



● 张禹

楚沩之畔，山水似被天地格外垂怜，泼墨成一幅钟灵毓秀的长卷。当第四届长沙市旅游发展大会的序曲在宁乡奏响，一张承载着三千年文明密码与千里风光的文旅地图，便以墨为笺、以景为字，邀四方游人共赴一场浪漫之约。

牧歌田园上快乐交织

宁乡东部的土地上，每一寸肌理都跳动着“开心尽兴”的节拍。道林镇的千年文脉、夏铎铺镇的奇幻神话、金洲镇的田园梦境，如同有心人捡拾散落的珠链，将快乐串联成最动人的乐章。

靳江之畔，道林镇如一颗被时光珍藏的“潇湘文脉遗珠”，静静卧在田园的怀抱里。农耕文化博物馆中，老旧的犁耙、斑驳的水车，似在轻声诉说着耕读传家的千年智慧；白日里，古风霓裳舞翩跹，衣袂翻飞间拂过历史的尘埃，包公断案情景剧生动上演，让遥远的故事变得可触可感。

当夜幕降临，大型山水实景演出的灯光划破夜空，非遗打铁花惊艳登场——千点万点金花从匠人手中绽放，如星河倾泻人间，将古镇的夜晚染成一片璀璨。若想沉浸式感受这份美好，不妨上午漫步农耕博物馆与民国古街，午后在靳江岸边听流水潺潺，看稻田翻涌绿浪，尝一口地道小吃的鲜香，待到夜色渐浓，再沉醉于打铁花与实景演出的浪漫之中。从长沙市区驱车约1小时，便能抵达这片古今交融的秘境。

走进金洲镇，仿佛闯入了一首鲜活的田园诗。无垠的田园如翠绿的锦缎铺向远方，潺潺流水倒映着黛瓦白墙，微风拂过，连空气里都满是泥土与花草的清香。平整的小路蜿蜒至农家院落，篱笆上爬满藤蔓，太阳能路灯在田间小径投下温暖的光，观景台、漫步道与自然无缝相融，让村庄焕发出新的生机。

这里是长沙市“梦里乡村”综合示范项目，如今的它早已告别“卖稻谷”的旧时光，转而向游人“卖风景”“卖体验”。自驾导航“金洲镇箭楼村”，1小时车程便能从长沙市区抵达。在这里，可看沩水河畔白鹭翩跹，可在风吹稻浪中感受田园野趣，可漫步美丽屋场，可在渔乐天地抛竿垂钓，亦可在农耕手绘墙前，重温儿时的乡村记忆。

长沙方特东方神画，藏在夏铎铺镇的一隅，它以中华传统文化为魂，以现代科技为翼，为游人打造了一个奇幻的文化世界。在这里，神话传说不再遥远——4D影院带你穿越时空，动感过山车带你体验刺激，沉浸式剧场让你化身故事中的主角。无论是带孩子感受传统文化的魅力，还是与好友追寻刺激与欢乐，这里都是绝佳之选。

若要前往，建议预留一整天的时光，可自驾，也可搭乘公共交通或景区直通车。伴你飞翔带你“环游”中华大地，女娲补天带你参与神话冒险，勇闯神界、昆仑探秘让你感受速度与激情，九州神韵带你领略华夏文明的璀璨。待到夜幕降临，节庆广场的烟花绚烂绽放，为这一天的欢乐画上圆满的句号。



长沙方特东方神画景区。

图揽尽宁乡韵，千年风华待君寻



山水禅茶里时光沉淀

宁乡西部的画卷，满是“净心养性”的韵味。炭河里的青铜诉说着千年传奇，密印寺的禅意抚慰着躁动心灵，沩山的茶香萦绕着岁月静好，每一处风景，都似在邀请游人放慢脚步，与时光对话。

炭河里国家考古遗址公园、青铜博物馆、炭河古城，共同构成了“青铜文化三角”，将三千年的历史密码静静封存。走进遗址公园，2.3万平方米的商周古邑遗址下，藏着“四羊方尊”诞生的秘密，脚下的每一寸土地，都曾见证过商周时期的繁华。

青铜博物馆里，全息投影让“饶王”象纹大铜铙重新发声，30多款文创产品让冰冷的文物“活”了起来，每年接待超6万人次的研学团队，让青铜的文化在代代人心中传承。炭河古城的《炭河千古情》演出，更是以声光电的完美融合，将商周传奇娓娓道来，每一个场景、每一段旋律，都让人沉醉其中。

若想探寻这份古老的文明，可前往宁乡市黄材镇。上午逛遗址公园与青铜博物馆，亲手体验木活字印刷的乐趣；下午玩转炭河古城，再看一场“一生必看”的《炭河千古情》。旅游旺季时，记得提前购票，以免错过这场文化盛宴。

