

世界长寿之乡 养生游者天堂  
人间仙境何处有 增福添寿巴马游

《巴马长寿养生文化丛书》

# 长寿养生游

世界长寿之乡——巴马

精华版

李善源 冯文东 江山 杨桂英◎著

轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，内容涉及认知巴马、品读

巴马、破译巴马、感受巴马等，书末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病

养、备药、特日等通用要点以及逃生秘诀三字经等内容以供参考。

中医古籍出版社

巴马长寿养生文化丛书

世界长寿之乡——巴马

# 长寿养生游

精华版

李善源 冯文东 江山 杨桂英 著

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

世界长寿之乡巴马长寿养生游: 精华版/李善源等著. - 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 - 0126 - 9

I. ①世… II. ①李… III. ①旅游指南 - 巴马瑶族自治县  
IV. ①K928. 974. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275383 号

## 长寿养生游

李善源 冯文东 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 131 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 - 0126 - 9

定 价 16.00 元

## 著者简介

冯文东，1968年5月生，中国书法家协会会员、广西作家协会会员。现任《广西画报》副总编辑。近年出版有长篇人物传记《流金岁月》《苍山如海》两部，文学、书法和新闻作品入编多种作品集。

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 共  
具

温家宝  
二〇一〇年二月五日

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。



图2 国际自然医学会对巴马的认定书

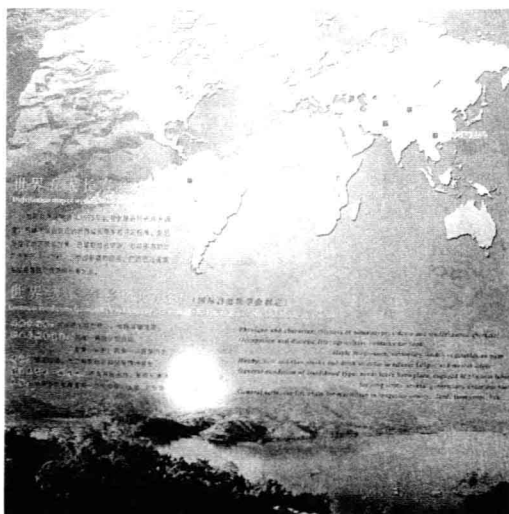


图3 世界5大长寿乡分布图 (国际自然医学学会提供)

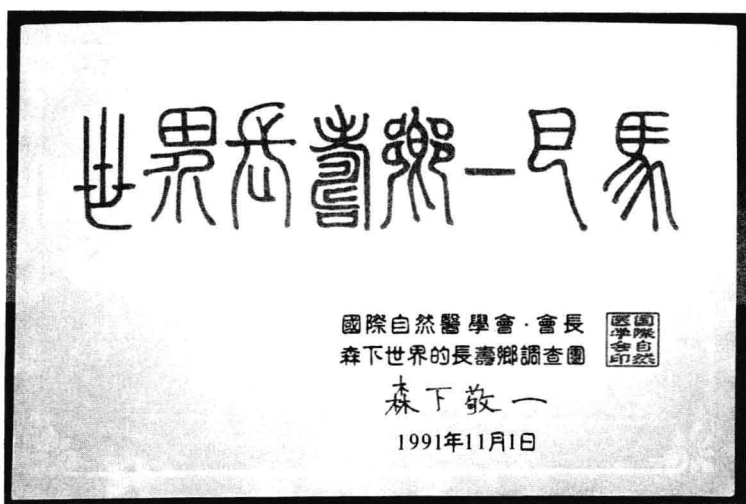


图4 世界长寿乡——巴马



图5 中国长寿之乡



图6 中国最美的小城



图7 广西优秀旅游县(市)



