



湖南唯一全国乙级旅游民宿： 凤凰老四合院

目前湖南唯一一家全国乙级旅游民宿凤凰城老四合院，位于古城核心景区沱江镇老营哨69号，在沱江河边第二条巷子里，是游客来到凤凰古城的必打卡地。住在这里，能欣赏到迷人的沱江美景、吊脚楼、古城墙，下楼就能体验古城的魅力风情。2021年，凤凰城老四合院被评为全国乙级旅游民宿，全国仅有27家。

凤凰城老四合院是中式的四合院风格，布置了很多有历史感的老家具，雕梁画栋、抄手游廊、大红灯笼、喜庆楹联、书画佳作等，使整个四合院被浓郁的文化氛围包围。

民宿共有三层楼，一楼是地道的凤凰私房菜馆，在这里，人们可以尽享舌尖上的美味；二、三楼设有单间、双间、亲子房、套房等各式房型；楼顶是花园，在这里，人们可以欣赏到凤凰古城的风景。民宿公共区域的茶室和书房，则适合休闲发呆。民宿还

有苗绣、书法研学、苗服旅拍等定制体验活动。

民宿还为游客提供一站式管家服务，包括接机、接站、订车、行程建议、导游服务、旅拍等。

(来源：湖南日报记者 刘涛 通讯员 陈娟)



凉意渐浓，您的养生清单该上新了

离离暑云散，袅袅凉风起。夏天的热烈缓缓落幕、秋日的凉意铺陈开来，专家提醒，气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大，人们体感分明，需逐渐适应，此时您的养生作息及食谱都要调整上新了。

尝秋果

夏吃瓜、秋吃果，包括水果、坚果等，口味选择宜多酸少辛，可生津清热通便。比如葡萄能健脾和胃，对气血不足体质有补益功效；石榴能生津止渴润喉，并富含花青素有助人体抗氧化、滋养皮肤；秋梨堪为应季水果之星，能养肺生津、缓解秋燥，番茄、乌梅也是不

错的选择。如果愿意动手，不妨做一杯五汁饮（雪梨、荸荠、芦根、麦冬、藕汁），可缓解发烧后和糖尿病患者的口干舌燥症状。坚果中杏仁能润肺止咳，富含蛋白质、B族维生素等，辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等，推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素，有滋养润肠功效。不过，五香或微烤的坚果易使人口咽干燥，除控制摄入量外，还需配合补水。

润秋燥

秋意渐浓，气候渐干，人体皮肤、毛发、口唇会出现干燥表现。除了外用



天气渐凉，浓浓的暖意

日落西山，凉风吹拂。随着气温逐渐降低，炎热的夏天已渐渐远去，秋高气爽天，就需要一顿热气腾腾的火锅来温暖我们的胃。对于朋友们来说，藏在维港十字街里的和乐里店中清淡的日式火锅寿喜烧，就成了不二选择。

在日文中，寿喜烧也写作锄烧，就连大文豪鲁迅都曾品尝过这道美食，在其《鲁迅日记》里有提及：晚内山君邀往书店食锄烧，因与广平攀海婴同去。文中所写的锄烧，就是寿喜烧的直译，是指在铁制农具上烤肉。

寿喜烧的做法很是简单，以牛肉、豆腐、魔芋、大葱、香菇、茼蒿等为主要食材，先用牛油抹在铁锅上烧热烤牛肉，用酱油和砂糖调制口味，然后放入蔬菜烹煮，等汤汁煮干之后再放入清酒和水调制而成。作为寿喜烧中最具特色的一环，就是用特殊的无菌蛋作为蘸料，虽然很多人无法接受这种生鸡蛋的吃法，但是蘸着生鸡蛋食用能使食物温度适中不致人被烫伤，也可以使肉质本身更加滑嫩顺口，新鲜鸡蛋和锅中食材的完美结合在口中回味无穷。

爽口的豆腐、鲜嫩的牛肉、多汁的香菇，寿喜烧这道浓浓暖意的日式风情佳肴，在这个凉爽的秋天，赶紧约上你的小伙伴去试一试吧！

润肤露和润唇膏，如何内外兼顾、滋润秋燥呢？其实，食谱中肉菜搭配合理，即可列出一份凉爽清润的防燥菜单。鸭肉性凉，味甘咸，有滋阴养胃功效，搭配百合、竹笋等烹饪，可佐餐饮汤，老少皆宜尤其是体虚内热、食欲不振、便秘、水肿者。甲鱼配伍枸杞、山药炖煮更是中医补肾滋阴的经典药膳之一。不停讲话的老人们，饮一杯蜂蜜柚子茶能润喉润肺；上班族劳累失眠时，一盅银耳莲子桂花羹有助滋阴润肺、养心安神。此时也应多饮温开水，还可选择养阴润燥的豆浆、牛奶、淡茶等有内涵的水，但要避免烈酒、浓咖啡、浓茶等厚味之水。（来源：新华网）