沩山之上，密印景区经提质升级后，愈发显得庄严而灵动。千年大佛重新展露真容，现代化电梯让登高不再费力，“一苇渡江”的沉浸体验、

“莲升三级”的文化互动，让禅意不再遥远，变得可触可感。

若想逃离城市的喧嚣，不妨携三五好友前往——听古刹晨钟暮鼓，涤荡内心的浮躁；沿清溪瀑布漫步，感受山水的静谧；体验“白叶坡溯溪”的清凉，与自然亲密相拥。夏秋时节是最佳游览季，这里平均气温较市区低5至7摄氏度，是避暑静心的好去处。

沩山乡的群山之间，茶园如绿色的波浪连绵起伏，这里是“国家农业产业强镇”，一片片茶叶不仅是山间的美景，更是茶农的“金叶子”——上半年茶叶综合产值突破1.8亿元，撑起了无数家庭的致富梦。

山间散落着设计精致、风格别具的民宿，大多依山而建，推窗便能望见云海与茶山。曾在此举办的“云上沩山”山野音乐会，以青山为幕、以星空为席，让音乐与自然融为一体。夏夜入住这里，枕着虫鸣入眠，清晨被茶香唤醒，便是独属于沩山的浪漫。

春季前来，可观摩采茶、制茶的全过程，幸运的话还能参与采茶比赛，亲手摘下鲜嫩的茶芽；夏季是旅游旺季，“避暑康养套餐”备受青睐，包含民宿住宿、茶园观光、溯溪体验，部分民宿还提供中医理疗服务，让游人在山水间享受康养时光。

温泉美食中慢享时光

宁乡素有“鱼米之乡”的美誉，丰饶的物产孕育出地道的美食，而“中国三大高温复合泉”之一的灰汤温泉，更让这里成为享受慢时光的绝佳之地。

灰汤温泉是宁乡的“泉迎天下”名片，而大夫第楚园温泉民宿，则为这份温润增添了浓厚的文化底蕴。这座被誉为“长沙安缦”的民宿，耗资5亿元、占地17亩，百余件原版明清文物成为建筑的“灵魂”——石质古门楼庄重典雅，“百忍堂”匾额镌刻着岁月的痕迹，南宋石鼓、明代石狮静静伫立，仿佛在诉说着过往的故事。

温泉入户的宋式禅意客房，让游人在文物环绕中，享受汤泉的滋养。若想体验这份独特的美好，建议入住1晚，选择“温泉+非遗”套餐：逛非遗展厅，感受传统文化的魅力；泡私汤温泉，舒缓身心的疲惫；听传统戏曲，品味经典的韵味；尝药膳晚餐，享受舌尖的滋养。从宁乡城区驱车约50分

钟，便能抵达灰汤镇，近日这里已全面竣工迎客，静待游人前来。

“宁乡一桌菜”，是宁乡美食的精华所在。

它以本地特色食材为核心，融合地域文化，每一道菜品的选择与命名，都藏着地理标志与历史民俗的故事。

黄焖花猪肉，选用全国“四大名猪”之一的宁乡花猪，肉质鲜甜嫩滑，一口下去满是肉香；

灰汤贡鸭，以温泉水饲养，滋味醇厚，尽显地域特色；黄材水库鱼汤，汤色乳白如牛奶，鱼肉入口即化，鲜得让人难忘。此外，资福荷叶烧鸡、回龙铺猪脚、五里堆香干、沙田包子、龙田鳝翅等，每一道菜都以特色食材搭配传统做法，让人食之难忘。

如今，宁乡主推“十全十美·宁乡一桌菜”，若想尝遍这份地道风味，不妨前往灰汤、黄材、流沙河等乡镇，在烟火气息中，品味宁乡的舌尖盛宴。



炭河古城景区美轮美奂。均由宁乡市文旅广体局供图

一场跨越千年的盛情邀约

近年来，宁乡市以文化旅游高质量发展为主题，以文旅融合发展为主线，以挖掘潜效为目标，全力打造农文旅融合样板区，全域旅游风帆正扬，先后荣获“中国最具竞争力旅游城市”“中国最具魅力文化旅游城市”“全国美丽乡村旅游目的地”“中国最佳全域旅游休闲目的地”“全国旅游百强县”等荣誉称号。

正如宁乡经开区党工委书记、宁乡市委书记张作林所言：“邀您同览一城风韵，共证岁月荣光，齐谱时代新篇。”当你手握这份地图，便握住了宁乡的千年文脉与四季风华。在这里，每一步行走都是与历史的对话，每一次驻足都是与自然的相拥。

宁乡这般风华，当下不至，更待何时？



精彩表演引来一片赞叹声。



小镇音乐节歌声飘扬。