



余倩文 蒋一炜

假如把假期交给浏山乡,会得到什么? 它的回答是——春日茶山吐新芽,夏夜山间有清风,秋时骑行越层峦,冬来古寺听钟鸣。

从长沙向西,车行约两个钟头,城市的轮廓便渐渐淡去。过了黄材水库,山路开始盘旋,窗外的绿一层层厚起来。再往上走,雾就来了——先是薄薄一层纱挂在半山腰,再拐几道弯,雾便漫进车窗,裹着茶叶和湿土的气息。

这便是浏山乡——一座茶山上的避暑康养小镇。这里的夏天只有26℃,比长沙市区低了8℃到10℃。山上的茶香氤氲了千年,山中的民宿一房难求,山谷里的漂流笑声不断。这些年,这座茶山上的避暑小镇正在把“凉资源”做成“热产业”,用“一片叶子”泡出过亿元产值。千年禅文化、高山茶产业、清凉山水资源编织成浏山乡全域文旅画卷,让深山乡野变成远近游客心之所向的度假目的地。

一缕千年茶香,铺就富民产业路

走进浏山,扑面而来的是漫山茶园氤氲的茶香。全乡3.2万亩茶园依山层叠,云雾滋养茶树,成就了名传千年的浏山毛尖。史料记载,浏山茶自唐代便声名远扬,清同治《宁乡县志》盛赞其“香嫩清醇,不让武夷、龙井”。如今,这缕高山茶香跨越岁月,代代相传。

曾经,浏山茶企分散经营,各自为战。为破解发展瓶颈,浏山乡整合9家茶企,组建宁乡浏山毛尖茶业发展有限公司,构建“企业+合作社+农户”的利益联结模式,投入数千万元推进国家农业产业强镇项目建设,攥紧“浏山毛尖”公共品牌。2026年,全乡产出干茶76万斤,茶叶农业产值6500万元,全产业链产值达1.2亿元。

近年来,每年春茶开采季,茶山便成了热闹的赛场,长沙市“星城杯”手工

一汪清凉山水,激活避暑新经济

当盛夏长沙热浪席卷,平均海拔780米的浏山,却能维持着26℃左右的舒适气温,森林覆盖率超90%,高浓度负氧离子充盈山谷,天然形成一座巨型“山间空调房”。得天独厚的凉资源,正在转化为热气腾腾的避暑经济。

“以前山里的房子大多闲置。现在几乎家家户户都开起民宿,夏天一房难求。”前来浏山长住避暑的长沙游客张焕驰,已经连续多年来浏山消夏。浏山乡民宿从2021年的167家发展至2025年的258家,盘云山熙居、清乐居、大浏云墅等特色民宿各有韵味,迎来一批又一批“候鸟式”避暑客。

针对避暑黄金季,浏山乡创新推出“政府搭台+游客唱戏+群众参与”模式,打造“访你而来”每周大舞台主题活动。在这里,舞台没有门槛,节目没有限制。花鼓戏、山歌、旗袍秀轮番上演,登台的不只有专业演员,还有本地茶农、民宿老板、外地避暑游客,以及当地村干部。而在舞台另一侧,泼水派对、山间市集同步开启,浏山豆腐、擂茶等乡味物产摆满摊位,游客在晚风与欢笑声中,告别“白天看景,夜晚睡觉”的传统避暑度假模式。

玩水,是浏山夏天的重头戏。浏山

一脉禅韵乡愁,绘就文旅新图景

千年禅韵,是浏山最厚重的底色。国家4A级密印景区坐落于浏山山腰,是浏仰宗发祥地,占地2000亩。2024年,景区引入社会资本1.1亿元实施提质改造,完成大佛维修、电梯、排水等工程,新增玻璃滑道、如意观景平台等新业态,从过去依靠财政投入转向市场化运营。开园一年接待游客近12万人次,营收270万元,带动近百名本地群众在家门口稳定就业。

