

长寿秘密 探究有益 疾病赶走 长寿享有

「巴马长寿养生文化丛书」

享寿

探秘

世界长寿之乡——巴马

精华版

本

杨桂英◎著

容

阅读方式：配有大量的实地实景图片，图解有关享寿探秘等，内

景、巴马的略知一二、优越的生态环境、独特的长寿饮食、和谐

的延年氛围、养生的神奇天堂、长寿的秘境探索、圣地的传奇见闻、奇特的祈寿民

俗、奇异的文化情趣、寿星的各异风采等，书末附有每个月享寿、食尚、神养、行

养、形养、病养、备药、特日等通用要点内容以供参考。

中国古籍出版社

巴马长寿养生文化丛书

世界长寿之乡——巴马

享寿探秘

精 华 版

李少华 江 山 杨桂英 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界长寿之乡巴马享寿探密: 精华版/李少华, 江山, 杨桂英著. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 2

(巴马长寿养生文化丛书/江山等主编)

ISBN 978-7-5152-0125-2

I. ①世… II. ①李…②江…③杨… III. ①长寿-文化-巴马瑶族自治县 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275251 号

享寿探密

李少华 江 山 杨桂英 著

责任编辑 贾萧荣

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 142 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3500 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0125-2

定 价 18.00 元

著者简介

李少华，男，壮族，1953 年出生。长期从事文化艺术工作，近 20 年来潜心长寿文化的挖掘、整理及展示工作，并创建了中国第一个长寿博物馆——巴马长寿博物馆，任馆长。曾出版《世界长寿之乡——巴马，长寿探秘》等书。

江山，大学本科毕业于中国协和医科大学临床医学专业。副研究员，长期从事科研管理、人才资源的开发与管理、科普创作等，资深项目策划、咨询顾问专家。多项卫生部科学技术进步奖等获奖课题组成员。在国家级学术核心期刊上发表论著、论文等 70 多篇，多篇获优秀论文奖；1 篇 20 万字的论著 2002 年荣获第四届中国素质教育理论与实践大型征文活动特等奖。中华预防医学会会员、中国科普作家协会会员、北京科学技术普及创作协会会员及第五届理事兼副秘书长。积极活跃在科普领域，长期致力于将“四科”即科学思维方式、科学理念、科学人文精神、科学技术知识等，广泛传播至大众，倡导自然医学绿色无创方法防治疾病。已出版《现代生活与生物安全》《历练你的生命智慧》《保健时刻》《常见病按摩手法速成》《心脑血管病不花钱保健小妙招》《漫画享寿语丝》《图说逃生三字经》等书。

日 山青水秀生态美
新 人杰地灵气象新
月 温家宝
兴 二〇一〇年春于巴马

图1 2010年春节，国家总理温家宝莅临巴马，为巴马人民题词的墨宝。

前 言

人生在世，谁都欲长寿并健康，然而长寿并健康者毕竟只是少数，因此而困惑者不乏其人。长寿并健康是一个极为复杂的工程，它需要科学的技术和方法，编著一本科学合理、简便实用、并且能让人们快速了解巴马长寿养生文化概貌的读物就很有必要，对国家、社会、个人都有益；旨在将“四科”即科学思维方式、科学理念、科学人文精神、科学技术知识等广泛传播至大众，倡导自然医学绿色无创方法防治疾病；总结“三生”即指生命、生存、生活的智慧及经验，探索人类生存方法、积累养生保健经验、延缓衰老、延长生命，突破岁月禁区等方面，提供有益的帮助。

巴马长寿养生科学研究院，立足巴马，以巴马的长寿现象为研究依据，以对长寿养生科学的探索和对长寿养生产品的研发为主要研究方向，旨在推动中国健康产业的发展，为人类的长寿养生做出贡献。本书内容是巴马长寿养生科学研究院专家组成员，几十年来潜心长寿文化的挖掘、整理、展示及研究工作的，巴马长寿养生文化非物质文化遗产的研究成果，也是精心打造的一套巴马长寿养生文化丛书中的一部分，以一种文化的符号，注入到巴马长寿现象的内涵之中，解读并展示了巴马，

