一朵栀子 香出四季

宁乡市喻家坳乡：从山野花香到“五香”产业

王佳怡

在喻家坳，认识一朵栀子花，可以有很多种方式。

它可以开在山野间，端午前后白花满枝；可以端上餐桌，凉拌、清炒、炖猪脚；也可以窨制成一杯栀香茶。花落之后结出的栀子果可以入药，鲜花还能提取精油、纯露，栀子果则可以提取红、黄、蓝天然色素。

一朵过去开在房前屋后的寻常栀子，正在这里被重新认识。目前，喻家坳乡栀子种植面积已近万亩，惠及农户3000余户，全产业链产值突破6000万元。从“种花卖花”到吃花、饮花、闻香、入药，再到以花为媒发展乡村旅游，小小的栀子花，在喻家坳，正生长出无限的产业可能。

从房前屋后，开到近万亩山野

栀子花是宁乡市的市花，宁乡多个乡镇均有栽种，其中又以喻家坳的栀子规模最盛、品质最优。在喻家坳，栀子漫山遍野肆意生长，为何喻家坳能成为栀子的黄金产区？答案就藏在这片山野独有的特质里。

这里地处雪峰山余脉江南丘陵地带，是山地向岗地过渡的山间坳谷，岗峦起伏，红壤肥沃。得天独厚的红壤，搭配温润潮湿的气候，孕育出优质黄栀子。经检测，喻家坳产出的黄栀子果大丰产，核心药效成分栀子苷含量可达5.05%～5.8%，远远高出国家药典1.8%的标准，药用价值出众。缓坡宽谷的地貌，加上酸性土壤，恰好契合栀子喜光、耐贫瘠、忌积水的生长习性。

每逢初夏时节，栀子花开，洁白的花朵散落在山间、屋前屋后。当地人不只赏花，还把花摘下来吃，或炒或炸，是不少人记忆里的家常味道。但很长一段时间里，栀子并没有真正成为一门稳定的“生意”。干部走村入户摸底发现，问题很现实：鲜花采摘成本高、销售渠道窄，栀子果虽然可以入药，却缺少加工门路，农户算来算去，觉得“种花难赚钱”。

改变从一株株栀苗开始。喻家坳乡推行“政府送苗、农户种花”，同时建立“支部＋合作社”机制，统一育种、收购和销售，栀子由零散种植逐渐连片成规模。

于是，过去房前屋后的一株花，慢慢连成了一片产业。喻家坳乡栀子产业蓬勃发展，依托“一花越千年”的历史底蕴，更有权威品质认证持续为产业增值。2020年，“宁乡栀子”获评国家地理标志农产品；2021年，栀子花成为宁乡市花。2025年12月，《湖南省、福建省区域性食品安全地方标准栀子花》发布，栀子花获得两省官方认可的食用“通行证”。花开依旧，但它的价值开始变得不同。

栀子花期，种植户正在采摘栀子。喻家坳乡供图

一朵花，吃出“五种香”

世人多闻栀子香，在喻家坳，人们还要尝一尝它的味道。本地特色餐饮店栀子山庄、栀子明苑发现，不少外地游客就是冲着栀子花味来的，于是顺势开发出一桌“栀子宴”：凉拌栀子心清爽开胃，栀子花炒韭菜鲜嫩，栀子花炖猪脚浓香入味。这些菜后来成了店里的招牌，每逢节假日，来自益阳、长沙等地的客人络绎不绝。

一道农家菜背后，是喻家坳重新打开栀子价值的一扇门。鲜栀子花有一个天然短板——保鲜时间短。刚摘下来的花只能保鲜半日，一旦错过时间，很快变黄，品相、口感都会受到影响。为解决这一问题，当地引入社会资本，与8个村联合成立农业发展有限公司，建设速冻生产线和冷链仓储系统，将栀子花保鲜期延长至18个月。

花期因此不再等于销售期。围绕一朵花，喻家坳进一步挖掘出“茶香、菜香、药香、芳香、色香”五种价值。花可以吃，栀子花逐渐由农家餐桌走向更大的餐饮市场；花也可以喝，利用本地栀子花原料窨制特色栀香茶；栀子果更是珍贵药材，品质远超国家药典标准要求，是中药材市场备受青睐的优品；鲜花还可以提取精油、纯露，开发芳香产品；依托栀子果萃取的红、黄、蓝天然色素，为产业拓展出全新的深加工方向。

