# 11年种出四季花海，也种回自己的春天

## 开福区沙坪街道禾润农场三角梅开得正盛，创始人姚佐春打造的这座“愈己花园”成了很多都市人的“精神自留地”

长沙晚报全媒体记者 徐珍珍

近日，开福区沙坪街道禾润农场的三角梅迎来了最佳观赏期。占地15亩的花园里，“白雪公主”“橙口红”等上百个品种次第绽放，彩蝶在花间翩跹，随手一拍都是油画质感，被网友盛赞为“长沙莫奈花园”。这个农场的创始人姚佐春曾患抑郁症，2015年来到沙坪，通过种花疗愈，11年种出四季花海，也种回了自己的春天。



禾润农场里，多个品种的三角梅次第绽放，姚佐春每天精心打理。

均为长沙晚报全媒体记者 徐珍珍 摄

### 四季花开，三角梅秋日当主角

“这次展出的三角梅有数十个品种，大多是市面上少见的稀缺款，花期能一直持续到12月中旬。”姚佐春一边引记者沿着花境缓步走着，一边如数家珍地介绍：“白雪公主”花色奶白匀净，是三角梅里的稀有色；“不甜西瓜”泛着半熟瓜瓤般的青粉色；“金边丽娜”的叶片镶着金色花边；最吸睛的当属多品种嫁接的老桩，一株树上同时绽放白、粉、橙、红等多种花色，远远望去像挂满了彩色小灯笼，路过的游客无不驻足拍照。

“要让游客不管什么时候来，都能看到盛开的花。”姚佐春说。他前前后后引进了上千个植物品种，反复试种筛选，最终留下最适合长沙气候的品类，才打造出这座没有“空窗期”的四季花园：春天3月，郁金香率先铺成彩色花海，紧接着长穗紫藤垂下1米多长的花瀑，木香、玫瑰次第开放；夏天绣球爬满建筑立面；秋天三角梅、醉蝶花、菊花接力绽放；冬天怕冷的花卉搬进温室养护，等到来年2月底，早春的郁金香又会准时冒头，开启新一轮的花期循环。

### 走出“花”路，打造“花园+”新玩法

光有花留不住人，在姚佐春的打造下，这座花园变成了集休闲、餐饮、团建、亲子体验于一体的城郊微度假目的地。

花海深处藏着花园咖啡厅，是人气打卡点。原木窗框外就是层层叠叠的花影，风一吹，花瓣的影子就在桌布上轻轻晃。特意从雨花区驱车来打卡的市民林女士靠窗坐着：“坐在花旁喝咖啡，连风都是香的，感觉一周的工作疲惫都散干净了。”

往农场里面走，对标新加坡樟宜机场绿植风格打造的森系宴会厅藏在绿植间，最多可同时容纳500人用餐，婚礼、年会、客户答谢会都爱选址于此。针对团建和家庭游客，花园还专门打造了“胡闹厨房”。梅花形的灶台能容下四人面对面厨艺PK，地里现摘的蔬菜、南瓜直接下锅，还能烤红薯、做南瓜饼，不少团队来这里开展团建活动，在烟火气里增进凝聚力。

不远处的萌宠乐园里，能产奶的山羊、圆滚滚的兔子、慢悠悠的豪猪各占一方，天鹅一家三口在水池里悠游，连三只被收留的流浪猫都胖得圆滚滚，成了小朋友最爱的“园宠”。此外，手工体验、户外露营、KTV、棋牌等业态也一应俱全，游客可以从早玩到晚。

“员工基本都是沙坪本地的村民，食材也都采购自周边。”姚佐春介绍，目前园区有12名全职员工，农忙时节还会聘请临时帮工，长期供应蔬果的农户有近十户，家门口的菜园直接对接园区餐桌，既保证了食材新鲜，也帮农户拓宽了销路。

### 以花愈己，种出人生新风景

记者了解到，这座治愈了无数人的花园，最初是姚佐春给自己的“自救处方”。

姚佐春是邵阳绥宁人，从小在山区长大，与植物为伴是他童年最深的记忆。2012年，抑郁症找上了他，全国各地求医问药都不见起色，住院了47天。出院那天，医生说：“你有什么兴趣爱好？去做自己喜欢的事，试试总没错。”他思索许久后决定种花。

2015年来到长沙，姚佐春给自己定下选址标准：离市中心近，有独立安静的空间。他在城郊兜兜转转大半年，最终选中了沙坪街道这片荒地。最初租下10亩地，他只想种满玫瑰疗愈自己，可玫瑰花期只有半个月，花谢后大半年园地都空荡荡的。2018年一场大风，刮烂大棚薄膜，一整年培育的花苗几乎全部冻死，心血一夜清零。

低谷之中，国内一位园艺行业大咖的话点醒了姚佐春：“做场景、做体验，让城里人来过花园生活，才是新路子。”2019年，姚佐春正式将“苗圃”转型为“体验式花园”。他全国各地跑着淘稀罕品种，自学植物保护知识，反复摸索适合长沙气候的养护方法。慢慢地，花园在社交平台上火了，网友给它取名“长沙莫奈花园”，去年游客达到5.5万人次。

