

黄秉生黄孝谋著

SHENGTAI·CHANGSHOU·MEI

生态·长寿·美

——巴马长寿现象的生态审美诠释



广西民族出版社

生态·长寿·美

——巴马长寿现象的生态审美诠释

黄秉生 黄孝谋 著

广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生态·长寿·美 / 黄秉生, 黄孝谋著. — 南宁: 广西民族出版社, 2006. 10

ISBN 7-5363-5185-2

I. 生... II. ①黄...②黄... III. 长寿—研究—巴马瑶族自治县 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123494 号

生态·长寿·美

黄秉生 黄孝谋 著

出版发行	广西民族出版社 (地址: 南宁市桂春路 3 号 邮政编码: 530028)
发行电话	(0771) 5523216 5523226 传 真: (0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
责任编辑	隆海人
摄 影	黄 岚
封面设计	玉荣奖
责任校对	吴 艳
责任印制	蓝剑风
印 刷	广西地质印刷厂
规 格	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	6.625
插 图	8
字 数	130 千
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1~1500 册

ISBN 7-5363-5185-2/Z·578

定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换

电话: (0771) 5523216

目 录

前言:巴马长寿现象的生态审美观照	(1)
------------------------	-------

第一篇 自然篇——神奇山水	(15)
---------------------	------

第一章 奇山异水	(15)
----------------	------

第二章 长寿食谱	(24)
----------------	------

第二篇 文化篇——百越古风	(28)
---------------------	------

第三章 居住文化——干栏建筑	(29)
----------------------	------

第四章 饮食文化——五味适宜	(38)
----------------------	------

第五章 民俗文化——淳朴古风	(50)
----------------------	------

第六章 宗教文化——香供虔诚	(61)
----------------------	------

第三篇 个体篇——生命奇景	(72)
---------------------	------

第七章 子孙孝顺的寿星	(72)
-------------------	------

第八章 生活简朴的寿星	(83)
-------------------	------

第九章 清心寡欲的寿星	(93)
-------------------	------

第十章 辛勤劳作和活动的寿星	(101)
----------------------	-------

第十一章 坚忍、仁慈、乐观的寿星	(108)
------------------------	-------

第四篇 学理篇——长寿秘诀	(137)
第十二章 生命之根——自然	(137)
第十三章 健康之源——养性	(149)
第十四章 长寿之魂——仁爱	(160)
第十五章 乐生之本——活动	(174)
第十六章 对巴马长寿现象的沉思	(184)
 附录：历代养生长寿歌诀	(196)
后 记	(206)

前言：巴马长寿现象的生态审美观照

1991年11月，在日本东京召开的国际自然医学会第十三届年会，宣布广西巴马瑶族自治县为世界第五个长寿之乡。1998年3月，由国际老年人年龄认证委员会专家考察团对巴马百岁老人的实际年龄进行抽样调查，再次确认巴马是名副其实的世界长寿之乡。

巴马瑶族自治县（下文均简称巴马或巴马县）地处桂西北山区，自古以来就存在长寿现象。据史料记载，清朝时期，巴马的盘阳河隶属永定土司管辖，清嘉庆皇帝闻永定境内有位瑶族老人高寿142岁，便于嘉庆十五年庚午嘉平月（1810年12月）为这位名叫蓝祥的瑶族老人赐诗一首，以表祝寿，诗曰：

星孤昭瑞应交南，陆地神仙纪姓蓝。

百岁春秋卅年度，四朝雨露一身覃。

烟霞养性同彭祖，道德传心问老聃。

花甲再周衍无极，长生宝篆丽琅函。^①

光绪戊戌年仲冬月（1898年11月）钦命广西提督府给今巴马县那桃乡平林村耆民邓诚才送寿匾一方，题有贺词“惟仁者寿”。此匾现还收藏于邓诚才的曾孙邓荣先的家中。可见巴马的长寿现象古已知名。