作为一方秘境的现实和风采。

此书适用于研究长寿文化人员、长寿现象探索者、长寿休闲养生的旅游者、初中及以上文化层次的广大读者。

长寿秘密，探究有益，疾病赶走，长寿享有。用讲故事、说[事实现象]，说明[内涵差异]，引出[追本溯源]，归纳出[长寿因素]，加以科学佐证，[寿斯·寿思]抛砖引玉等的创作方法，轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，图解有关享寿探密等，内容涉及长寿的文化背景、巴马的略知一二、优越的生态环境、独特的长寿饮食、和谐的延年氛围、养生的神奇天堂、长寿的秘境探索、圣地的传奇见闻、奇特的祈寿民俗、奇异的文化情趣、寿星的各异风采等，书末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点内容以供参考。特点为将长寿文化、民俗旅游文化、抗衰老医学、现代科学读物，有机地结合在一起，满足读者多方位、多层次的阅读需求。编写力求：现象，客观、写实，事实说话；寿思，三言两语，抛砖引玉。

特别需要说明的是，健康长寿是多因素综合作用的结果，著者只是从客观上、原汁原味、原原本本地记录下巴马人瑞的生活空间，和生活方式方法，是寿星们的生活再现，并未加入任何观点和意向；在此基础上，加以科学的分析，如自然环境内容中的水土、气候等的分

析数据，全都以科学考证为依据，不加任何评说。也正因为巴马的长寿现象是自古有之，所以书中一些内容，带有旧时传统观念色彩；那都是客观的过程，并非著者的主观臆造，权当仁者见仁，智者见智了。

书中养生的神奇天堂一章中，介绍的多个实例，不好以偏概全，但有一点值得正视，这些外地人，进入巴马小住后，身体健康状况好转，并非借助药物治疗，而只是自然的静养调节，到底是何种因素在起作用？有待多学科科学家们联合，做深层次的探索与研究，绝对有说服力的谜底，依然没有揭开。

本书数据资料截止于2011年7月1日。

丛书封面及书中图片由黄大优、唐照凡、李少华、蓝振林、梁绍恩、黄渊、韦家宝、何福高、王正登、李佚、梁高、梁兆得、王靖、江山、巴马网、巴马佳讯网等摄影或提供，部分食材由巴马大酒店提供，在此一并致谢！

温馨提示：百岁寿星、长寿老人是人类共有的长寿财富资源，请不要干扰他们宁静安逸的日常生活，不要将你们的爱，变成百岁老人的负担。

著者于巴马



目 录

一 长寿的文化背景	(1)
二 巴马的略知一二	(13)
三 优越的生态环境	(23)
四 独特的长寿饮食	(39)
五 和谐的延年氛围	(72)
六 养生的神奇天堂	(77)
七 长寿的秘境探索	(102)
八 圣地的传奇见闻	(117)
九 奇特的祈寿民俗	(136)
十 奇异的文化情趣	(150)
十一 寿星的各异风采	(157)
附录 A 每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、 病养、备药、特日等通用要点	(211)



一 长寿的文化背景

这是一片充满神秘色彩的土地

它拉近了与天堂的距离

这里虽然地处边隅

赏赐你的是生命的奇迹

这里没有都市的繁华与富庶

让你梦中笑醒的是健康的赠予

风情万种的巴马哟

朴实中你创造了美丽

神奇美丽的巴马哟

亘古来你谱写着传奇

走进了巴马

就拥有了难以忘却的记忆

走进了巴马

更拥有天长地久的欢喜

朋友，你来过世界长寿之乡——巴马吗？你见过那些耳不聋、眼不花、背不驼、腰不弯、手脚利落、步履轻盈、谈吐过人的百岁寿星吗？你是否也想知道，这些

生在 19 世纪、活跃在 20 世纪、又满怀希望地走进 21 世纪的山里神仙，是怎样走过百年人生坎坷历程？

生老病死乃人类一大自然法则。有史以来，许多人对长生不老梦寐以求，求仙方，觅仙果，炼金丹，结果无一人逃过死亡的劫数。生活物质条件优越的却不如条件差的活的长；有文化知识的却不如低学历的懂人生哲理。不过，总结“三生”即指生命、生存、生活的智慧及经验，探索生存空间，积累养生保健经验，延缓衰老，延长生命，突破岁月禁区，倒是人类一个不错的选择，也十分可行。

