



人间秘境，邀你望山观云

实习生 钟海钰

背靠竹林，面朝云海，人们恣意俯瞰群山，心神穿梭于山野间。这是游客在武陵源区协合乡协合村大庸秘境民宿体验的真实写照。

踏入民宿，映入眼帘的便是开阔的庭院，绿草如茵，饱满娇羞的绣球花纵情绽放在每一处角落，为绿意增添一份灵动的彩色。大庸秘境主打的是庭院式民宿，随着石板路，走过绿草地，正前方是一个集餐厅、休闲区为一体的古典建筑，玻璃门分隔出了两个世界，外面是清新悠闲的绿野仙踪，里面是远离尘嚣的休闲胜地。

大庸民宿在装修上，摒弃了传统的红墙墨瓦，而是大量运用了爱马仕橘装饰墙面和柱子，朝气蓬勃又光彩夺目。此外，庭院还建有两个开阔露天平台，采用抬高地势的设计缓和了对岸山势的压迫感，带来良好的观赏体验，设有遮阳伞、躺椅、饮品点心等，聊天、观山看云海一举两便。

大庸秘境共有13间房，皆选用高端舒适的Loft房型，每一处细节都透露着设计者的用心。墙面是粗糙的沙砾手感，细细打磨后不扎手的同时彰显了自然的狂野之气，家具更是有讲究，皆是民宿创始人张

浪华亲自淘来的古董家具。这些家具，有的甚至有上百年的历史，厚重的历史沉淀为房间增添了一丝古朴。整体色调偏暖色，装修风格整齐划一，精致的同时也不忘带来家的温馨。每间房都配备了半开放式阳台，阳台上可供两至三人共泡的私汤，冬天时会引用天然的温泉水，不仅美容养颜，还可以放松身心，安抚躁动的情绪。

寂静的夜晚，庭院点亮小夜灯，暖黄的灯光撕开黑夜的一角，众人聚集在庭院，唱一首民间小调，清澈婉转的歌声在林间飘扬。眼波流转间，人们早已抛开了世间的纷纷扰扰，动荡的心灵在此处停靠，这里只和快乐有关。大庸秘境有的不光是美景，更是独一无二的体验，音乐会、户外烧烤、户外影院、茶室等场所、器具一应俱全，只待你的到来。



夏日养生几招清心去火

夏至已过，天气湿热一日盛过一日。我国传统中，从立夏到立秋，跨过立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气的这段时间，是一年里最炎热的季节，也是天地阳气最为旺盛之时。这时节如何养生防暑防湿？

起居之道 夏天午睡有益养心

夏季是夜短昼长的季节，太阳升起较早，在保证子午觉的前提下，可适度晚些睡，早点起，以顺应自然节律变化。由于夏季暑气熏蒸，人体新陈代谢旺盛，消化增强，容易感觉疲劳，因此夏季的午睡显得尤为重要。中医认为一年之中心主夏季，一日之中午时与心相应，适度的午休有益养

心。这时节很多人休息时开始开空调，要注意室内外温差不要过大，最好不要超过5℃，并要适时开门窗，保持室内外空气流通，不要为开空调长时间紧闭门窗。

饮食摄养 少吃苦味食物

古人讲究春夏养阳，说的是春夏季节天地阳气渐渐充旺，此时摄养补益自身的阳气事半功倍，这也是中医冬病夏治的机理。所以阳气虚弱，怕冷易感冒的人，可在夏天多进食温补阳气之品，正如老百姓常说的冬吃萝卜夏吃姜。在现代社会人们可以更方便地获得寒凉饮食，且品种大大增

加，口味更加甘美，要注意节制。因为长期食寒饮冷易损脾胃阳气，引起食欲下降和消化不良，甚至导致腹痛泄泻等胃肠道疾病。

另外，夏季饮食也宜省苦增辛。建议少食苦瓜、苦菊、苍术、人参、陈皮等苦味药食，增加味辛食物如葱、姜、香菜、芥菜、胡椒等。

(来源：新华网综合)



柔软爽滑 韧辣酸香的油泼面

全媒体见习记者 罗俊杰



面食，作为中国从古至今不可或缺的经典美食之一，在人们的餐桌上一直以来就有着举足轻重的地位。在不同的地域环境中，面食也得到了发展，刀削面、麻辣小面、担担面等等层出不穷，而起源于明代时期的陕西特色油泼面在众多面食中成功脱颖而出，得到了南北各地面食爱好者的喜爱。在永定区这家藏在步步高超市后面的西安味道，作为一家正宗西安美食店，让我们可以足不出户，也能尝到享誉全国的特色油泼面。

将宽宽的面条放入锅中，过上三趟水，捞出后撒上点辣子面、葱花，再泼上一小勺滚油，让浓郁的香气瞬间随着滋滋声扑面而来，一碗油泼面就被端上了餐桌。在正式品尝之前，先要仔细搅拌一番，让每一根面条都均匀地裹满调料。挑上一大块放入口中，筋软的面条被香辣油润的辣子裹挟，柔软爽滑，韧辣酸香，美味十足。老陕西人还有一句俗语：吃面不吃蒜，香味少一半。可以接受大蒜味道的朋友，也可以试试吃油泼面时就上大蒜，弥漫在嘴里的蒜汁会让面条更有滋味。面条特有的润滑感加上大蒜的辛辣，两者相辅相成，成就了一道无与伦比的美味。一碗油泼面下肚，清香麻辣，回味无穷，再喝上一碗店家贴心提供的面汤，浑身都透着舒坦。

如果你也是一位面食爱好者，那就赶紧约好你的小伙伴，去西安味道尝尝正宗的油泼面吧！