

酒一壶,歌一曲,轻舞在栖漫

全媒体记者 宋美慧 通讯员 钟海钰



月光晃晃,山水昭昭,愁思难解,烦闷难消,执酒一杯,夜游山间民宿栖漫。

栖漫 悦林谷,山间极乐净土者也,取 漫行天下,择此而栖 之意。其位于半山腰,四周林谷环绕,面朝著名景点百丈峡,视野开阔,风景秀丽,嶙峋怪石、峻岭崇山尽收眼底,林间偶有蝉鸣鸟叫、风吹萧萧,令人宁心静气、恬适豁达,正如其

名,阅林谷,悦于林谷。

酒飘香,人微醺,尘心茫然,漫步栖漫抚慰愁绪。星空下,栖漫亮起盏盏灯光,浮光闪烁跳跃,山间罩起一片繁华,寻一隅静坐冥想,鼻尖传



来若有似无的幽幽檀香,抬头观望,不禁被民宿风光吸引。近处芭蕉簇拥生长,与林木相互依偎,硕大叶片折射出微芒灯光,于黑夜中尽显生机勃勃,远处梨白色小别墅连绵规整,星光之下朦胧静谧,简洁风格彰显端庄

芳华美景拉回思绪,凡心不再受杂念叨扰,只想在此倾听林风瑟瑟,仰望山月团团。

夜色茫茫,罩四周天边新月如钩,回忆往事恍如梦 静坐片刻,忽闻曼声缠绵入耳,暧昧歌声飘荡栖漫,心意动,起身循音而去。穿过前厅,走过回廊,视线豁然开朗,蔚蓝色泳池波光粼粼,透出丝丝诱惑,泳池旁众人欢欣恣意,酒一壶,歌一曲,水边轻舞一支,清风拂衣亦温柔。

拾阶而上,只见绿野仙踪间微光

莹莹,帐篷内觥筹交错,如此花好月圆夜,人们谈笑风生,赏味美食,观星望月,共同享受栖漫的山谷沉静之美,酣睡甜蜜之中。不知不觉间,脚步轻盈,郁气消散,忧思愁绪早已抛诸脑后,只剩下安定的幸福,遂带着一份悠闲,欣喜离去。

栖漫的夜晚静谧美丽,微风轻拂承载着浓烈情意,让幸福有迹可循,而日间、四季风光亦别具特色,看日出,赏日落,追星赶月,望林观峰,抑或感受云卷云舒,聆听雨滴叶片声,抑或呼朋唤友,家人共聚,皆是最优之选。

经此一宿,幽幽檀香挥之不去,绵长歌韵念念不忘,此真人间乐土、心灵净土。归途,晨光透雾,阴霾尽散,路途不再黯淡。



幽谷中的屋

通讯员 方辉



如果让我来描写五号山谷,一时间真不知道从哪里开始说,它是藏在深山中的桃花源,安静又温馨。如用诗中描写的 山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村 来形容一点不为过。

山路崎岖,自驾游的小伙伴每次来都开到信号全无,绝望求救,而山谷之美又总能不负众望,给你一个诗和远方。

不同于很多极简主义风格的民宿,最有特色的应该是山谷的建筑,老板是土家人,大山是生命的一部分,所有的房屋依山而筑,呈现特有的错落有致,尽可能的于自然融为一体。

巨大的黄色土墙呈现出的块面被原始木条打破,衔接,粗犷中带着细腻。古老的手工瓦片,竹席铺制的房顶,原始的天窗,传统的建筑工艺细节让人仿佛是进了土家建筑博物馆。行走于迷宫般的土楼与木屋之间,流连光影在金色墙面神奇的变幻,满心愉悦。

欢喜忘记归返。美,不需要太多的修饰,就是那么自然又贴切

五号山谷地址:张家界中湖乡五号山谷乡村度假民宿

订房电话:0744-8233662

开学了,孩子们的营养餐该如何搭配?

开学之后,孩子们的社交活动变得频繁,学习任务也明显加重,对饮食的需求则更加旺盛。中小学生在生长发育的关键阶段,对食物和营养素的需求都要高于成人,所以,无论在家还是在学校,学生都要吃 营养餐。有几条小建议教给各位家长和老

师:

1、一份营养的学生餐应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类这四大类食物。

可以选择 二米饭 或 杂米饭,搭配一小块红薯或山药等作为主食。

2、每餐要食用2-3种蔬菜,把深色蔬菜和浅色蔬菜搭配起来,既能做到营养丰富,又可以看起来色彩艳丽,提高食欲。

3、每顿饭包含一定肉类,优先选择脂肪含量更低的鱼肉、鸡肉,适量吃牛肉、羊肉和猪肉。

4、要把豆制品加入到每日的餐盘中,豆浆、豆腐、豆皮等都是不错的选择。

5、坚果富含不饱和脂肪酸和多种维生素,可以在两餐之间选择一小把坚果作为零食,作为

正餐的有益补充。

6、学龄儿童每天要摄入300毫升及以上的牛奶、酸奶或者相当量的奶制品。

7、每天一个鸡蛋,一日营养更全面。

最后,再教大家一个简单的口诀,可以背下来方便给孩子准备美味的营养餐:

谷类薯类是主食,每顿要吃不能少
蔬菜水果益处多,不同颜色巧搭配
猪肉牛肉适量吃,鱼肉鸡肉更优先
天天喝奶别忘记,鸡蛋营养很全面
豆浆豆腐和豆皮,提供蛋白有功劳
坚果每天一小把,控制好量很重要
餐盘食物要丰富,少油少盐质量高
(来源:新华网)