新中国成立后，巴马的长寿现象也引起了国内外有关部门和专家学者的注意。1960年9月，武汉医学院长寿科

学研究组根据广西卫生厅和公安厅提供的线索，首次到巴马进行长寿科学考察，当时由于交通不便，只考察了 18 位百岁老人，他们还不便作出任何认定，但已引起了人们的关注。1979 年，湖北、广东、广西三省区的 25 个医学科研单位联合对巴马进行长寿综合考察，掌握了大量的数据，确认巴马是中国的长寿县。《人民日报》以显著的版面刊载了巴马长寿现象的信息，新华通讯社用各种语言向世界播发了巴马人瑞的信息，美国之音，英国路透社，香港大公报、明报、文汇报均同时转播和转载，开始引起世界的注意。1981 年，中国老年医学会将巴马长寿考察材料在西德汉堡召开的第十二届国际老年学会上进行交流，引起了国际社会有关部门对巴马的重视。先后有英国、美国、法国、意大利、加拿大、澳大利亚、朝鲜等国的老年医学界的专家、学者慕名到巴马进行考察访问。世界卫生组织和国际红十字会也确认巴马是中国的长寿县。

1991 年 9 月，日本国际自然医学会会长森下敬一博士率领长寿考察团到巴马进行实地考察，统计出巴马的百岁长寿率为 30.8/10 万。在 1991 年 11 月的东京国际自然医学会第十三届年会上，他向大会作了考察报告，指出：“我们对广西巴马进行实地考察，该地区的百岁长寿者与我们提出的 5 条‘世界长寿之乡共有的长寿条件’完全一致，因此我们以世界长寿之乡考察团的名义认定广西巴马地区为继世界第四长寿之乡——新疆之后的世界第五长寿之乡。”^②

从国家级的长寿之乡成为世界级的长寿之乡以后，巴马的长寿现象便成为人们关注、研究的一个热点。从 1991 年 12 月国际自然医学杂志开始刊登巴马长寿研究论文及材料报告起，一连 10 年不间断，国际自然医学会将世界五大

长寿乡的图文资料集成图书向世界发行，每一期巴马长寿的材料都占有较大的篇幅。1993年由日本富士电视台国际自然医学会、广西巴马长寿研究所联合拍摄的《桃源乡——巴马》长寿村专题纪实片，于1994年4月26日在日本播放，有六分之一的日本观众收看，在全日本掀起了一股巴马长寿热潮。不少省市的老年社团组织专门的讨论会，以后东京、大阪、福岡、熊本、名古屋等地的老年人纷纷到巴马观光考察。韩国文化电视台等到巴马拍摄长寿专题片，播放后在东南亚也引起了很大的反响。

在国内，卫生部老年科学研究所、广西卫生厅、广西医科大学、广西区人民医院、广西江滨医院、广西巴马长寿研究所不断地对巴马的长寿现象进行长期的跟踪研究，成果也相当丰硕。据不完全统计，以上机构先后在国际学术刊物上发表论文19篇，在国家级学术刊物上发表论文12篇，在省级刊物上发表论文约30篇。其中获省级科技成果三等奖两项，市级科研成果二等奖一项，对巴马长寿现象的研究已形成了一定的规模。

二

以往，国内外专家学者对巴马长寿现象的研究大都从以下几个方面进行：

首先是饮食生活。以国际自然医学会会长、世界长寿之乡调查团团长森下敬一博士为代表，把饮食生活作为长寿的重要甚至是主要条件。他们认为，世界五大长寿乡尽管人种、民族、宗教、生活习惯不同，却有不少共通或共存的现象，主要表现在饮食生活方面。无论是丝绸之路长寿乡（格鲁吉亚、亚美尼亚和新疆喀什）还是广西巴马，