行走浏山,乡愁藏在地道风物里。取自芦花瀑布山泉水制作的浏山豆腐,石磨磨浆、手工点卤,白嫩柔韧,煎煮皆宜;源自唐代的浏山擂茶,花生、芝麻、茶叶、生姜等捣碎冲泡,入口甘香;浏山腊肉以谷壳、老茶叶熏制,肉香裹挟淡淡茶香。这些带着山野气息的乡土味道,成为游客可以带走的浏山记忆。当地还推出两条精品乡愁路线,周六体验禅茶一味,周日开启云端漫游,串联古寺、瀑布、溯溪、云海、民宿,给游客一套慢下来的山间度假方案。

从密印古寺的晨钟,到芦花瀑布的流水;从茶园里的制茶技艺,到夏夜逢花湖畔的歌声,浏山乡正持续打造“春采茶、夏避暑、秋骑行、冬祈福”四季文

制茶技能竞赛、“浏山毛尖”杯手工制茶大赛轮番上演。赛场上,铁锅升温,百余名制茶高手指尖翻飞,摊青、杀青、揉捻、熏烟,一道道传统工序一气呵成。年过古稀的宁乡烟熏青茶制作技艺代表性传承人易桂秋,常年守在炒茶锅边,手把手向年轻人传授古法技艺。“别的茶制茶忌讳烟熏,宁乡烟熏青茶独以此为一特色,木柴与茶叶交织的烟火香,是独一份的味道。”易桂秋说。

春采茶、办茶赛、品香茗,茶产业不只是山上的种植业,更是文旅融合的引子。游客走进茶园,背上茶篓体验采茶,围观手工制茶,落座茶席冲泡一杯浏山毛尖。茶汤入口,山野鲜爽在舌尖舒展,禅茶相融的独特体验,让一片小小的茶叶串联起产业、文化和旅游,稳稳托举起浏山乡百姓的增收梦想。

漂流位于祖塔小龙潭,5.6公里长河道,近200米落差,双人自助漂流一路穿行原始次森林,激流飞溅,刺激十足,2025年接待游客11万人次。白叶坡溯溪藏在幽谷之间,溪水澄澈见底,游客踩着岩石溯溪而上,溪边支起天幕,用山泉水冰镇瓜果,沉浸式感受“冰镇式露营”。浏水源头芦花瀑布作为浏山古十景之一,飞瀑自悬崖倾泻而下,终年不息,清冽泉水也是浏山豆腐的制作水源。明末尚书周堪庵曾写就《芦花瀑布》,用“莲花国里水清涟,震旦区中仅此传。流落江湖千万里,源头挂在碧岩前”赞美此处深山秘境。

山水为幕,音乐为媒。2025年4月,“云上浏山”小镇青年山野音乐会落地紫云英花海与茶园之间,民谣歌手、本土乐队登台演唱,市集、非遗体验、打卡装置一并铺开。2025年10月,宁乡首届自行车骑行赛上,选手们从跋河里青铜博物馆出发,穿越水库、峡谷,最终抵达浏山密印景区,21公里赛道,以车轮丈量浏山山水,将体育流量转化为文旅留量。2025年,这一汪清凉山水,为浏山带来避暑游客32.8万人次,生态避暑游获央视专题报道,深山清凉被更多人看见。

旅品牌,将禅文化、茶文化、山水康养、乡土美食融为一体。

“让夏天避暑成为浏山最亮丽的名片,持续擦亮‘一种叫宁乡的生活’品牌。”浏山乡党委书记贺湘锋介绍,未来浏山乡将继续打响“浏山毛尖”金字招牌,推进茶园标准化建设,拓展线上线下市场;持续丰富全域文旅业态,完善密印景区、白叶坡溯溪、浏山漂流等景点配套,积极培育银发经济增长点,持续办好避暑漂流季、时装音乐节、浏山茶文化节等品牌活动;同时大力引进高端民宿、温泉康养项目,培育“民宿+非遗”“民宿+研学”新业态,让游客住下来、静下来、留下来,让深山里的禅茶之乡,在农文旅融合的道路上行稳致远,让绿水青山持续转化为老百姓实实在在的幸福。

一山藏禅韵,一叶起清风。云雾在浏山山间缓缓流转,千年古刹密印禅寺钟声悠悠回荡,万亩茶园随风起伏,清凉溪流在峡谷间叮咚流淌。这片浸润千年禅韵与茶香的土地,正以山水为笔,以产业为墨,一笔一画书写属于浏山乡的乡村振兴文旅新答卷,静候八方来客,赴一场云上茶乡之约。

