芳香疗愈 SPA 馆。

来到这里只是享受按摩 SPA？不不不，不拍照打卡都是遗憾，这里每一个细节都体现设计者不甘于千篇一律的品味。

踏入房间，惊喜。

整体空间以禅意为主基调，通过典型的中式元素的巧妙运用，原木清新自然的素色在纯色背景衬托下，散发着宁静的气息，十分适合用来表达禅意的简素理念，去除繁饰，尽显极简主义之美。每一个角落都被精确设计，让人能在每一个不经意的回眸中，寻到设计者用心营造了一种从闹市归来，静下心来的氛围。

芳疗师会提前为客人调试好房间温度，准备好香薰及音乐。穿上浴袍，放下自我，当芳疗师取来自尼泊尔的颂钵，一场美好的仪式意味着 SPA 正式开始。

轻缓解开衣衫，俯身趴在精选的五星级 SPA 专供按摩床上，将自己一切交给芳疗师。颂钵，它源自西藏、尼泊尔、印度地区，经西方转了一圈以后，变得更加神秘且价值不菲。颂钵发出的泛音声响，通过放松冥想，就能给身体彻底的放松。这股神奇的声音力量，能巧妙地深入身体核心，直击灵魂，给心头带来一次怦然的震撼和洗礼。

芳疗师打开精油，单膝跪地，双手搓揉捧起在你面前，先是带你呼吸精油的芬芳，你务必深呼吸，精油的味道能活化你的身心灵以及生命本身。

芳香师采用的是东方古法按摩糅合西方芳疗的精髓，纯熟的手法在你的背部游走。配合着空灵的音乐，用最柔软的力度，力道均匀，一点一滴安抚你的身体，你的细胞，你的情绪，整个人软酥酥的，几分钟之后，就忍不住进入了酣眠梦乡。

璞一 SPA 并不只是传统意义的按摩足浴，除了传承纯正的芳疗手法，还融入瑜伽疗愈、声音疗愈等，透过人体的五大感官功能，帮助每一位顾客将精、气、神三者合一，实现身、心、灵的舒缓减压，达到全方位放松。璞一主理人陈曼曼告诉记者，未来希冀把将 璞一 SPA 打造为张家界芳香疗愈第一品牌，把 SPA 文化真正融入张家界这座美丽的城市之中。

联系方式：18974441941 微信同号

地址：市城区机场路璞一 Pure SPA 馆（手机可导航）



## 这家早餐店，米粉好吃到汤都喝光

本报记者 唐晴

一日之计在于晨，对于张家界人来说，元气满满的一天是从一碗米粉开始的。

位于茂隆大市场后门森林酒店往上走 150 米处，一家名叫 轻松小店的早餐店门庭若市，简洁明亮的色调装修，温馨优美的就餐环境，两位女孩正在灶边忙前忙后，被臊子的鲜香味吸引进店。老板，来一碗羊杂米粉！

漏勺里放入米粉，在滚水里烫上几秒，上下颠沥掉水分倒入碗中，铺上羊杂臊子，最后淋上一勺独门特制的骨头汤，撒点葱花，红、绿结合，色香味俱全，光看上一眼就能引起食欲。

米粉上桌，先喝上一小口汤，感受汤的美好，汤喝着很香很鲜，羊杂浓郁而不带丝毫羊肉腥膻味，而后继续吃米粉，米粉尤为清透，韧劲中带软，羊杂混合了鲜浓的汤汁，吃起来简直就是满口留香。

这家小店的灵魂所在就是汤了，汤非浓汤浓油，以精心熬制的骨头原汤为主，汤头非常鲜美，

实不必再加任何调味，喝起来不会觉得特别闷。米粉店老板之一刘瑶告诉记者：我们家的米粉汤不是调料调出来的，采用的是猪大骨汤，汤一定要用大火滚开，小火不停的熬，需要熬制 18 个小时。

人间烟火味，最抚凡人心。吃上一碗有温度的米粉，清晨开启一份认真爱自己、爱生活的温暖，最后将汤都喝完，算是一碗米粉的结束仪式感。

熬好每一锅汤，做好每一份粉，是 轻松 早餐店米粉纯粹鲜香的秘诀。两位 90 后女孩，李晓莺和刘瑶辞去与旅游相关的职业，决定打拼创业，短短几个月时间，她们已在市城区开了两家小型餐饮店，分别在市城区西街和茂隆，生意做得红红火火，许多客人都是回头客，甚至还有客人登门专程只为打包一份骨头鲜汤。她们告诉记者：新鲜、健康、美味是我们做餐饮的第一准则，只想带给客人既好吃又放心的早餐，把它做成一份真正喜爱的事业。

## 荔枝美人

本报记者 唐晴

夏至已至，蝉鸣荔熟。

在家院子大树下，握一把蒲扇轻轻摇着，拣面前一颗圆润的荔枝，轻轻剥去果壳，鲜嫩多汁的果肉呼之欲出，囫囵吞下，只觉得口舌生津，消暑清凉，吃完一个还想再来一个。

一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。唐玄宗命人千里之外快马加鞭送来新鲜的荔枝给四大美人之一杨贵妃，只为博得红颜一笑。诗人常常会把荔枝与美人联系起来，它如同跋山涉水走来一位红颜皓齿的女子：玉雪肌肤，丰腴嫣然，似撩拨人心的美人。有人说杨贵妃的美得益于荔枝，因为她喜欢吃荔枝。荔枝富含维生素 C，美容养颜。

有一荔枝品种名为 妃子笑，成熟的妃子笑外皮不像其它荔枝品种那样颜色艳红，而是绿红相杂或生绿色，仿佛还未成熟，像极青涩美人脸上的红晕，但这个时候的妃子笑是风味口感最好的，肉质脆甜，晶亮，跌到嘴里，满口汁多糯甜。

剥荔枝的最方便的方法就是，在荔枝表面找到一条比较深的沟，这就是荔枝的 美人线，顺着 美人线 方向轻轻一捏荔枝的顶部，荔枝果肉即可露出。买回家的荔枝想要更好的保鲜，先用盐水浸泡晾干，用纸包着，再装入塑料袋，放入冰箱冷冻层。每次取食后，包裹荔枝的纸保持干燥。如此，新鲜荔枝可以保存半个月左右。