从一朵鲜花出发，一条产业链正在不断向外延伸。如今，在喻家坳能找到的“栀子味道”已经不只有鲜花。栀果轻茶、栀子花茶、栀子鲜花饼……一批产品正在把山间花香变成可以吃、可以喝、可以闻，也可以装进行李箱带走的“喻家坳味道”。

街镇画像

喻家坳乡地处宁乡市中北部，距离长沙市区65公里、宁乡城区33公里。全乡总面积96.6平方公里，辖8个行政村，总人口3.9万人。这里岗峦起伏、山坳错落，酸性红壤尤其适合黄栀子生长，是宁乡市花栀子花的核心溯源地。每到初夏，万亩栀子漫过山岗，似漫山落雪铺满山野，风过之处，满乡皆是悠悠栀香，这里也因此有了一个颇具香气的名字——“栀子小镇”。

循着花香，把游客请进乡村

产业之外，喻家坳还在尝试做另一件事：让栀子不仅能卖出去，也把人吸引进来。

循着栀香拓路前行，喻家坳打造乡村欢乐跑、栀香集市、茶艺展演等活动，把热闹搬进栀子乡野；推出栀香地铁、栀香公交、栀香游轮，将花香送入城市街巷。2024年，第五届栀子花文化旅游推介大会还走上橘子洲，并正式确立“栀香长沙”公共品牌。2025年，栀子花文旅系列推广活动“花开六瓣”启动，打造“栀香长沙”文旅线路，发布“栀书达礼”长沙书香卡。2026年，喻家坳还举办“栀香长沙·商约喻家”农文旅产销对接活动，与墨茉点心局、湘商之家、卜蜂莲花等多家企业建立长期直供关系，从种植、加工继续向销售端延伸。6年间，栀子花文旅品牌活动累计吸引游客超过35万人次，带动消费数千万元。

来到喻家坳，栀子之外，还有属于这片山坳自己的乡土记忆。宝塔桥惜字塔遗存于此，火龙灯民俗代代相传。喻家坳这个名字本身，也与当地地貌和聚落有关——这里两山夹持，中间形成相对开阔平缓的山间谷地，湘中方言称这种地形为“坳”，古写为“坳”。据《宁邑喻氏支谱》记载，明清时期喻氏一支迁居于此，聚族而居，“喻家坳”逐渐成为当地地名，后来演变为今天的“喻家坳”。

花香与乡愁，也正在寻找新的连接方式。喻家坳目前规划打造“同心花园”农文旅融合项目，拟以玉花广场为核心，整合蜜月塘、湖溪塘玉花谷等山水资源，引入村房短住等业态，打造集栀子观光采摘、户外婚礼、非遗美食、亲子研学于一体的甜蜜经济主题园区。

“奋力打造花开四季、香飘四溢的栀子小镇。”喻家坳乡党委书记龙凤明介绍，从“把花卖出去”，到“把游客请进来”，喻家坳正在延长一朵栀子花的价值链。今天再看这座“栀子小镇”，近万亩栀子已经不只是山野间的一抹白色。它连接着3000余户农户，也串联起一盏香茗、一瓶芬芳与一场山野乡旅。花开有时，产业却可以跨越四季。在喻家坳，一朵栀子花的故事，还在继续生长。

扫码看辣视频
喻家坳栀子
香出四季

编者按

第五届长沙市旅游发展大会启幕，我们特别推出“写真派”少年游长沙专题，以孩子的眼睛重新发现长沙，以少年的笔触讲述星城故事。

红色根脉、城市记忆、乡村呼吸——孩子们用脚步丈量，用真心感受，写下的不只是风景，更是与这座城最初相遇的悸动。愿这些稚嫩而真诚的文字，带您看见一个不一样的长沙。

在湘博遇见辛追

李易诚（星城实验小学五年级）

来长沙，必到湘博看辛追。说来惭愧，湖南省博物馆就在我家门口，都五年级了，我还从来没有踏进去过。这次探访湘博，在出发前，我们在抖音里翻看了参观攻略，视频里那件薄如蝉翼的素纱禅衣、两千多年保存完好的辛追夫人，一下子勾起我满满的好奇心。

