

经典生活 CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周雨任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744-8381811



味道大庸温馨提示： 金秋时节 这五种食物别错过



随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的吃饱演变为吃好，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？

■ 十月板栗笑哈哈 生吃补胃熟吃健脾

吃板栗很顶饱，也被称为铁杆庄稼。栗子是树坚果，和核桃、花生这样富含油脂的坚果不同，栗子中的淀粉含量很高，可以充饥解饱并看作杂粮的一种。而且，相同重量的熟栗子仁和熟米饭相比，栗子水分少、干货多，比米饭饱腹感强、血糖反应更低、耐饿时间更长。栗子富含胡萝卜素、维生素B族和维生素C，尤其是维生素B2的含量至少是大米的4倍，熟板栗中的维生素C和钾元素都很高。

还有，栗子凉了应加热后再吃，否则凉栗子中的淀粉会有部分回生，回生的淀粉很容易穿小肠而过，成为大肠细菌的食物，造成产气腹胀。给人一种栗子难以消化、容易腹胀的印象。

■ 秋季气候干燥 润肺祛燥巧食梨

秋季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干而不适，而梨鲜嫩多汁、酸甜适口，有很好的改善秋燥的作用。

梨，又被称为快果、玉乳，亦有百果之宗、天然矿泉水之称。现代研究表明，每百克梨（指果肉）除含85%的水分外，还含有人体不可缺少的多种营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁等矿物质，多种维生素和有机酸等。梨果肉中所含的糖类及鞣酸等，有润肺、止咳、化痰、养血等功效，能缓解上呼吸道感染和慢性气管炎引起的咽喉干疼、音哑痰稠、便秘尿赤等不适症状。此外，梨还有促进胃酸分泌、助消化和增进食欲等作用。

中医认为，梨性味甘、微酸、凉，归肺、胃经，有润肺化痰、清热生津之功效。吃生梨能明显解除咽喉干、痒、痛，声音哑以及便秘、尿赤等症；将梨榨成梨汁，或加入胖大海、冬瓜子、冰糖煮饮，具有滋润喉头、补充津液的功效。

■ 坚果护心调血脂、润燥防抑郁

入秋后，建议大家每天吃一把坚果

（10-20克），能为健康带来多种好处。

第一，有助保护心脏。入秋后，天气转冷，昼夜温差较大，人体血管受刺激收缩，血管阻力增大，导致心血管负担加重。此时，吃一些有助护心的食物能够保护血管。《英国医学杂志》刊登一项对8.6万名女性进行的调查发现，每天吃20克坚果的人比每周吃5克以下的人，患心脏病的几率要低35%。因为榛子、核桃、杏仁等坚果类食物的不饱和脂肪酸含量极为丰富，能调节血脂，美国心脏学会已经将其列为护心食物。

第二，有助缓解秋季抑郁。立秋后，日照时间明显变短，人的情绪难免消沉低落。要想打败秋季抑郁，不妨给自己补充些快乐营养素。这种矿物质可以调节大脑中5羟色胺的含量，后者是一种重要的快乐神经递质，可调节情绪。坚果富含镁，每天吃一把可预防秋季抑郁。此外，加拿大研究发现，抑郁患者体内的锌比正常人偏低。通过饮食补锌，能够降低抑郁风险。数据显示，花生、核桃、开心果、杏仁、榛子等坚果含锌量较高。

第三，有助对抗秋燥。很多人一进入秋天就开始皮肤干燥、紧绷、脱皮。尤其在北方地区，秋天气候干燥，湿度比夏季低，而且风比较大，皮肤水分容易丢失。研究发现，维生素E对皮肤具有保湿作用，这种维生素在花生、核桃等坚果中含量较高。并且，坚果富含的多不饱和脂肪酸，也是健康皮肤必不可少的营养。

■ 柿子被称为 果中圣品 营养价值高

柿子营养价值很高。柿子中含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C、瓜氨酸、碘、钙、磷、铁。所含维生素和糖分比一般水果高1-2倍左右，除了锌和铜的含量，其他成分均比苹果高，因而柿子享有果中圣品的美称。

民间还有一句俗语：秋天吃柿子，不会流鼻涕。意思就是说在这个时节吃一些皮薄肉厚味甜的大柿子，冬天鼻子就不会流鼻涕了。这是为什么呢？中医五行理论认为，秋天对应五脏中的肺脏，肺开窍于鼻，肺受邪生病，人就会出现打喷嚏、流鼻涕等症状。柿子味甘甜，性寒凉，可以清肺热，润燥，对于燥邪伤肺有一定的预防和保护作用，所以说霜降吃柿子，不会流鼻涕。