姚佐春笑着说：“你用心付出，花就用盛放回报你。”这份简单的成就感，慢慢治愈了他的抑郁，也让这座花园成了很多城市人的“精神自留地”。

**推荐特色**

禾润农场被誉为“长沙莫奈花园”。眼下数十种稀缺三角梅正值盛花期，花期持续至12月中旬。农场四季有景，还配套花园咖啡、森系宴会厅、亲子萌宠等业态，是长沙城郊赏花休闲、团建遛娃的绝佳去处。

**打卡实用指南**

**地址：**开福区沙坪街道

**营业时间：**9时至21时

**出行贴士：**

长沙市区自驾前往，车程约40分钟，直接导航“禾润农场”，配有免费停车位。

关注长沙晚报“0731新九章”公众号并留言，有机会领取免费门票福利。

湘村赶潮

扫码看辣视频
禾润农场：
长沙版莫奈花园

## 车在路上行，人在画中游

### 望城区乔口镇团头湖环湖公路入选“湖南省最具人气路”

**长沙晚报10月21日讯（全媒体记者 邓艳红 通讯员 石韵）**近日，湖南省交通运输厅公布2026年“湖南省最美农村路”“湖南省最具人气路”评选结果，望城区乔口镇团头湖环湖公路（X008乔口—新宁线）成功入选“湖南省最具人气路”。据长沙晚报记者了解，该公路早在2022年便获评“长沙市最美农村公路”称号。

团头湖素来被游客亲切誉为“长沙小洱海”，环湖公路沿湖蜿蜒舒展，是乔口镇“四纵三横两桥一环”交通格局的核心组成部分。如今，这条路以“畅、安、绿、美、优、融”的优质风貌，生动诠释了“四好农村路”高质量发展的建设成果。

据悉，这条公路严格按照四级公路标准完成提质改造，路面宽度为5至7米，采用沥青混凝土面层，同步配套建设波形护栏、节能路灯、交通警示标识等完善设施。公路建设全程秉持“生态优先、最小干预”的原则，最大限度保留团头湖原生岸线自然风貌，整体路田分界清晰、民居错落有致，无过度人工雕琢痕迹。作为长沙最大的内陆天然湖泊，团头湖水质清澈、岸线秀美，四季风光各异，让这条公路步移景异、四季皆景。

乔口镇相关工作人员表示，团头湖环湖公路并非单纯的通行道路，更是助力乡村振兴的“发展大动脉”。公路打通了当地荷花、虾类特色产业的运输堵点，让优质农特产品走出乡村、卖出高价；串联起沿线散落的生态资源与人文资源，将原本闲置的水乡风光转化为热门文旅度假产品；搭建起城乡融合发展的桥梁，吸引城市人才、资本与消费活力下沉乡村，让当地村民切实共享乡村发展红利。公路沿线网红打卡点错落分布、亮点纷呈：马转坳美丽宜居村庄示范片依湖而建，白墙黛瓦、景致雅致，岸边景观灯塔是标志性网红地标，夜间灯光亮起后，精彩的激光秀与焰火表演常年吸引大批游客前来。七里湖等美丽屋场散落沿线，新荷人才荟客厅、嬉水乐园等18个特色节点点缀其间，真正实现了“车在路上行，人在画中游”的绝美意境。



团头湖环湖公路是一条串联湖光、田园、村落的绝美景观廊道。 长沙晚报通讯员 石韵 供图



省钱

## 年轻人流行“喝大水”

### 1.5升至2升大容量水热销，长沙饮品市场迎来新变化




AI制图/王斌

长沙晚报全媒体记者 孙占锋

**办公桌上一放，2升瓶装水半天就能喝完大半瓶；通勤路上、健身房里，1.5升大容量水瓶频频出镜。日前记者走访调查发现，不同于往年刷屏社交平台的“秋天的第一杯奶茶”，如今不少年轻群体掀起“喝大水”风潮，相关“大水理论”也在社交平台走红。**

#### 货架之变：大瓶水站上消费前台

“弱者喝饮料，强者喝大水。”近期，这句口号在各大社交平台走红，衍生出的“大水理论”，与“薄肌理论”“大睡理论”一道，成为当下年轻人追捧的低成本生活方式。所谓“喝大水”，即用1.5升至2升的大瓶装纯净水、矿泉水，替代奶茶、咖啡等含糖饮品“小甜水”。

“我们店里大容量饮品的销量增长了不少，来买的大多是20多岁上班族，进门直接问有没有1.5升装。”芙蓉区车站南路一家便利店店员一边补货，一边告诉记者。

记者走访长沙多家商超发现，大容量饮品被放置到货架核心位置。农夫山泉、元气森林等品牌的大包装产品，1.5升东方树叶、2升气泡水等再次成为年轻人的热门选择。

事实上，大规格饮品早已上市，但近两年市场增速明显。尼尔森IQ监测数据显示，截至2025年6月，容量≥1升的即饮饮料销售额占比达18.7%，接近两成，是增速最快的细分赛道。

