



## 寻一方小院，寄浮生清欢

全媒体记者 宋美慧 实习生 何心怡



一个冬日的午后，几朵飘荡着的云给这灰白色的天空添了几分水墨画的诗意。驾车沿机场路驶去，不久，只见几片芭蕉叶从院落一角舒展出来，真可谓犹抱琵琶半遮面。院落面朝天门山，靠近市区却又是一处安静之所，这就是楚家台叁拾壹号民宿。

沿坡而上，民宿创始人黄生超早已在门口等候。一进入民宿，映入眼帘的便是一个宽敞的庭院，几处的绿植与白墙相映成趣。

楚家台叁拾壹号民宿呈院落式分布，是雅致的现代简约风格，黄生超一边在前指引一边讲解。前厅的沙发前配备了智能投影仪，书吧区的木色书桌上整齐码放着各类书籍，处处透露着舒适惬意的气息。

穿过后门，又是另一方休闲之处，一边是台球桌，一边是壁炉。走过全木质的地板，上露台，空中朦胧的水雾，给远处的天门山带上了一层神秘的面纱。连绵的山景，如卷轴般铺展在视野内，入目之处，皆是风景。夜幕低垂，星空之下，搭配烧烤的烟火气，也不失为人生的一种乐趣。

露台之下，便是一间小酒馆。几把乐器挂在墙上，一角便是麦克风支架与乐谱架。随意落座，与好友喝些小酒，听着每个自由的灵魂在歌唱，酒不醉人人自醉。

叁拾壹号民宿共有13间客房，每间都精致简约。考虑到客人对床垫的不同需求，民宿中甚至配备了软硬两种不同床垫的客房，客房的选品都是黄生超在二十多套床品中亲身体验后而精心挑选的。

不忘初心，方得始终。黄生超是一个内心浪漫且有情怀的人，开这家民宿他的初心是希望能给客人一种舒适的和自我的生活方式体验。这份初心，让他哪怕在面对疫情的种种困难之时，也在不断地寻找突破点，进行转型。

日前举办的第二届饮水与健康高峰论坛上，专家提示，进入冬季，更需警惕饮水不足导致脱水状态，足量饮水应掌握科学方法。

中国营养学会饮水与健康分会主任委员、北京大学公共卫生学院教授马冠生说，足量饮水是机体健康的基本保障，有助于维护适宜的水合状态和正常的生理功能，维持身体活动和认知能力。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。

马冠生介绍，失水达到体重的1%

## 警惕脱水状态 专家教你科学足量饮水

至5%时，会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等；达到6%至10%时，会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等；达到10%以上，则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症状。

《中国居民膳食指南（2022）》中提出，在温和气候条件下，低身体活

动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。推荐喝白水或茶水，不用饮料代替白水，少喝或不喝含糖饮料。

口渴的时候再喝水，实际上你体内失水已经超过了1%，因此我们提倡主动喝水。马冠生建议，以少量多次为宜，早晚各喝一杯水，其他时段每1



气温骤降，寒冷的空气无孔不入，笔者赶紧穿上了保暖的羽绒服，又翻出最适合冬季看的电视剧号称“电子羽绒服”的韩剧《请回答1988》，看着剧里的演员们围坐在一起吃炸鸡和拉面，不知不觉也垂涎三尺，于是叫上朋友，一起去中商广场后面的二朴炸鸡社，点了一份韩式金汤炸鸡火锅，给我的胃也穿一件“羽绒服”。

炸鸡就要吃刚出锅的，这时的炸鸡，冒着热气，香气扑鼻，十分酥脆，咬上一口就会掉一身碎渣。薄薄的一层脆皮包裹着鲜嫩多汁的鸡肉，咬开香酥的脆皮后，鲜美的肉汁直接飙了出来，是炸鸡界的“撒尿牛丸”。

鸡肉肉质肥美扎实，厚而多汁，笔者很想大口朵颐，一口一块，奈何一口塞不下，只好把脆皮吃掉后，再享用美味的鸡肉。对于小一点的炸鸡，笔者强烈推荐一口放入口中，然后心满意足地咬下，感受外皮的酥、脆、硬、香与鸡肉嫩、滑、弹、鲜在口腔爆炸交融，齿舌一时间忙碌起来，不知道要先感受哪个味道了，任由大脑开盲盒，带来任意的、接连不断的惊喜和快乐。

炸鸡外面的酱汁画龙点睛，锦上添花，炸鸡好吃，但吃多了还是会腻，此时酱汁就发挥出它神奇的魔法，让送入口中的炸鸡一块接一块，根本停下来！笔者试过全部味道后，最推荐蜂蜜芥末酱，这个酱汁是刚刚好的酸甜口，糅合了芥末微微的辣味，但没有芥末的冲味，是搭配炸鸡的不二之选。

金汤中的年糕、拉面、鱼饼，刚上桌时带着弹牙的韧劲，泡菜酸爽脆辣，不过随着火焰的炙烤，泡菜融化在汤中，年糕越来越黏糯，鱼饼吸饱了三者的滋味，拉面挂满浓厚的汤汁，柔软爽滑，无论哪一口，都是温暖、精彩、满足的味道。

下次来，笔者要带一块疏松多孔的面包，来蘸锅底浓郁的金汤！

至2个小时喝一杯水，每次200毫升。水温不要过高，在10度至40度范围内比较合适。

那么，对于经常运动的人群来说，该如何补充运动饮料？北京体育大学运动人体科学学院教授严翔说，现有研究一般认为，在60分钟以内的运动，只需要补充白水，不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料；60分钟以上的运动在补水的同时可加上有专门功能的运动饮料。

（新华社记者 温竞华 张泉）

这一口鲜美  
实习生 黄腾飞