真正踏入湖南省博物馆大厅，喧闹的城市声瞬间隔绝在外，历史厚重信息扑面而来。妈妈请了一位大学生姐姐做讲解员，她一边缓缓往前走，一边轻声给我们讲述文物背后的故事。

跟着讲解员的脚步，我们登上三楼，走进马王堆汉墓陈列展厅。这里存放着大量两千多年前辛追奶奶一家盛放食物的漆盘、精巧的漆耳杯、成套的化妆漆器。一个小小的漆盘上写着“君幸食”三字，讲解的姐姐说意思是“请好好享用美食”。我仿佛看见：两千年前的古人，他们梳妆打扮好，围坐在一起吃饭，说说笑笑、欢欢乐乐。

走到素纱禅衣的展柜前，讲解员姐姐停下脚步，笑着转头问我：“大家猜一猜，这件薄得像烟雾一样的衣服，有多重？”我心里暗自猜测“200克？”“500克？”“1斤”……等我们纷纷说出猜想，她才揭晓谜底：整件衣服仅仅49克，还不到一个鸡蛋重哦！“哇——”我们张大嘴巴，惊讶得不得了。“古人的技艺这么厉害？”我们带着不可置信的惊叹继续往前走，我们又看见了色彩绚丽的T形帛画，画面上有天、有地、有人间，层层铺开，这次不只是奇妙了，还有震撼。

我们还看到了辛追夫人色彩斑斓的棺椁，4个按照大小一字排开，像俄罗斯套娃。棺木上彩绘着灵动的神兽与祥云，现在依旧能看见鲜亮的色彩，太让人赞不绝口了。继续往前走，我们终于在一楼见到了辛追夫人。她裹着白布，安静躺在玻璃展柜之中……静下心来，我的脑海里仿佛浮现出两千多年前，这位生活在长沙国的女子穿着漂亮的古代长袍，头发梳得整整齐齐，头上戴着好看的首饰，是怎样的貌美如花、怎样的温柔大方。

这一次湖南省博物馆之行让我触摸到了长沙厚重的历史，这场博物馆中寻访文物的经历，深深印在了我的心底。

指导老师：雅智四真白秋燕老师

橘子洲头少年立

张伊宸（长郡滨江实验中学八年级）

秋风徐徐，湘水环洲。我踏上橘子洲，循着课本中“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头，看漫山红遍，层林尽染”的词句，寻访青年毛泽东的青春足迹。

缓步走过橘子洲大桥，望见江心那片狭长的绿洲，宛如一艘静泊江中的轻舟，让我生出满心期许。

沿着江边石板步道缓缓前行。清冽江风拂面而来，吹散香樟与红枫的枝叶，细碎落叶簌簌落在脚边，空气中弥漫着清淡雅致的草木馨香。湘江水静静向北奔流，江面几艘游船缓缓驶过，泛起层层涟漪。轻柔微风拂过脸颊，似在温柔指引我向前。斜阳倾洒，为整座橘子洲轻轻覆上一层金色薄纱，景致温柔动人。

沿路继续前行，步入一片葱郁高大的香樟林，巍峨的毛泽东青年艺术雕塑豁然映入眼帘。暖阳洒落，轻抚雕像细腻立体的面容，光影铺洒大地，让周遭的氛围愈加庄严肃穆。青年毛泽东雕像坚毅的目光，静静俯瞰着滔滔不息的湘江。江风翻动游人的衣角，也牵动了我的万千思绪。回望1925年的深秋，霜林尽染、红满大地，湘江奔涌翻腾、气势磅礴。青年毛泽东伫立橘洲，挥笔抒怀、尽展豪情，发出“问苍茫大地，谁主沉浮”的时代叩问。百年光阴流转，江水依旧奔涌不息，这句振聋发聩的追问，跨越百年岁月，清晰回响在我们新时代少年的耳畔。