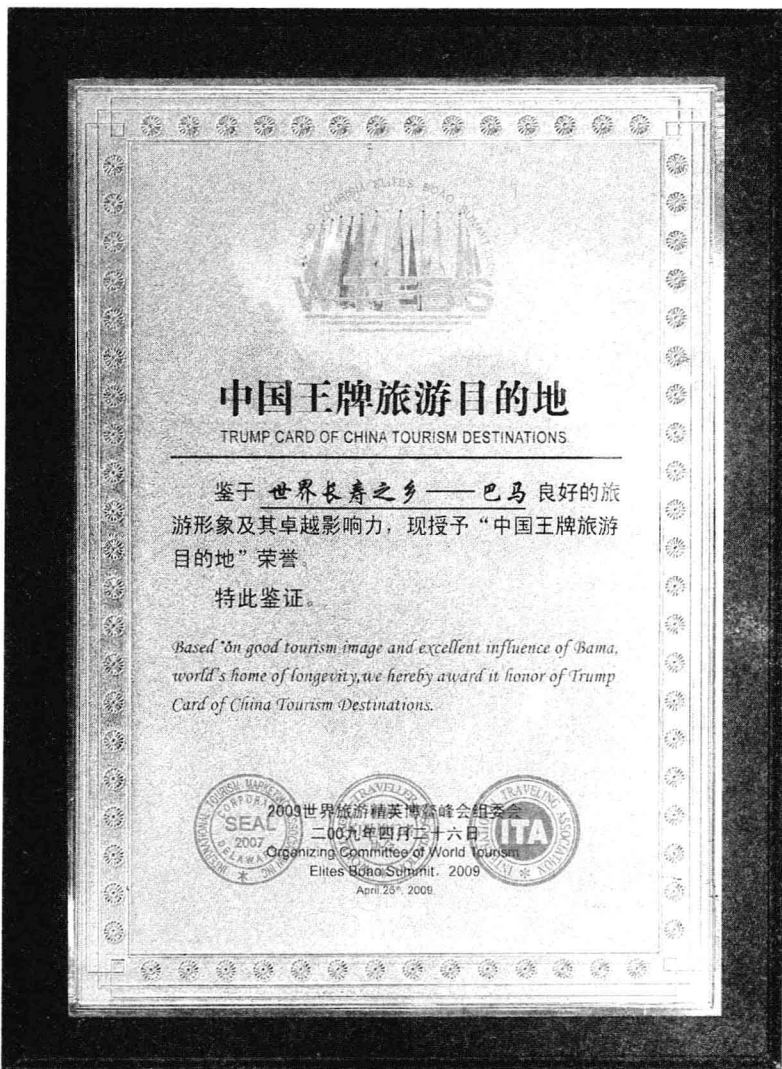


图 8 中国王牌旅游目的地



图9 中国王牌旅游景区

## 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的一部分，是将一种文化的符号，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。

世界长寿之乡，养生游者天堂。人间仙境何处有，增福添寿巴马游。本书以轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，内容涉及认知巴马、品读巴马、破译巴马、感受巴马等，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，以及逃生秘诀三字经等内容以供参考。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。

特别需要说明的是，健康长寿是多因素综合作用的结果，著者只是客观的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，并未加入任何个人观点和意向；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，但那都是客观的过程，并非著者的主观臆造，权当仁者见仁，智者见智了。

书中感受巴马一章中，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，

依然未被揭示。

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 认知巴马 .....	(1)
历史沿革——巴马来龙去脉 .....	(1)
文化背景——长寿来龙去脉 .....	(4)
二 品读巴马 .....	(20)
(一) 长寿奇观 .....	(20)
长寿博物馆——丰富生命知识 .....	(20)
长寿乡村游——过把神仙瘾 .....	(24)
“候人”现象——领略生命奇观 .....	(28)
(二) 山水风光 .....	(30)
百魔洞——健康的加油站 .....	(30)
水晶宫——长寿自然景观 .....	(33)
百鸟岩——天然的大氧吧 .....	(35)
盘阳河——拥抱神奇之河 .....	(38)
赐福湖——山水放飞心情 .....	(41)
交乐天坑——养生地下花园 .....	(45)

(三) 民族风俗 .....	(47)
拜德公坟——行善积德 .....	(47)
参加“补粮”——祈寿延年 .....	(48)
裸浴古风——预防疾病 .....	(53)
婚育习俗——宜节不竭 .....	(57)
厅堂备棺——笑对人生 .....	(60)
番瑶风情——心情愉悦 .....	(62)
(四) 红色之旅 .....	(66)
走“红军路”——心灵洗礼 .....	(66)
<b>三 破译巴马 .....</b>	<b>(68)</b>
(一) 世界最高寿及最高百岁率之谜 .....	(68)
(二) 生命顶端幸福之谜 .....	(68)
(三) 古代寿匾成群之谜 .....	(76)
(四) 自然养生神效之谜 .....	(77)
(五) 山水生命文化之谜 .....	(78)
<b>四 感受巴马 .....</b>	<b>(81)</b>
(一) 衣——体验适宜养生的服饰 .....	(81)
(二) 食——体验适宜养生的食物 .....	(83)
(三) 住——体验适宜养生的居所 .....	(145)
(四) 行——体验适宜养生的出行 .....	(155)



目  
录

(五) 生——体验适宜养生的环境·····	(159)
(六) 老——体验适宜养生的养老·····	(169)
(七) 病——体验适宜养生的康复·····	(170)
(八) 死——体验适宜养生的人生·····	(172)
(九) 安——体验适宜养生的公共安全·····	(174)
(十) 居——体验适宜养生的人居环境·····	(176)
(十一) 乐——体验适宜养生的文化休闲·····	(178)
(十二) 业——体验适宜养生的投资置业·····	(185)
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·····	(188)
附录 B 逃生秘诀·····	(216)





# 一 认知巴马

## 历史沿革——巴马来龙去脉

巴马瑶族自治县原名万冈县，民国二十四年（1935年）元月建制，驻地在定马乡巴马村，即今巴马镇。

巴马地域，据史料记载，秦统一前，境地属古百越地。

秦始皇三十三年（公元前214年），秦出兵统一岭南地区，巴马境地属桂林郡。汉初，隶属南越国。

元鼎六年（公元前111年），汉武帝平定南越，置九郡，巴马境地以盘阳河为界，河以北属定周县地，治所即今宜州市，河以南属增食县地，治所即今田阳县，同属交州郁林郡。

三国因之。

晋朝大兴元年（公元318年），置晋兴郡，巴马境地属晋兴郡增翊县。

隋朝开皇九年（589年），隶属郁林郡宜化县。

唐懿宗咸通三年（862年），岭南道分东道和西道，