

仁
寿
巴
马
从
书

BAMA SHI GE HAO DIFANG

巴马是个好地方

仁寿巴马丛书编撰工作委员会 编

 广西人民出版社

仁
寿
巴
马
丛
书

BAMA SHI GE HAO DIFANG

巴马是个好地方

仁寿巴马丛书编撰工作委员会 编

 广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

巴马是个好地方 / 仁寿巴马丛书编撰工作委员会编. — 南宁: 广西人民出版社, 2016. 10

(仁寿巴马丛书)

ISBN 978-7-219-10073-8

I. ①巴… II. ①仁… III. ①巴马瑶族自治县—概况
IV. ①K927.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 263036 号

责任编辑 覃萃萍

责任校对 廖 献

封面设计 李彦媛

出版发行 广西人民出版社

社 址 广西南宁市桂春路6号

邮 编 530028

印 刷 广西民族印刷包装集团有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11

字 数 210千字

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-219-10073-8/K · 1713

定 价 108.00元 (全三册)

版权所有 翻印必究

《巴马是个好地方》编辑部

主 任 韦成旺

副主任 李 轶

成 员 唐燕飞 卢光贤 黄 飞

总 序

文化的实质含义是“人化”或“人类化”。有了人，就开始有了历史，也开始有了文化。因此，文化是民族的血脉，是人类的精神家园，一个地方的文化是一个地方的灵魂，是人民群众文化自信的根基和底气之所在。

巴马瑶族自治县是一个有12个民族同胞聚居的地方，是集老、少、边、山、穷、库区于一体的县份，是广西农民运动发源地和右江革命根据地腹地、百色起义策源地，是世界长寿之乡、中国长寿之乡、中国香猪之乡、中国书法之乡、中国长寿养生旅游目的地、巴马长寿养生国际旅游区核心区。这里自然地理环境独特，自古人瑞密集，特色文化源远流长。早在旧石器时代晚期，就有古人类在这片土地上繁衍生息，播下文明的种子。在历史长河中，各族人民通过自己的智慧，传承和发展了丰富的民俗文化、长寿文化、生态文化、红色文化，包容开放地吸收了外来文化的精华，形成自己独特的乡愁记忆和精神家园。

为贯彻落实党的十八届六中全会、十八大和十八届三中全会精神，深入实施文化强县的重要战略决策，挖掘巴马丰厚的文化底蕴，描绘钟灵毓秀的山水风光，展示持续发展的经济建设，呈现日新月异的城乡面貌，展现和谐进步的社会事业，推动文化事业繁荣发展。在决胜脱贫攻坚、决战巴马长寿养生国际旅游区建设、推进巴马全面建

成小康社会的征程中，自治县党委、人民政府决定组织编撰“仁寿巴马丛书”，并在巴马瑶族自治县成立60周年的庆典期间推出第一辑，这是一项功在当代、利在千秋、荫泽后世的文化工程，无论对历史还是对现实、对现在还是对未来都弥足珍贵，意义重大而深远。

文以载道，以文化人。历史的车轮滚滚向前，岁月的洪流滔滔奔涌。经济越迅猛发展，人民的物质生活越丰富，社会越需要强大的文化作为精神动力。在经济进入新常态，社会转型的关键时期，“仁寿巴马丛书”的推出，开启了巴马编撰大型文化系列图书的先河，作为巴马对外宣传和文化交流、让世界了解巴马的一个窗口，必将对增长干部群众文化知识，丰富巴马文化典藏，激发县内外专家学者、艺术工作者关注巴马、研究巴马、叙述巴马、讴歌巴马的创作热情，发展繁荣巴马地域文化，推动巴马科学发展，发挥极为重要的作用，并随着发展的进程愈加显现出特殊而强劲的软实力。

