

林语山房： 远山近林皆为景

通讯员 陈林



马儿山村离张家界主城区约25分钟车程，相较于张家界景区，这儿的山虽不是奇峰却也林木葱茏，加上零星散落于山坡田野间的民居，别有一番野趣。

场地上原有两个用来烧烤的木构亭子，被松树、苦莲子树、小竹林、银杏林包围。北面远望可见连续的山景，如卷轴般铺展在视野内。这般环境及氛围，成为了林语山房设计过程中最有力的依据。

马儿山村有一定的建设条件，作为张家界美丽乡村的典范，已有基本固定的当地游客来源。周末时分，选择来此游玩休憩的游客不少。业主本人在马儿山村长大，自然对这儿怀有深厚的感情。民宿的改造既希望可以具备满足回乡居住的舒适条件，又能够不改变原有的乡村式的精神寄托之所。

一层接待大厅是一个横向展开相对低矮的空间，压缩了视觉和体感。右行下几步台阶进入下沉的休闲区域，连续的横向玻璃窗提供了相对开阔的视野。低层树木枝叶繁盛，层叶荡漾，偶见远山。从休闲厅逐级绕行至左侧，设置了水吧和早餐厅，吧台以天然的自然景观作为背景，斑驳的竹影形成天然的动态画面。

从接待厅穿过竹格栅连廊便是一层的两个客房，东北侧客房视野开阔，村子的田野景

观和远山都能引入客房，不同季节入住会看到田地不同颜色和种类的作物。客房布置简洁，空间围绕两个方向的景观展开布置，床朝向北侧的远山，喝茶区则朝向东侧田野，户外有一个L型的休闲阳台，卫生间干湿分离，开放自由，浴缸设置在大玻璃窗边，泡澡时让身体更接近自然。

顺楼梯踏步而上，便到了二层的客房，亲子房体验令人惊喜：空间分上下两层，内部有楼梯上下。

室内根据不同使用属性设置了不同的高差和地面材料，一层布置一个大床，二层南北两侧分别有两个大床，可以提供一家人居住体验，亲子客房二层直接是建筑的屋顶木结构层裸露，阁楼北侧开了一条窄长窗，把远处的山景框入窗内，形成横轴画卷。

顶层是一个大套房，空间横向延展，从玄关转入便能看到连续的山景被引入室内，视野被完全打开，近处有部分树杈冒出，形成近景远景层次，坐在阳台，微风拂面，喝茶看山，非常舒适。套房的布局上以内天井和浴缸泡池为界分成两个区域，一半是睡觉喝茶区，一半是休闲水吧区，空间通透自由，屋顶木构梁架裸露，结构与空间的关系一目了然，清晨鸟叫声响起，打开窗帘便让人心旷神怡。

油粑粑，热乎乎儿的油粑粑！春节假期，记者回到了已是三年未归的故乡桑植县洪家关，再一次听到了这埋藏在记忆中熟悉的叫喊声。

对于在小乡村里长大的记者来说，油粑粑曾是不可多得的稀罕物件，也是儿时梦寐以求的美味，每次只有随着大人一星期一次的上街赶场时，才得以吃上一口解解馋。而随着多次搬家，远离家乡的同时，洪家关的油粑粑也如同白月光一般，在即使是早已吃惯薯条汉堡这些个洋快餐，口味变得越发挑剔的现在，仍在心中留存着一席之地。

这次归乡，发现做油粑粑的老婆婆几十年如一日般地守候在固定的摊位上，手头上还在不断忙活着炸油粑粑。

她出品的油粑粑馅料极丰富，其中最得记者青睐的还是豆腐丁拌韭菜馅。懂吃的人都知道，油粑粑要吃最新鲜出锅的那一口，刚出锅的油粑粑懒洋洋地躺在铁丝网上，吧嗒吧嗒地还在滴着油珠子，一看就知道何其解馋，何其解饿，何其解忧。

顾不上烫嘴，狠狠咬上一大口冒着热气的油粑粑，酥酥的、脆脆的，再嚼一下，那脆便在唇齿间滋滋作响，继而豆香、油香、菜香一起袭来，迅速传遍全身，那滋味怎一个香字了得。

在与同行的伙伴分享油粑粑美味的同时，做油粑粑的老婆婆竟认出记者，并准确叫出记者的名字。这一瞬，仿佛回到童年时期，记者还在随着大人赶场，油粑粑带来的美好也再一次涌上心头。



丹麦科学家在最新一期《农业与食品化学杂志》上刊发论文指出，咖啡豆富含多酚，而牛奶富含蛋白质，蛋白质和抗氧化剂（咖啡加牛奶）携手能使免疫细胞的抗炎效果加倍。

当细菌、病毒等进入人体时，免疫系统会调动白细胞和化学物质进行保护，这种反应通常被称为发炎。天然抗氧化剂多酚存在于各种果蔬、茶、咖啡、红酒等中，有助于减少体内导致炎症发生的氧化应激，从而保护人体健康。

在最新研究中，哥本哈根大学科学家在细胞实验中，研究了多酚与蛋白质的组成部分氨基酸结合时的行为。研究发现，当多酚与氨基酸反应时，对免疫细胞炎症的抑制作用会增强。

为研究多酚类物质与蛋白质结合的抗炎作用，研究团队让免疫细胞发炎，随后让其中一些细胞接受不同剂量的与



牛奶加入咖啡 抗炎效果加倍

氨基酸反应的多酚，另一些细胞只接受相同剂量的多酚。结果发现，用多酚类物质和氨基酸组合处理的免疫细胞在对抗炎症方面的效果是只添加多酚类的细胞的两倍。

研究人员表示：多酚和蛋白质之间的反应也发生在一些添加了牛奶的咖啡饮料中，不难想象，其他由蛋白质和

水果或蔬菜组成的食物也会发生这种反应，且有潜在的抗炎功效。

研究团队指出，由于人类无法直接吸收太多多酚，因此科学家正在研究如何将多酚封装在蛋白质结构中，以提高其被人体吸收的效率。

（来源：人民网）