都是以谷菜食为中心的饮食生活。高加索地区的格鲁吉亚和亚美尼亚谷菜食的比率为 65% 左右，而新疆和广西巴马的谷菜食率高达 80%。他们认为，与“长寿是通过平衡营养（特别是肉类与蔬菜）的平衡而成立”的这一论点相反，长寿只有在主食（谷物）和副食（蔬菜、山菜）的植物性食物充分摄取的地方存在，除去其他条件（如遗传、环境、劳动等），谷菜食的偏重程度决定长寿的程度。为此，许多专家学者在对巴马长寿现象进行研究时都比较重视从饮食生活方面去寻找原因。

其次是医学方面。对长寿现象的调查和研究开始时大都是医学机构和医学专家。如世界长寿之乡调查团团长是日本的医学博士森下敬一先生。对广西巴马长寿现象进行首次调查的是武汉医学院长寿科学研究组。他们的专业特点和专业眼光，使他们十分注意从医学的角度对长寿现象进行揭秘。如卫生部老年医学研究所遗传学研究室主任、中国协和医科大学博士生导师杨泽教授在《长寿现象对老年医学研究的启示》一文中，就从医学的角度阐述：生命的衰老和长寿是一对矛盾，在研究衰老和长寿时应考虑从两个方面进行联合探讨。实现益寿延年，前提要探索衰老与长寿的遗传机制，探索基因—蛋白质—环境三者间相互作用的物质基础。人类的衰老与长寿的遗传机制将是本世纪的重要研究课题。在对巴马的长寿现象进行研究时，他首先是从家族遗传方面切入。此外，广西医科大学第一附属医院、广西壮族自治区江滨医院等单位的有关专家也分别从肝功能状况、永生细胞株建立状况、低脂膳食对巴马老年人血脂水平的影响状况等医学方面探索它们与长寿的联系。

再次是从自然环境方面。自然环境与人的生命长寿有关系，这是大多数人都意识到的，但是自然的哪些要素与长寿的关系最密切？人们就不一定清楚了。通过对巴马长寿现象的研究，人们发现，气候和水与长寿的关系最密切。

北京师范大学的卢云亭教授在《巴马天气和大气环境评价与长寿研究》一文中认为，“各种不同的天气和气候环境，都将直接影响着人们的健康状况并成为某些疾病的诱发因素，表明天气和气候环境与长寿之间存在着复杂的因果关系”。一些研究者认为，巴马地处南亚热带季风气候区，年平均气温为 20°C 左右，而人在气温为 20°C — 24°C 的气候环境中感觉最舒适，因为人的正常体温为 37°C ，而 37 与黄金分割律 0.618 的乘积为 22.8。宇宙间的万事万物，凡符合黄金分割律总是最美、最好的，气候温度也是一样。人在这一温度的环境中肌体的新陈代谢、生理节奏和生理机能均在最佳状态，巴马人长期在适宜的气候温度中生活，生命的长寿也就是一种必然。

除了气温之外，空气的洁净度对人的长寿也有密切的关系。空气的洁净度又来自大气中负氧离子的浓度。中国地质部岩溶地质研究所朱其光先生用尖端仪器测量，巴马盘阳河沿岸及石山溪谷负氧离子的浓度高达每立方厘米 20000 个，巴马有名的长寿村巴盘屯则高达每立方厘米 45000 个，不仅高出工业城市和平原地区十倍到几十倍，也高出著名风景区庐山、青岛两倍以上。“巴马长寿之乡，环境空气负氧离子浓度高这是预料中的事，但其浓度每立方厘米竟高达 30000 个则是出乎意料的。大量科学实验证明，空气负氧离子是人类和动植物生存所必不可少的，是对人体健康长寿十分有益的一大要素。综合的因素使巴马人长