我缓步走到雕像之下，仰头静静凝望。澄澈的蓝天映衬着雕像的轮廓，愈加庄重厚重。身旁游人络绎不绝，有人驻足拍照留念，有人轻声诵读经典词句，声响不高，却直抵人心。我低头凝望这片热土，遥想百年之前，一群热血青年心怀赤诚、胸怀家国，于此纵论山河、指点风云。彼时山河动荡、时局飘摇，他们于迷茫黑暗中义无反顾，苦苦探寻救国救民的新路。

我在雕像前久久伫立。以前，课本中的《沁园春·长沙》，只是一纸笔墨、一段诗文。今日伫立橘子洲头，我才真正读懂字句间滚烫的热血与赤诚的家国初心。我们奔赴此地，寻觅的不只是山水风光，更是赓续百年的精神根脉。

指导老师：雅智四真熊铭倩老师

凝望一杯汐山绿茶

龚瑞阳（麓山国际实验学校八年级）

一场清秋的凉雨，唤醒沉睡一夏的茶山。雨歇风柔，澄澈的秋日光影，将乡村山野轻轻笼进一层轻薄透亮的雾纱。每当城市上空浮起朦胧晨雾，我总会想起宁乡汐山密印寺那一缕清醇的秋茶香，在秋风里静静流淌，弥足珍贵。

秋天，我回到被连绵山峦环抱的小村子，赴一场秋日茶山之约。

清晨，我们坐上前往密印寺的三轮车，晨光洒落的乡间小道上，密印寺的山脚下，阳光遍洒大地，千手观音像那站在光里的巨人。我们进入茶山采茶，采茶并不轻松，起初，我还能在闲暇之余凝望茶山那抹青绿，直到茶篓子过了半，背带便浅印在肩头，指尖又酸又胀。然而，当我想要放弃时，山下一波波的人陆续赶上山来采茶，他们有的戴着竹帽，脸上布满从帽子缝隙中漏下的斑驳光点，洋溢着质朴的笑容。我们采茶，一天劳作的疼痛换来的是卖茶的四十元，我痛并快乐着，钱不多，但我仍紧紧攥着，因为它是我的劳动的收获。

此刻，天色渐晚，我凝望着天边夕阳，也凝望着桌前新泡的一杯香茗蒸腾起的那一缕缕茶香。茶叶是青绿的，水汽氤氲起汐山清晨的朦胧。我记得指尖因采茶泛红的酸胀，也记得汐山漫天霞光。此时，我懂得，我们在温暖房间里闻到的茶香背后，是汗水的沉淀，是日复一日的坚持，是跋涉路上沾满双脚的泥泞。

凝望那杯秋茶香，是山野清秋绵长温柔的回荡；凝望那杯秋茶香，是踏过泥泞、坚守耕耘的回响；凝望那杯秋茶香，是指尖之上不畏辛劳、不惧疲惫，吃得苦、耐得烦、霸得蛮的少年干劲与湖湘担当。

指导老师：雅智四真伍广南老师

秋风起时 少年出发

杨杉 供图

去美栗谷采板栗

郑玥祺（北雅中学九年级）

天刚蒙蒙亮，妈妈轻轻推醒我：“快起来，我们今天去浏阳美栗谷外婆家那边采板栗！”我爬起来，看见窗外裹着一层薄薄晨雾。简单扒了几口饭，我们便开车往长沙东面的乡村出发。

车在崎岖不平的山路上摇晃。远离长沙城区的浏阳永安山间没有了喧嚣的汽车鸣叫声，没有林立的楼房，只有一片又一片望不到头的绿色。一路盘旋向上，终于到了有千亩板栗园之称的美栗谷采栗山林。抬头一望，一大片栗树铺满山坡，枝叶繁茂。树上挂着一个个浑身带刺的栗苞，山中的栗树下站满了前来休闲的城里人，大家都在辛勤劳作。

我挎上背包，开始向上攀登。刚开始精力充沛，在山间跑跑跳跳。到半山腰时，山路越来越陡，我渐感疲惫，但仍一步一步努力向上攀登，终于到达山顶，开启了我的采栗之旅。我稍作休息，就投入采摘。

刚开始时，天气不算很热，微风拂过，十分惬意。鼻尖飘来新鲜的草木果香。我小心拨开刺球，摘下板栗的瞬间，仿佛尝到了果仁的香甜。“这板栗看着就甜。”我对旁边的妈妈说。妈妈抬头望着我笑：“别看现在顺手，越往下的栗苞刺越密，越难弄咯。”