#### 观念之变：消费祛魅回归生活本质

随着消费者对网红联名、营销溢价逐渐脱敏，不再单纯为氛围感、社交标签买单，饮品行业增长逻辑正在发生转变。红餐大数据显示，全国新茶饮市场增速从2023年19.3%回落至2025年6.4%，行业告别高速扩张，进入存量博弈阶段。

“以前一天一杯奶茶，一个月要花四五百块；换成大瓶水，几块钱就能喝一天，还能减少糖分摄入。”在开福区上班的小陈给记者算了一笔账：一瓶1.5升饮用水售价2元至3元，折算每百毫升仅0.2元，大约是便利店小瓶装水价格的三分之一；一杯奶茶价格普遍在15元至30元，坚持“喝大水”每月可省下数百至上千元。

在读大学生笑笑认为，大包装水走红并非消费降级，而是年轻人消费认知升级。不少年轻人并非不再喜爱奶茶，只是相比追求饮品带来的社交仪式感，拎一瓶大水出行，带来的感受更加踏实。

医护人员表示，用白水替代奶茶、含糖饮料，是值得肯定的健康选择，但“喝大水”不等于短时间大口猛灌水。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》，成年人每日适宜饮水量：男性1700ml、女性1500ml。如果1小时内饮水超1升并持续数小时，可能引发低钠血症，也就是俗称的“水中毒”，日常饮水应当少量多次。



经彩



汉庭快捷在全国部分城市试点了“欢聚六人房”新房型。 受访方供图

实惠

## 汉庭试水“六人房”，周末预订火爆

### 从“双人成行”到“欢聚一间”，经济型酒店开始回应多人出行刚需

**长沙晚报10月21日讯（全媒体记者 刘嘉）**日前，汉庭快捷在长沙五一广场湘雅二医院酒店悄然上线了一款名为“欢聚六人房”的新房型。42至45平方米的空间里，两张1.8米大床与两张1.2米高铺上下错落，双洗漱台一字排开，华住会标价459元，本周五至周日已全被预订。若按六人分摊，人均仅七十元出头。

#### 网友建议全国推广

这并非汉庭第一次在房型上做文章。今年7月，汉庭酒店官方公众号便预告了多人房系列的推出，涵盖三人间、四人间及六人间，标配双卫双台盆，官方表示“四个大人两个小孩也完全够住”。

但真正让“欢聚六人房”进入公众视野的，是国庆前后住客在社交平台上的自发分享。

有人称之为“美丽豪华大宿舍”，有人说是“追星女梦中情房”，评论区高频出现的几个字是：“建议全国推广”。

网友的热情有其现实根基。

长期以来，经济型连锁酒店的房型设计几乎完全围绕“双人出行”展开。标间两张床，大床房一张床，一家三口尚可勉强挤下，四口之家便只能开两间。

“我们家有俩娃，都有十几岁了，每次旅游都要开两间房，现在四人房、六人房就非常友好。”市民刘女士分享了如今的一些困惑。

二孩家庭、三代同行、毕业旅行、结伴看演唱会……这些场景中的住宿需求，被行业默认的“双人单位”长期忽略。

六人房的出现，恰好填上了这个缺口。有住客在帖文中写道，四人出游正愁开两间房，发现六人间后“非常划算”。

#### 试点顺应消费者需求

但试点阶段的六人房，远未到“全国推广”的程度。记者在华住会小程序查询时，无法直接查询全国哪些城市有六人房，需选定城市后逐店查看。客服表示，汉庭快捷为汉庭子品牌，各门店房型配置不同，目前六人房零星分布于上海、长沙、浙江安吉等少数城市，哈尔滨、郑州等地门店则出现了“欢乐四人房”作为过渡。

然而，业内人士给多人房型算了一笔经济账。以长沙这家汉庭快捷酒店的六人房为例，42平方米的空间卖四百余元，坪效未必优于两间普通客房；若为争夺客源压低价格，旺季尚可靠入住率摊薄成本，淡季则可能成为负担。

更隐蔽的成本在于运营。六人同住意味着布草更换频率、清洁工时、卫浴损耗成倍增加，上下铺的护栏安全、夜间噪声管理、实名登记的严格落实，每一项都比标准间多出数倍的管理颗粒度。

从行业视角看，汉庭的试点至少指向了一个被验证的需求缺口。今年暑期，汉庭快捷三人房入住率较暑期前上涨61%，四人房入住率达到89%。万豪旗下Moxy、希尔顿欢朋等品牌也在以折叠沙发床、连通房等方式回应多人出行的兼容性需求。消费端的变化是清晰的：家庭结构在变，出行方式在变，酒店业默认了数十年“双人成行”的假设，正在松动。