寿是肯定的，然而‘环境空气负离子长期维持在相当高的浓度是巴马人健康长寿的极重要因素之一’，这一看法将会逐渐被人们认识和接受。”这是朱其光先生的结论。

水是生命之源，也是长寿之源。在对巴马长寿现象进行研究时，一些人也把长寿者的饮用水问题放在视线之内。胡海驰、卢云亭两位先生在他们的合作论文《巴马长寿水环境因素探讨》一文中认为，巴马地表水均属山地径流类型。这些溪泉从植被生态环境优越的部位冒出，随后又流经地下或丛林，在茂密的植物枝叶及根系过滤下，形成了水质特别洁净的天然饮用水。这种水具有罕见的育寿康体功能。一些人还对巴马长寿者饮用水的微量元素进行化验和分析，认为水中有多种有助于长寿的比例适合的微量元素，尤其是配比适当的锰和锌两种微量元素，而这两种元素被长寿研究专家称为抗衰老的元素和生命的火花。长期饮用这些水，长寿也自在情理之中。

另外，也开始有些专家从社会文化、生活习俗等方面探讨巴马的长寿现象。广西社会科学院的过竹先生在《社会文化、生活习俗与盘阳河流域长寿关系》一文中，就从巴马的敬老风尚、恋爱婚姻习俗等方面探讨其对长寿的作用，认为：盘阳河流域的各民族优良的生活习惯、社会文化、精神生活有益于健康长寿。而这里远离都市的喧闹，平平淡淡才是真，和谐的家庭和社会生活环境，造就了人们的清心寡欲、返璞归真，自然形成了清淡的处事心态，达到了长寿的精神生活境界。

从以上的概述中可以看出，巴马的长寿现象已经引起了人们广泛的注意，而且也获得了初步的研究成果。但是从这些成果中我们感到，综合性的研究还很欠缺；社会科

学、人文科学的研究还很薄弱；自然科学的研究有待深入。

趋生避死是所有生命体的本能。人类作为最高级的生命体，不仅有这种强烈的本能，而且在他们从蒙昧踏进文明的门坎以后，便把这种本能变成一种有意识的对生命长寿的自觉的追求，于是产生了一股长寿文化的清流。在中国的传统文化中，有长寿的意象——彭祖，有长寿的祝福——“寿比南山”。还有许许多多追求长寿的行为，如秦始皇派五百童男五百童女东渡扶桑寻找长生不老药；唐代高僧玄奘历尽艰辛到印度求取使人长寿的真经；历史上更有不少术士为求长寿而大量炼制所谓的长生不老药。到了今天，人们对健康长寿的追求就更为强烈：全民健身运动的开展，绿色食品的走俏，其背后是一种健康长寿欲望的涌动。在这种情况下，人们对长寿现象的研究也会越来越成为热点。

但是长寿是一个很复杂的现象。人的生命长寿既关系到人的物质性生命，更关系到人的精神性生命；既关系到人的外在环境，更关系到人的内在肌理和灵魂，所以单从自然科学或单从人文科学方面去研究长寿现象都将是不完整的，需要有一种综合性、系统性的研究，才有可能去接近长寿现象的本质。对巴马长寿现象的研究也需要呼唤一种综合性、系统性的视野和方法，以便更深刻地揭示巴马长寿的奥秘。

三

生态美学的出现给巴马长寿现象的研究洞开了一个新的视野。

生态美学是 20 世纪末出现、新世纪初逐步引起人们关

注的新的研究理论。这种理论研究是对西方现代文化的一种反拨和纠偏。西方的现代文化是建立在二元对立的基础上的，在他们的文化中处处表现出人与自然的对立，主体与客体的对立，个体与社会的对立，感性与理性的对立，这种二元对立的文化虽然带来了科学理性、工具理性的发达，创造了巨大的物质财富，但是这种文化由于主张对自然的征服，主张过度消费，主张个人的享受，从而成为自然生态危机的主要根源、社会生态危机的重要根源、更是人的精神生态危机的重要根源。生态文化的产生，生态美学理论研究的出现正是人们对二元对立的文化，对现代工业社会的一种深刻反思。