丛书取名“仁寿巴马”，主要基于巴马长寿文化、孝德文化的底蕴，基于巴马珍藏民间的“惟仁者寿”牌匾，基于长寿之乡之盛名。其中有一个真实的历史故事。清光绪年间，巴马那桃乡平林村敢烟屯邓诚才因军功在朝廷为官，他为官清廉，屡屡建功，60岁那年还参加了抵抗英法联军入侵的战斗。荣归故里之后，他用自己的俸禄购买了甘蔗种子、香猪崽送给村民并教村民种养，提高村民收入，造福一方百姓，赢得乡亲敬仰。光绪帝得知此事后，赠予“惟仁者寿”牌匾，树其为乡里楷模，旨在匡正民风，以文化人。光绪帝借用了孔圣人的“仁者寿”，在“仁者寿”前加了一个“惟”字，意思是仁者爱人，强调只有心中充满仁爱的人才会长寿。推而广之，只有用充满仁爱的心来发展文化，社会才会进步繁荣，人民才会安居乐业。“惟仁者寿”是巴马人民的一个精神图谱。

巴马人民自强不息，在不同的历史时期，在创造物质文明财富的同时，不忘厚植民族精神根基，创造各民族人民共同的精神家园。20世纪20年代，邓小平、张云逸、韦拔群等老一辈无产阶级革命家在巴马组织领导农民革命运动和人民解放斗争，用血与火谱写了一曲又一曲气壮山河的英雄史诗；20世纪60年代，巴马人民创造了“人敢拼命，山河听令”的艰苦创业精神；改革开放以后，铸就了“勤奋、团结、拼搏、创新、奉献”的时代精神。这为巴马唱响时代主旋律、培育和践行社会主义核心价值观、促进人民共同创造美好生活、树立文明健康社会新风尚、推动巴马科学发展凝聚了正能量和提供了厚重的精神财富。推出“仁寿巴马丛书”，就是尽可能地展示巴马各族人民共同创造的文明血脉，诠释人民最根本的文化基因，展现人民自强不息的精神追求，彰显人民历久弥新的精神财富，体现人民



的巨大创造力和丰富想象力，代表着巴马人民的共同价值取向，架设巴马社会发展的桥梁纽带，营造丰富多彩的精神世界。

多年来，巴马县内外不少的专家学者、艺术工作者，一直关注巴马独特的地理人文和发展变化，将独到目光投向巴马这片美丽神奇的土地，研究巴马、把脉巴马、叙述巴马、描绘巴马、抒写巴马，其真知灼见、其理论观点、其科学阐述、其艺术概括、其创作成果，为巴马经济社会科学发展和自然科学、人文社会科学的进步繁荣贡献了宝贵的精神财富。文化艺术发展是一个渐进的过程。巴马文化艺术研究和建设发展工作虽然已经取得了丰硕的成果，但也存在着不容忽视的问题。由于县内的作者大多缺乏系统的专业训练，不规范、视域狭窄的问题普遍存在，致使站在文化的原点、立足于巴马的背景地、抱着极大的热情、掌握了大量的材料，但仍然难以形成严格意义上的精品专著，进入不了文化艺术广阔视野。也因为县外的作者深入研究不深、俯察巴马不透、挖掘本质内涵的成果少，整体学术性和艺术性进展比较缓慢。另外，由于种种原因，巴马文化书籍出版零星散乱，不成体系、不成机制、不成声势，迄今还没有推出相对稳定、连贯、持续出版的文化丛书，文化的软实力还没有展现其应有的推动和引领力量。推出“仁寿巴马丛书”，就是要鼓励和引导县内外专家学者、艺术工作者扎根生活、扎根人民、倾情巴马，以更加饱满的情怀、更加广阔的视野，全面系统地诠释好巴马古代文明、现代文化、县域风采、人文精神、民风民俗、文学艺术、物质和非物质文化遗产等要素，弘扬巴马地域文化，描绘巴马大好河山，传承巴马历史文明，记录巴马发展历程，展现巴马发展成就，写好巴马故事，传好巴马声音，不断推动巴马的经济、社会、文化的协调发展。