古往今来，生命一直是无法轮回的过程，因而长寿便成为人类永恒的话题。长寿是一种文化现象。追求生命的绵长，也就成为每个人的梦想，亦是人类生存智慧的“回归”。人们更注重生命的内涵和张力，愿意让有限的人生当中有无限的可能、无限的精彩。长寿的人是不是就是达到目的了呢？不一定！有些人长寿，但不健康，没达到长寿的目的；长寿可以不是人生的目标，但是健康地活着绝对是值得尝试的。这或许是百岁老人们给我们最好的启迪。

诚然，巴马的长寿现象，并非一朝一夕之事，而是长期的历史演化过程。

巴马人的长寿，自古有之，在这片充满神奇的土地



上，蕴藏着怎样的生命奇迹呢？人脉源长，寿泽古今。1973年，由中国科学院古脊椎动物与古人类研究所等单位组成的野外考察队，在巴马所略乡所圩村弄莫洞发掘出土的更新世中期，距今73万年~13万年“巴马巨猿”牙齿化石，是迄今为止全世界所发现的8处巨猿化石地之一，以及后来发掘的新石器时代的坡六遗址、金山遗址等，都说明巴马在远古时代就是适宜人居的地方。

有史料记载，清朝曾有两代皇帝，关注到了桂西长寿带的长寿人文。1810年，清朝嘉庆皇帝给桂西一位142岁的瑶族长寿老年人蓝祥赐诗贺寿，恭称为“陆地神仙”而顶礼膜拜。1898年，光绪皇帝命广西提督府，给今巴马那桃乡平林村寿民邓诚才，赠送寿匾，题贺词“惟仁者寿”。这些史料说明，桂西一带长寿现象，在古代早已形成，证实巴马的长寿现象古已有名，巴马很早就是长寿之乡。

我们对巴马的长寿文化现象进行总结、提升，也并非尽善尽美，更何况巴马的长寿现象古已有之，历朝历代对百岁人瑞都关爱有加，尤其是当今社会。对长寿现象的文化总结、提炼提升，也就像长寿现象的演化过程一样，纷繁复杂，涉及到方方面面的问题。

构成巴马长寿现象的因素很多，专家的观点众说纷芸，广阔的研究空间，纷繁的科研课题，各种学术观点



图1 1898年钦命广西提督府题赠给巴马长寿老人邓诚才的寿匾



图2 同治三年钦命广西提督府题赠给巴马长寿老人黄宏慕的寿匾

的争鸣，对揭示巴马的长寿现象，普及健康长寿科学知识，造福人类都是大有裨益的。当然，要能真正地破译长寿密码，还有很长的路要走，还需要生命科学专家们长期不懈的攻关，从现阶段来讲，任何一种有关长寿的理论和学术观点都还不具有绝对的说服力，只能是解题

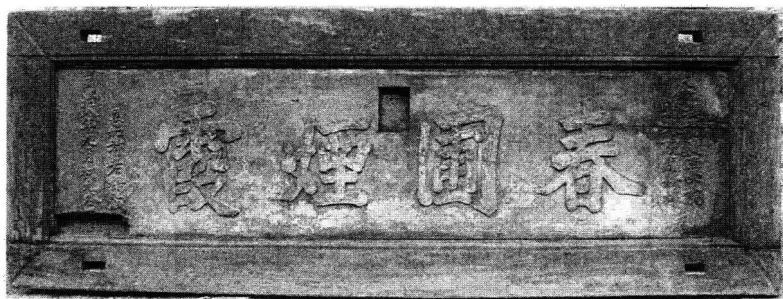


图3 同治八年广西提督府给巴马长寿老人杨润魁赠送的寿匾

路上的一个驿站而已。我们的探索，期望给人们在探索延长生命的过程中，起到一些提示作用。

从秦始皇派徐福漂向东海，带上三千童男童女，去寻找长生不老药开始，到如今差不多二千年了吧！中国的每一位皇帝，几乎都迷失在万岁这个虚幻的梦境里。生命总有如花开花落般的普遍周期，别说是万岁，哪怕只是百岁，也往往成为奢望。然而，在中国巴马的盘阳河流域，人活百岁却像风吹树响一样，寻常而又自然。沿河两岸居住着众多的百岁寿星、长寿老人，他们当中有的还能下地劳作，生活上能完全自理。这种倔强的生命向人们宣示：巴马是怎样一块神奇的地方呦。