生态美学是以人的生命存在为关注的焦点，以网络状、关联性为主要的思维方式，以主体与客体的平衡、和谐为主要特征（包括人与自然的和谐、个体与群体的和谐、个体本身灵与肉的和谐），以追求主客体的共生，系统的整生，使人能达到“诗意的栖居”为最终目的的一种理论研究，这种理论有其显著的特点：

1. **人与自然的和谐、共生思路。**按照人类生态学的观点，认为人类起源于同一种物种——灵长类人科、人种。然而在漫长的演化过程中，由于受特定的地理环境的影响，人类发展到了新人阶段，便出现了不同体质形态的原始人种的分化。不同人种的形成过程就像生态学里生态型的形成过程一样，即同一种生物的不同个体群由于地理隔绝等生态原因，由于对不同环境趋异适应的结果，便形成了不同的生态型。人种也可以称为人的不同生态型。可见自然环境对人的身体的、物质性生命的形成具有巨大的影响。另外，人类在生存和发展过程中要创造文化，以文化求得

更好的生存和发展，而人类的文化也正是人与自然环境关系的一种产物，是人对自然环境的认识及改造的过程，所以人的文化、精神性的生命存在状态也受到自然环境的巨大影响。基于这种种的原因，以人的生命存在为关注焦点的生态审美学理论，便把自然环境作为人的生命存在的重要因素，以人与自然的关系为轴心，考察自然对人的生命的影响以及人对自然的适应程度，考察人与自然的和谐、共生程度，从而达到对人的生命存在状态的理解和把握。

2. 整体性关联思路。美国生态学家奥德姆认为，生态系统就是包括特定空间中的全部生物和物理环境的统一体。整体性是生态系统最重要的特征。生态系统的整体性特征主要表现在三个方面：（1）生态系统的各种因素普遍联系和相互作用，使生态系统形成一个和谐的有机整体；（2）生态系统层次结构的等级性、生态系统的组织性和有序性，表现为结构和功能的整体性；（3）生态系统发展的动态性，表现为它的时空有序性和时空结构的整体性。生态种群、生态元素是多样的，所处的生态位是不同的，但它们只有相互关联，结成整体，才能使系统稳定。生态系统又是一个网络化的系统，网络上的每一个“结”都通过特定的“线路”和结构同整个生态网相联系，每一个“结点”都受到整个网的结构和特性所制约。生命存在是网络状的系统存在，每个生命体既受整个生态网络的影响，同时也对整个网络的存在负有责任。这种网络状的生态系统，打消了主体的绝对性，而是形成一种互主体性或是主体间性的存在状况。互主体性或主体间性是人与自然、人与人之间互为主体，而不是一方为主，一方为从的关系。这样，共存与互补、互动与共生，就成了基本的生态秩序。一方压制

另一方，一方消灭另一方，都不符合生态规律。整体关联思路就是把一种现象的存在作多方位、多层次、网络状的考察和梳理，寻找现象背后的多重原因，从而达到对事物本质的真切诠释和揭示。

3. 多样性开放思路。在生态科学中，有一条重要原理：多样性导致稳定性。1992年联合国召开“世界环境与发展”大会，通过了《生物多样性公约》，并于1993年12月12日正式生效。这个公约表明了人们对生物多样性和生态意义的共识。为什么要保持生物的多样性？这是因为，在一个生态系统中，物种的种类越多，生态网络的结构水平就越高，从而系统的稳定性和有序性便可保持较高的水平。正如美国著名的生态学家埃伦费尔德说的：“生态系统像一张网一样，如果每个网结都有几条线与别的网结相联系，它就能比简单的、没有分叉的线圈更好地抵抗瓦解，线要是有几个地方被剪断，它就全都垮了。”

显然，保护多样性，就是保护生态网络的复杂性和相对稳定性，并使之达到系统结构的高级水平。

多样性还可以带来生命的旺盛。在自然界，在两种或两种以上不同的生态系统的边缘地带，生物群落结构往往更为复杂，物种更多，也显得更为繁茂。如森林的边缘地带，海、河、陆地的交接地带都是生命特别繁盛的地方。