一山藏禅韵 一叶起清风

宁乡市浏山乡：一座茶山上的避暑康养小镇

浏山漂流



街  
镇  
画  
像

浏山乡地处宁乡市西部山区,距宁乡市区75公里、长沙城区110公里,毗邻益阳安化、桃江,平均海拔780米,素有“长沙小西藏”的美誉。乡域面积81.8平方公里,辖浏山社区、浏峰村、浏水源村、祖塔村、同庆村4村1社区,总人口1.83万。群山环伺,云雾常年漫过山腰,古人云“千山万山朝浏山,人到浏山不见山”。这里是佛教浏仰宗的发祥地,是伟人游学故土,更是一座以茶为根、以禅为魂、以凉为底色的康养文旅之乡。

浏山密印景区  
均为浏山乡供图

宿在浏山 特色民宿

1. 盘云山熙居

地址:浏山乡浏山社区大坪组27号  
推荐理由:民宿位于海拔700多米的云端秘境,毗邻千年密印寺,背靠竹林,充满田园气息。入夜,窗外是虫鸣与星野,可于恬静闲适中安放内心,于悠悠禅意中独处冥想,暂时放下尘俗,远离喧嚣。

联系方式:17873138448

2. 格律酒店

地址:浏山乡浏山社区密印寺旁  
推荐理由:客房和大厅皆是古色古香的新中式风格,环境清幽。暖光氛围和原木质家具的搭配,让你感受家的温馨,颇有田园氛围感。配备棋牌套房、KTV、茶吧等娱乐设施,吃住玩乐一应俱全。

联系方式:15388967888

3. 密印宾馆

地址:浏山乡集镇浏山大道三号  
推荐理由:酒店提供全新智能房型,舒适感拉满,亲子优选,适宜家庭出游旅客近禅静养。

联系方式:17871983679

4. 清乐居

地址:浏山乡浏山社区栗子园组18号  
推荐理由:该民宿老板是根雕工艺师,历时六年精心打造了这款带有明清小院风格的特色民宿,内设亭台楼阁、院落花园,环境优美。有会议室、台球室、棋牌室、游泳池、鱼塘、菜地、果园等配套休闲娱乐设施。

联系方式:13347318655

5. 栖居浏山

地址:浏山乡集镇密印景区正对面  
推荐理由:临近密印景区,交通便利。

联系方式:17570326737

6. 湘沱茶旅酒店

地址:浏山乡浏山社区太阳庙组湘沱茶厂  
推荐理由:现代时尚装修,配套设施设备齐全,干净、整洁、温馨,提供独具特色的茶旅结合体验。

联系方式:13467621465



万亩茶叶基地

食在浏山 乡味物产

1. 浏山毛尖:云雾润芽,烟香蕴茶

浏山为高山盆地,常年云雾缥缈,气候温和,光照少,罕见天日,空气相对湿度在80%以上。茶园土壤为板页岩风化而成的黄壤,土层深厚,腐殖质丰富,茶树久受甘露滋润,不受寒暑侵袭,根深叶茂,芽肥叶壮,有“名山、名寺、产名茶”之称。

浏山毛尖茶的原料是在清明前后采摘的第一叶初展的细嫩芽头,采摘一芽一叶或一芽二叶,无残伤、无紫叶的鲜叶,经杀青、闷黄、轻揉、烘焙、熏烟等工艺精制而成。其中熏烟为浏山毛尖的独特之处。

2. 浏山豆腐:山泉凝鲜,手工酿嫩

外表白嫩,柔软不散,煎则香爽滑腻,煮则柔和滋润,堪称一绝。浏山豆腐好吃的原因主要有两点,其一一是浏山的水好,浏山是雪峰山余脉,也是浏江的源头。这里的山泉水,尤以芦花水出名,除了水质洁净、无污染外,富含钙、锌等多种微量元素,对人体极为有益;其二是浏山人加工豆腐,沿袭传统手工操作法,工艺流程考究,原料全部采用本地出产的黄豆。

