

璞一 SPA 馆 享轻奢，爱自己

闷热的天气、疲惫工作之余，这时候的你很需要一场自我解压和由内而外的彻底放松，来机场路上的璞一 SPA 馆，去享受一场奢华 SPA 带来极致舒适的体验，从中发现崇尚自然，返璞归一的精致生活态度。

走进璞一，从踏进正门的第一刻起，用心随处可见。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都能感受到设计者的用心。不同其它会所的明艳，璞一像是一个高雅柔和、低调内敛的女子，天然又不失现代。庭院式的洋房，远望天门山景，以禅意为主基调，素净的原木装潢，亚麻材质的蒲团，白色的纱幔，木质装修搭配昏黄的灯

光，幽幽香薰轻轻迎面扑来，空气中都弥漫着令人心安的禅意，只觉得身体都松懈了下来。

主理人是位身材娇小、笑容亲切的女生，端来了三款特色的精油让记者挑选，功效分别是净心舒缓、缓解肌肉疲劳和排毒代谢。记者选择了排毒疗程，精油中含有杜松、丝柏、葡萄柚、茶树、甜杏仁油，是喜欢的味道，连装精油的瓶子都是精美无比，甚合心意。

来自埃及的玫瑰天竺葵、摩洛哥的大西洋雪松、意大利的葡萄柚，巴拉圭的岩兰草、法国的丝柏、澳洲的茶树。在这里，若是你有兴趣了解，坐下来，喝一杯茶，还能听到一个个关于精油的故事，不同的精油产地不同，对应不同的疗愈功效，这些高端奢享的精油，五星级酒店水疗的标配，在璞一 SPA 只有过之而无不及。

轻奢于形，优雅于里。店内但凡顾客所能接触到的用品，都一一精心挑选。譬如这里的按摩床，选自 SPA 按摩床专供厂家，单张床造价达 3600 多元，免费提供的洗浴用品都是高端线产品茉莉蔻活肌系列，顾客所用到的梳



子来自大 S 推荐的 AVEDA，这些都是主理人精心挑选的，每一处都是奢华的味道。

在专属的时间里，理疗师会拿出颂钵，你轻缓解开衣衫，一切都是如此的贴近自然，按摩师根据全身的脉络、从头到脚，从背部到肩颈，全身上下得到放松，时而酸爽、时而麻酥酥，平日里紧绷的肌肉，此时此刻，所有的烦恼和疲惫抛诸脑后，身体的每根神经都被宠爱着，有一种被温柔相待的感觉。

璞一致力于给顾客提供中等价位，高等价值感的超值体验。璞一主理人陈曼曼告诉记者，高贵、安全、精致、舒适、愉悦这些都是璞一的代名词，也是璞一想要传递的生活态度。

出行攻略：

地址：
市城区机场路璞一 Pure SPA 馆(手机可导航)

联系方式：
18974441941 微信同号



子曰：不得其酱，不食。
立秋时分，秋老虎依旧不饶人，燥热不思茶饭，舀一勺香菇酱，刹那间肚子里的馋虫便被勾起，扒拉几下就全部咽下肚里，一整日的疲劳感便都烟消云散了。这大约就是酱的魅力吧。

张家界石姨家泡菜店是湘西吉首石姨家泡菜店本部的加盟店，店主汪姐曾经是张家界某五星级酒店的客房部经理，她独家秘方熬制香菇酱，秉持好调料、好原材料、纯手工制作，纯手工制作，在保证原汁原味同时，不添加任何添加剂和防腐剂是汪大姐一直坚持的。

香菇酱以香菇为主要原料，先把香菇洗干净，剁碎，用菜籽油滚开，再配以洋葱、大蒜等配料制作而成。一粒粒大颗粒香菇和配料充分融合，有韧性，有嚼感，在唇齿间感受牙齿的力量与香菇味道的释放，爽击你的味蕾。

说起香菇酱的营养价值，香菇自身带有独特的香味，是一种非常健康的碱性食材，富含天然植物性蛋白质、膳食纤维、30 多种酶，具有开胃的功效，对于不重口、喜欢吃鲜的人是一道极佳的美食，尤其适合小朋友品尝，味道鲜美，营养丰富。

香菇酱味道本身非常百搭，赋予一碗白米饭或是面条新的生命，拌上一些香菇酱。石姨家的泡菜渐渐在市城区有了名气，这道香菇酱占了百分之九十的回头客，湖南、湖北、四川、江苏等地的游客来到这家店品尝之后，要了汪姐的微信经常邮寄购买。汪姐笑着说：未来想走出品牌化发展之路，来张家界吃美食，就会想起这道香菇酱，把美食传递给更多的人。

吃货攻略

店名：石姨家的泡菜
地址：市城区逸臣广场小杨明眼镜店对面



真想不到当初我们也讨厌吃苦瓜

文/惠子

苦瓜是不少人童年的黑暗菜品，小孩多喜甜食，奈何苦瓜生势顽强，于是似乎每家的餐桌上都有一道苦瓜，大人们总是一筷接一筷地夹起来，眉头都不皱一下地咽下去，同时又放一两块到小孩碗里，重复着

苦瓜的种种好处，半哄半劝地说再多吃几口。

苦瓜确实好处良多。《本草纲目》介绍苦瓜，说它气味苦寒，除邪热，解劳乏，清心明目，清代王孟英的《随息居饮食谱》也说：苦瓜清则苦寒；涤热，明目，清心。

可酱可腌。由于苦瓜热量很低，同时可以降血糖，去水肿，其含有的纤维素又能有效阻止脂肪吸收，故被誉为“脂肪杀手”，苦瓜被越来越多的年轻人请上餐桌，

变换出种种吃法。

苦瓜用淡盐水浸泡，洗净沥水，对半切开，剥去瓢和籽，斜刀切薄片，状如月牙；沥干水分后，加一把蒜末，几圈生抽、红醋和少许糖，点缀几颗小米辣，最后淋一圈芝麻香油，不必用热油泼，即可焕发出最干净原始的香味。

真想不到当初我们也讨厌吃苦瓜。陈奕迅的《苦瓜》唱出世情百态，却也承认，这份美好必得经历一些什么，最终方能品尝出来。少年不识愁滋味，自然无心品尝苦瓜的味道，等有朝一日体察到苦瓜的好，那一天或许也是成熟与苍老的开始。愿你永远翼夏，也愿你爱吃苦瓜。（来源：三联美食）