用这样一种理论来观照巴马的长寿现象，引起了我们对以下几个层面的思考：

一、人的生命存在首先是物质性的生命存在，这种物质性的生命依托于一定的物质条件，这些物质条件主要是空气、水、食物。而空气、水、食物往往是由生命存在的自然环境所供给、所决定的，自然环境就成为考察生命存

在状况的基础。

巴马之所以成为世界著名的长寿之乡，这是与大自然赐与她的自然环境、自然条件密不可分的，甚至可以说，自然环境是巴马长寿现象的重要因素。我们在考察巴马长寿现象的时候，不能不把其自然环境、自然条件放在一个基础性的、重要性的地位来加以观照。

自然环境的存在是客观的，而人是否能顺应或适应自然规律而生存却是主观的。在某种意义上说，所有的人类都是在一定的自然环境中生活，但是，是顺应或适应自然呢，还是与自然对立或更多地去改造自然？就体现出不同的生存方式、生存状态，从而给生命带来影响。所以在考察自然环境时，既要看到它的客观性，更要看到人对自然环境的主观态度。

二、人不仅具有物质性的生命，还有精神性的生命，表现为某种人生观、价值观，以及种种的思想、情感、观念等等。这些精神性的生命依托于物质生命并由生命存在的方式即人的生存方式所决定和制约，但它反过来又极大地影响着人的物质性的生命存在。从某种意义上说，人的精神生命是人的生命存在的关键性因素，巴马的长寿现象是与巴马人的精神性存在有密切关系的。我们在考察巴马长寿现象的时候一定要抓住这一重要性的环节。

人的思想、情感、观念即人的精神性生命虽然是由人所生活的时代、社会环境所决定和制约的，但也与民族的文化传统有密切的关系。民族文化的传统就像某种基因和血液，先天性地遗传在民族群体和个体的心理结构之中，影响着他们对世界、对生活的理解和反应，形成他们特有的精神、气质，所以在考察巴马长寿现象时，需要从巴马

长寿乡所特有的民族传统文化入手。

确实，巴马的民族文化和人文环境是有其独特之处的。这里有以干栏为主要特征的居住文化，有以五味适宜为主要特点的饮食文化，还有以布洛陀文化为重要内容的宗教文化，布洛陀的经书有许多是从这里挖掘出来的，布洛陀麽经直到现在还在民间流传；古代汉人典籍所记载的“裸浴”习俗，如今还在巴马的盘阳河两岸出现；百越古风，淳朴的民俗在巴马还随处可见。这些特有的文化现象，形成人的独特的人文景观，极大地影响着人的生存状况。

三、生命的奇景，长寿的现象是由一个个的个体生命体现的。虽然自然条件、文化环境是生命长寿的一种基础，但个体生命的生存状况，个体生命活动的轨迹，才是生命长寿的奥秘所在。所以对长寿现象进行个案研究，对独特的个体生命进行观照、探寻、描述，是理解巴马长寿现象的重心。

据最近的调查统计，巴马百岁以上的百岁老人已达 74 人，百岁长寿比例高达 30.8/10 万，这是 74 个生命的奇景，这些生命的奇景各有其活动的轨迹，各有其生长的历程，各有其生存的状态。虽然我们不可能对这所有的生命奇景一一给予探寻、描述，但对于其中的典型性、相似性、相异性的生命现象进行观照、探索、描述，从中给人们暗示一些生命长寿的奥秘，那是十分必要的。

四、巴马的长寿现象有其独特性，但也应该具有共同性、普适性。在自然山水的独特性、社会文化的独特性和独特的个体生命奇景的基础上，对巴马长寿现象的普适性进行探寻，那不仅是必要的，而且是相当有意义的工作。