有鉴于此，自治县党委、人民政府决定推出“仁寿巴马丛书”，组织成立了编撰工作领导小组，组建了编委会和编辑组。“仁寿巴马丛书”编撰立足巴马，体现宣传、教育、史志、收藏等文化功能，突出浓郁的巴马地域文化特色、深厚的历史文化内涵、时尚的精品文化效应，着力打造具有巴马地方特色的文化精品，展现巴马的精神图谱，外界认识和研究巴马、投资巴马、参与发展巴马的良师益友。“仁寿巴马丛书”编撰工作自2015年正式启动，2016年推出第一辑共三卷，分别为论文卷、诗词卷、散文卷。丛书作者深入研究，潜心思考，刻苦创作，齐心协力，精益求精，将严谨治学的思想、丰富多彩的想象贯穿于编撰全过程，出色地完成了第一辑的编纂任务。从第一辑的成果来看，论文卷充分体现了学术严谨性，具有较强的前瞻性、指导性和实践性；散文、诗词卷基本做到了突出大众化，力求语言生动，内容紧扣巴马实际，展现巴马历史人文之美、生态山水之美、社会和谐之美。

“仁寿巴马丛书”第一辑出版了，这是巴马文化建设的一个新开始、一个阶段成果，其主要价值在于为人们提供认识、了解巴马的一个蓝本，也是为人民群众提供一份资料。丛书汇集了专家学者、艺术家们呕心沥血的成果，在此，感谢他们为编纂“仁寿巴马丛书”所做出的贡献。同时，我们清楚地知道，由于时间和空间的因素，关于巴马的文化研究工作还存在诸多问题和不足，前述所及的问题还没有完全解决，我们希望广大专家学者继续关注巴马、支持巴马，也希望得到广大读者的批评指正。愿此套丛书为广大读者所喜爱，为建设美丽幸福新巴马、建设巴马长寿养生国际旅游核心区增光添彩。

仁寿巴马丛书编撰工作委员会

2016年10月



序 言

巴马是一片神奇美丽而蕴藏文学艺术资源的土地，这里的自然地理、历史人文、风物和人情自然成为作家热衷书写、赞美与思索的主要内容和对象。多年来，诸多作家以巴马作为背景地，深入巴马、品味巴马，创作出不少脍炙人口的文学作品。《巴马是个好地方》就是其中一次精彩的集中展示。

翻开《巴马是个好地方》，一股独特的韵味拂面而来。我们领略到了巴马这片土地的清香，巴马地理山水的朗润，巴马历史人文的温厚，巴马民族风情的绚丽，也领略到了巴马人民与作家们心领神会、丰富而静美的精神世界。

透过这些饱含山情水韵、风土人情的散文，细细品味，我们能够深刻地感受到这片土地的温度与厚度，能够感受到作家们对巴马这片土地的热爱与真情，他们力求从“边远”“大山”“贫穷”“落后”的表象，寻找和审视优美的自然风光、丰富的历史人文，挖掘和探索巴马人民顽强拼搏的生存状态、自强不息的民族性格。作家们以独特的生活经验、历史记忆和诗意的言说，用散文、随笔的方式为这片古老而神奇的土地发出生命的强音，塑造出一道令人瞩目的文学景观。本卷遴选了县内外著名作家、学者的34篇作品，大多是近年来描写巴马、抒写巴马的散文随笔。充分反映了巴马这片土地的自然风光、历史人文、人

情事理以及对生命的珍视与自省，体现了作者对巴马这片土地朴实真诚的情感流露，散发着对真善美的智性思索和追求，为广大读者提供了一个了解巴马的精神入口。

在组织稿件和编辑工作中，我们立足体现巴马特色、突出巴马品格、展现巴马形象，力求内容全覆盖、风格多样化，遴选的作品既有巴马的自然山水、传说故事、民情风俗、生产劳动，也有写巴马的人文精神、厚重的历史积累和浓郁的文化风貌，塑造出既有地域风情又有时代特色的文学形象。

一方水土养一方人文。对于县外作家来说，巴马既是地理的他乡又是心灵的故乡；对县内作家而言，既是地理的故乡也是精神的故乡。无论是他乡还是故乡，他们和这片土地都有了交集、有了感触、有了刻骨铭心的痛与爱。在付梓之际，向作家们表示衷心的感谢！但愿《巴马是个好地方》成为广大读者朋友的精神家园。