3. 浏山擂茶:百味一体,古法暖心

起源于唐,盛行明清,流传至今。唐代宰

相裴休曾在此创“粥茶”斋饭,浏山擂茶由此演变而来;邑人陶澍曾敬献擂茶,备受道光皇帝赞赏,赋诗传为佳话。浏山擂茶采用纯天然绿色原料,由花生、芝麻、黄豆、玉米、绿豆、糯米、茶叶、生姜、胡椒以及水和盐等成分混合而成,老少皆宜,饮用方便。

4. 浏山腊肉:柴烟熏香,茶韵醇鲜

采用农家苞谷、野菜喂养成大的猪,其肉香味纯正。浏山腊肉制作也很讲究,主要选肥瘦相连的后腿肉或五花三层肉,砍成两指宽的肉条,用盐均匀涂抹后放入木质或瓷质器皿里,密封腌制三天后取出,放到通风处风干,伴随着冬日干燥的北风和阳光,约晾晒三天。之后腊肉就可以进熏房了,熏肉用的是锯木灰、谷壳子,一些农户还会采摘新鲜的老茶叶加入熏料当中,这样熏出来的腊肉会伴有淡淡绿茶香。

5. 密印山泉:深山活水,滴滴润心

密印山泉水源地位于浏山乡深山中,四周环境优美无污染,水质清澈甘甜。浏山土壤含有丰富的稀有元素硒、锌,使得山泉水也带上了多种有益矿物质,是深受本地居民和游客信赖的“浏山味道”。

乐在浏山 心归自然

1. 密印景区——国家AAAA级景区

内有千年古刹密印禅寺  
占地2000亩的浏山密印景区,2024年引进企业投资实施市场化运营,电梯安装等提质改造工程已完成,植入“一苇渡江”、“莲升三级”、电瓶车、游客驿站休闲馆等景区新业态,百福展陈、玻璃滑道、如意观景平台等建设正加快推进。

2. 白叶坡溯溪——夏日“冰镇式”露营

浏山白叶坡是一处较为原生态的溯溪徒步胜地,以溪流清澈、峡谷幽静、植被茂密为特色。溪水源于浏山脉,水质清澈见底,沿途有小型瀑布、深潭和滑石坡,适合夏季清凉玩水。峡谷内岩石形态多样,部分路段需攀爬或涉水,增添探险趣味。白叶坡溯溪可踩石戏流水,翻石寻鱼虾;累了溪边支天幕,用溪水冰瓜果、烤肉;还能赏山林瀑布,随性探索,把夏日过成清凉冒险。

3. 芦花瀑布——邂逅森林瀑布秘境

芦花瀑布位于浏山乡浏源村九折仑北坡芦竹坪芦花村民组地域,是浏水的发源地。芦花瀑布是浏山古十景之一,又名优钵泉。瀑布上方山峦险峻,陡壁崖悬。从深山沟壑中聚集而来的小溪流绕过山川,滚滚奔流,在悬崖上倾泻而下,形成近十丈高的银色瀑布。瀑布周边奇花异木,环境清幽,瀑布之水流长不息。瀑布倾泻而成的天然大池中,池水清澈透明,鱼虾蛙蛇嬉戏,常有飞禽走兽光顾解渴。池侧有唐代高僧普严修行的普严庵遗址,寺址旁的石头名为悬钟石。

4. 浏山漂流——穷游富游,先来漂流

浏山漂流位于浏山乡祖塔小龙潭,属于大落差强刺激的单人自助漂流,漂程约1.5小时,能让游客充分体验漂流的乐趣。景区内原有原始次森林,森林覆盖率高,空气优良,负氧离子丰富,是天然的绿色氧吧,盛夏这里依然凉爽宜人。景区提供“吃住行游购娱”全方位覆盖的多元业态,为游客提供一站式贴心服务。



扫码看辣视频  
“云”游浏山

玩在浏山 乡愁路线

禅茶一味 峡谷清凉线

密印景区(千年古刹、观音文化公园)—浏山风味午餐(浏山豆腐、擂茶、腊肉)—浏山漂流(森林漂流,漂程约1.5小时)—入住山间民宿—夜晚星空下漫步  
适用:家庭出游、亲子避暑、好友结伴

云端漫游 溯溪纳凉线

登长兴观云海(“大沟凌云”)—芦花瀑布(浏水源头、古十景)—白叶坡溯溪(溪水冰瓜果、天幕露营)—返程  
适用:亲水纳凉、自然探险、团建研学