渐渐地，背包越发沉重，我也开始觉得累，手指被栗苞尖刺扎得隐隐酸痛。我小心拨开带刺的栗苞，取出里面的板栗，每一次弯腰、捡拾，都是汗水的挥洒。这时太阳渐渐升高，气温慢慢上涨，灼烧感扑面而来。一次次拨开刺球，汗水顺着脸颊往下淌。慢慢地，我跟不上妈妈的步伐，时不时走两步就要停下歇一歇。妈妈看出我的疲惫，大声对我说：“太累就算了，别霸蛮。”“我想再坚持一下，想多采一点。”我坚定地说。旁边的一位阿姨笑着夸赞：“这小姑娘，还挺霸得蛮。”

到了傍晚时分，我们走在返程的路上。看着满袋的板栗和沾满尘土的衣裳，我心里十分满足。剥出一颗果仁放进嘴里，清甜的滋味在舌尖散开，我感叹道：“采板栗看着简单，真的要耐得烦。”

晚风掠过肩头，山野的气息还留在衣角。原来“吃得苦，霸得蛮，耐得烦”从来都不只是一句口号，它藏在每一次弯腰捡拾里，藏在被刺扎到也不愿停下的坚持里。这场浏阳山野间的少年游，让我亲手触摸到这份湖湘底色。往后的路，我也想带着这份从山林里收获的坚韧，慢慢往前走。

指导老师：雅智四真伍广南老师

乔口的早晨

刘鑫雨（北雅中学九年级）

清晨五点，我是被一种声音唤醒的。那声音像是谁在屋顶上撒着细沙，才知道是风。清秋的风吹到了望城著名的休闲水乡乔口古镇，也不再急着赶路，它在繁华的鱼都上空转了个圈，最后扑在我的身上，带着露水的凉意。

沿着田埂走，脚下的泥土是松软的，像踩在一床刚晒过的棉被上。路边有一片菜地，辣椒秆子矮矮的，叶子被露水压得往下垂。我蹲下来，用手碰了碰辣椒叶，手指沾上了水，还有一层细细的毛绒感。旁边的丝瓜藤上，花开得正黄，几只蜜蜂已经出来了，嗡嗡地绕着花心转。我凑近闻了闻，丝瓜花有股很淡、几乎闻不到的甜味，鼻子不凑到根本察觉不到。

再往前走，有一方水塘。水面上浮着些绿萍，一只白鹭站在浅水处，脖子缩着，纹丝不动。我走近了些，它偏了偏头看我，然后慢慢张开翅膀，擦着水面飞走了。翅膀扇动的声响很轻，噗噗两下，在水面划开一道细纹，涟漪转瞬消散，水面重归平静。这里有长沙乡间闲暇时独有的味道。

走到村口，太阳升起来了。薄雾慢慢散开，远处农舍升起袅袅炊烟，从黑瓦屋顶悠悠飘起，缓缓的，软软的，裹挟着柴火独有的暖香。有个老人骑电动车从身边过去，车筐里放着一把刚摘下的空心菜。

我忽然觉得，长沙乡村的呼吸大概就是——不跟你打招呼，也不特意准备什么。你来了就来了，站在稻田上也好，蹲在菜地也好。它不急着让你听懂，你也不急着去听懂。

在乔口的清晨，我静静感受长沙乡间休闲的气息，这是我一个少年独自在野外的清晨漫游。这里没有轰轰烈烈的景致，只有田埂、水塘与袅袅炊烟，以及东方天幕的红霞，还有早晨的鸟在飞起。长沙乡村的呼吸，藏在每一缕清晨升起的炊烟里，朴素、鲜活，长久地留在心底。

我深吸一口气，才起身去洗手。水缸里盛的是井水，凉得扎手。抬眼望去，清晨的炊烟，还在缓缓升起，就像这里漫长、遥远、清闲的假日生活，要寻找乡村，停下脚步享受生活，请来休闲水乡乔口。

指导老师：雅智四真伍广南老师

写真派 长沙雅智教育 协办