《巴马是个好地方》编辑部

2016年10月

■ 目 录
CONTENTS

- 火麻的精神 毕淑敏 / 001
- 巴马的生命 陈应松 / 003
- 巴马是一个人 黄佩华 / 007
- 寿星照耀的巴马 野莽 / 011
- 补 粮 红 日 / 016
- 卡 雅 凡一平 / 019
- 我进入了“时空隧道” 彭 匈 / 023
- 巴马是一根水做的绳子 莫景春 / 026
- 萤火琉璃话巴马 桐 雨 / 033
- 巴马随想 天山雪 / 038
- 山顶上的巴马墟 何述强 / 042
- 回不去的名字叫故乡
——世界著名长寿之乡巴马行吟三题 尧道忠 / 046
- 人之旅 心之旅 杨 竣 / 052
- 赐福湖的春天 周 克 / 056
- 一朝缘识终生情 魏宗军 / 059

- 走笔巴马 韦奇宁 / 062
- 它在丛中笑 韦学文 / 068
- 巴马梦未央 寒 云 / 071
- 祝福巴马 傅查新昌 / 074
- 盘阳河流到了我的眼前 黄土路 / 081
- 寿乡风情录 罗伏龙 / 085
- 听水观云 十 月 / 096
- 一角的乡村 十 月 / 104
- 油鱼史话 黄福林 / 113
- 母亲石 瑶 鹰 / 117
- 月 夜 罗锦燕 / 126
- 祭韦拔群烈士文 唐旭国 / 131
- 西山古道英雄墙 黄好谋 / 135
- 人瑞若仙说巴马 黄 渊 / 140
- 那声 那色 卢 春 / 146
- 母亲的菜园 邓雪香 / 150
- 远去的电影 罗柳明 / 153
- 母亲·油茶林 蒙广球 / 156
- 乡土四季 陈永富 / 160



火麻的精神

毕淑敏

中国巴马是著名的长寿之乡，其原因众说纷纭。人们的眼球多集中在水、空气和阳光上，这诚然不错。不过，此外还有一味极重要的“功臣”——巴马火麻。

火麻是草本植物，一生短暂，风吹日晒春华秋实。枝蔓柔韧，叶子幼时像加拿大的五叶枫，长大可为七叶或者九叶，苍翠欲滴。据说在肥沃土壤中，火麻能长到两米高，铺天盖地，状如森林。巴马的火麻显然没有这等身强力壮，它们生长在山谷的缝隙中，看起来矮小而单薄。春夏之交，火麻会开出细碎的黄白小花，不声不响地借着微风的力量授粉，沉默地结出微小的果实。成熟的火麻籽直径只有几厘米，土棕色，仿佛一粒粒黯淡的芝麻。

却不敢以貌取人，小看了这来自巴马神奇土地的精灵。当地种植火麻已有几百年历史，美称“长寿麻”。国内外长寿专家研究证明，火麻油是含不饱和脂肪酸最高的食用油，富含多种人体必需的微量元素和维生素E。我走访过的每一位长寿老人，都告知我他们的食谱中必须有火麻。每天都先将火麻仁洗干净，加水用石磨研磨成浆，以白纱布过滤，去除渣滓。然后用滤出的火麻水加上一点青菜，大火煮开，放入一点点精盐，一碗上面漂着油花的暗绿色火麻汤就大功告成了。我第一次见这种汤水混浊、色泽晦暗的食品，一时竟不敢下咽。入得口中，味道尚好。巴马人虽每天必食火麻，然极有节制，不过数十粒。持之以恒，日复一日，造就了长寿神话。

其貌不扬的火麻，却身世不凡。在中国最长寿的药典《神农本草经》中，它被列为药中上品。《神农本草经》成书于东汉年间，共分3卷，载药365种，分为上、中、下品。它托名神农尝百草的故事，创造性地分成了君、臣、佐、使四类，开中国药理论之先河，加之文字精邃古朴，遂成为一代经典。上品乃药中君王，可养命以应天，具有滋补、轻身益气的功效。它们无毒或者毒性很弱，不会伤人，可以久服。打个不一定恰当的比方，上品药就像德才兼备的领导。中品药的功能为治病补虚，不过使用的时候要仔细斟酌，像有力但缺点也很突出的可用人才。下品药则治病攻邪，多具毒