内有的阴液不足，嘴唇裂口吃点柿子也有一定的缓解作用。

此外，柿子还是食疗佳品，柿子叶也能入药，现代研究证实，柿子叶含有大量的蛋白质、维生素C、芦丁等物质，能促进新陈代谢，降低血压，软化血管，增加冠脉血流量，预防心脑血管疾病的发生。每日用柿子叶20克煎水喝，或者开水泡茶饮，有一定的保健作用。

■ 秋吃莲藕养胃防慢病 好处多多

藕微甜而脆，能生吃也可熟吃，是人们日常菜品之一。藕也是药用价值相当高的植物，它的根、叶、花皆可滋补入药。

莲藕在营养学上我们一般把它归于蔬菜类，其营养价值很高。但它与普通蔬菜相比，不仅具有了蔬菜中常见的微量元素、膳食纤维等营养成分，还拥有能为我们提供能量的淀粉，且含量较高约占16.4%左右，这使得莲藕拥有了其他蔬菜不具备的脆糯及回甘的口感，极大丰富了莲藕的烹饪方法。莲藕所含各种营养素中，维生素C的含量能高达44mg/100g，比柠檬或橙子都高，在凉拌时其维C含量能得到最大限度的保留。

藕断丝连 是关于莲藕最常用到的一个成语，可这丝究竟是什么？莲藕的丝是莲藕中的导管，是用来为莲藕运输水分和养料的，它的成分主要是多糖和黏液蛋白，大多数的黏液蛋白都属于粘多糖类物质，也称为糖蛋白，这些黏液蛋白对人体有一定的保健作用，在我们充分咀嚼后，它们能附着在胃黏膜上，保护我们的消化道。在外就餐，当菜品口味较重如麻辣、高油高盐、油炸坚硬等菜品较多时，可在餐前喝一些莲藕汤或吃一些凉拌藕片，再进食其他食物就会让你的胃肠道舒服很多。

莲藕是一款适合一年四季吃的食材，但在秋冬季进食最佳。这个季节里，人们皆会多吃肉类及重口味的食物，而这些食物消化起来相对比较困难，如果在体内蓄积过久，自然会损坏胃肠道功能，同时，高油高脂的饮食加上冷缩的血管，也会让高血压等慢性疾病高发，而莲藕中的纤维、多糖及其他营养素能提高人体免疫力，促进蓄积在体内的油脂胆固醇排出体外，保障身体健康。



湘府 丽家美养汇： 喝热水有这些意想不到的好处

不仅是中国，在世界很多地方，喝热水都被视为有益健康的行为。

- 1、帮助减重。早上喝杯热水能促进新陈代谢，身体就能在一天中燃烧更多的热量。饮用热水还能帮助多余水分排出，防止水肿。
- 2、疏通鼻塞。喝热水有助于缓解一些呼吸道感染的症状。临床试验表明，喝热水有利于疏通鼻塞，因为较高的温度加快了黏液的分解。
- 3、保健牙齿。热水对牙齿的保健和修复效果更好。某些补牙用的填充材料在冷水作用下收缩，使它们从牙齿缝隙中脱落。
- 4、促进消化。温水有舒张血管的作用，能刺激血液流向肠道，帮助消化。热水还有助于脂肪的乳化，使它们更容易被消化。
- 5、刺激排汗。饮用热水能提高体温，刺激排汗。或者泡一杯绿茶，可以减少体内自由基的活性，

防止细胞受到损伤。

- 6、缓解疼痛。喝冷水会使肌肉收缩，而热水则会增加血液流动，让肌肉放松。这有助于减轻多种疼痛，如紧张性头痛、关节痛和痛经。睡前喝热水还有舒缓效果，帮你更快入睡。
- 7、改善循环。就像热水澡可以帮助循环系统更有效地将血液输送到全身，喝热水同样能改善血液循环。这意味着血压更稳定，降低患心血管疾病的风险。
- 8、缓解便秘。便秘往往是由于肠胃蠕动速度慢和身体缺水引起的。早晨起床后，空腹喝杯热水能刺激肠胃蠕动，有助于改善便秘。
- 9、待人友好。研究发现，与爱喝冷水的人相比，爱喝热水的人被他人评价为更慷慨、更有爱心，且更倾向于选择给朋友送份礼物，而不是送给自己。

消费指南

桑植：张家界特产、九天湘饮、猕猴桃饮料 0744-6224519

慈利：和泰酒店 0744-8624519, 和泰酒店 0744-8624519, 和泰酒店 0744-8624519

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

武陵源：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

永定：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

桑植：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

慈利：张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888, 张家界国际温泉酒店 0744-2881888

张家界：