巴马隐匿于崇山峻岭中，是一块神奇得近乎神秘的地方，巴马的百岁寿星、长寿老人分布在各个乡村。全县 1971 平方公里的土地上，处处隐匿着陆地神仙的居所。

枕山面水，绿竹掩映，风光旖旎，环境清幽，俨然人间仙境，宛如世外桃源。寿星们藏身其间，过着日出而作，日落而息的躬耕生活。他们看惯了春风秋月、冬雪夏雨，听惯了蝉喧鸟鸣、犬吠鸡啼。云卷云舒带不走他们无邪的童心，花开花落铺就的是满天晚霞红。古往今来，数不清的长寿老年人，在这桃源仙境般的长寿圣地内，演绎着生命的奇迹。在这里，耄耋之年尚不能称老，百岁寿星、长寿老人大都身体健康，神清气爽，精神矍铄，不仅生活完全能自理，有的还像年轻人一样，参加各种力所能及的劳动。长寿并健康是这里与其他世界长寿乡最大的区别。数代同堂，子孝孙贤。和谐的家庭，良好的长寿生态环境，为寿星们创造了一个美好的仙境家园。

如今的巴马是人瑞若仙，浩若繁星，不愧为寿星的摇篮，人瑞的圣地。请你走进长寿村，走进寿星园，走进神仙居住的天堂，一睹巴马百岁寿星、长寿老人的苍态龙颜，你将会得到活神仙真诚的祝福和丰厚的回报。寿星们那无欲的笑容，健壮的身体，无忧无虑的性格，天宽地阔的胸怀以及知足常乐的坦荡，留给人们许多的思考，许多的启示：人活百岁不难，也不易。

新中国成立后，1953年首次全国人口普查，当时巴马尚未建县，今巴马镇、东山乡、凤凰乡、西山乡等，分属东兰县第7、8、9区所辖。据广西公安厅统计，上述



4个行政区内，就有十几位百岁长寿者，及近百位90~99岁高龄老年人。这一现象，引起国内医学界的关注。1960年，武汉医学院长寿科研组，首次到巴马及都安县的板升乡，进行长寿课题研究。由于交通不便，很多乡镇没有通车，考察组仅在巴马镇凤凰乡部分村屯展开调查，对当时的考察结果，未作出任何的认定。此次考察揭开了国内研究巴马长寿现象的序幕。

1979年，因政治运动中断了十几年的长寿科学研究工作得以恢复进行。由国家卫生部牵头，组织北京、上海、湖北、湖南、广东、广西等省区25个医学教学科研单位，联合对巴马进行全方位的长寿综合考察。这样大规模对一个地区进行长寿综合考察活动，在国内尚属首次。新华通讯社用多种语言，向世界播发了此次考察活动的信息，引起了国际上的关注，巴马的名声一时间传遍全世界。

1981年，第12届国际老年学会会议，在德国汉堡召开。中国老年医学会将巴马的长寿现象，在大会上进行交流。此次会议承认巴马是中国的长寿县。

1991年，国际自然医学会会长、世界长寿之乡考察团团长森下敬一医学博士，率领世界长寿乡考察团抵达巴马，实地采访了29位超百岁老年人。核准第4次全国人口普查中，巴马百岁长寿率为2.9/万的权威数据。同

年11月，在日本东京召开的国际自然医学会第13届年会上，森下敬一代表世界长寿乡考察团，正式宣布巴马为世界第五个长寿乡。



图4 森下敬一在巴马长寿村考察

此后，森下敬一在他主办的《国际自然医学》杂志上，从1991年12月至1993年，连续9期刊登对巴马长寿乡情况调查的报告和研究文章。他称巴马是世界第一级的长寿乡，理由是在不到2000平方公里的范围内，仍健在的百岁老人近80位，百岁老年人人数，呈递增趋势；更为重要的是，这里的百岁老年人，并不依赖他人的照