

# 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 悅林谷，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

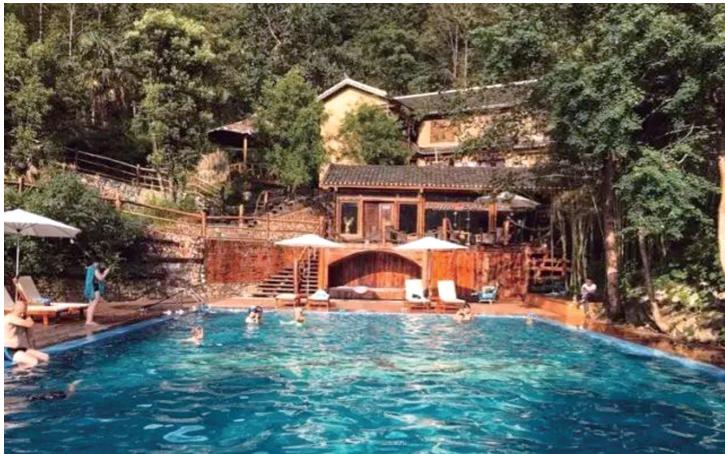
名，阅林谷，悦于林谷。

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



## 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，它是藏匿在深山中的桃花源，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，大山是生命中的一部分，所有的房屋依山而筑，呈现特有的错落有致，尽可能的与自然融为一体。

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

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，暖昧歌声飘荡栖漫，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。

## 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。中小学生处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，再教给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。  
猪牛羊肉适量吃，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)