性，以毒攻毒，不可久服。

火麻仁气味甘平，滋阴补虚、补中益气，是当之无愧的上品药材，和它比肩的还有人参、甘草、五味子、龟甲等，其重要性可见一斑。

我在北京总后勤部的汉麻研究所，看到名目繁多的麻制品，从华美的衬衫到强韧的炮衣，从高能量的营养棒到可以熊熊燃烧的油料，五花八门、琳琅满目。我惊诧地得知，在火麻的生涯中，麻秆和麻籽的用途只能选择其一。要用麻纤维，必得取青麻，它们尚未结籽就慷慨“献身”；如果要用成熟的麻籽，麻茎的纤维就已经木质化了，失却了青葱时代的柔韧。火麻的纤维和火麻籽的功效，如同鱼和熊掌竟不可兼得，这样的选择便成了火麻的宿命。

回想巴马火麻的一生，钦佩而夹怆然。它浑身是宝，默默奉献，从青年到老年，鞠躬尽瘁。它生于荒僻贫瘠的山野，屡经磨难，依然茁壮生长、昂扬向上；它承日月之甘霖，汲大地之精华，将土壤、河流中的营养物质富集于一身，去粗取精再无私奉献给他人；它质朴无华，没有喧嚣的金字招牌，没有披红挂绿的封号桂冠，悄无声息地在大自然的怀抱中浓缩着种种元素，以平凡的果实滋养着千千万万的普通人，在巴马大地上描绘出生命的奇迹。

[作者简介]

毕淑敏，女，汉族，1952年10月生，山东省文登人。中国作家协会会员，国家一级作家，从事医学工作20年后开始专业写作。著有长篇小说《昆仑殇》《红处方》《血玲珑》等，中短篇小说集《女人之约》等，散文集《婚姻鞋》等。多篇文章被选入现行新课标中小学课本。



巴马的生命

陈应松

去往巴马，大雨如注，去年往新疆的“天马之乡”——昭苏也是大雨如注。莫非去这些神奇之地，既遥远也要受罪？想想每年去巴马的数十万“候鸟人”，也有如此惊险和艰难的旅途？巴马是世界五大长寿之乡之一，这种地方绝不可能在城市，也不会离城市很近或者交通便利的地方，都是相当僻远之地。仿佛那些珍稀的“人瑞”，都是躲在密林与深山中的、带有某种神秘感的人。或者在高原，比如高加索地区，又或者在新疆、北极。

要坐长途汽车，坐支线飞机到百色，再坐汽车到巴马。到巴马了还不算，再坐汽车去甲篆、去百魔洞、去坡月村、去有“神泉”的地方。不就是冲着那个“魔洞”和那个“神泉”去的吗？去往巴马的路上，植物绿油油的，水清亮亮的，天空蓝澄澄的。植物生长得真凶猛啊，空气含着糖分，还有雨后的泥土里散发出的浓郁气息。大地给人足够的能量，同样推动万物生长，包括人类。人类这样特别的“植物”在广西、在巴马，好像特别蓬勃。水的流速也很快，全是从山缝、山洞里流出来的，冒着一种说不清的石头里的元素的气味，或是多种微量元素的气味。这种水不是平原上的河水，也不是一般的地质层里流出的水。再说了，其他地方也没有这么汹涌、这么丰沛。因为，听说巴马的水是很特别的，当然还有阳光、食物都很特别。找了几个专业数字：空气，在百魔洞里，负氧离子含量每立方厘米上万个；阳光为“生命之光”，是4—14微米波长的远红外线。

巴马有一股生命的能量，像百魔洞里的石笋，水晶宫里的石笋，似乎在呼呼地往上蹿，这种感觉在其他溶洞里没有遭遇过。石头都是蓬松的，好像要长出枝叶来。从水到天空、到石头，都仿佛是时鲜，可以生吃（水当然可以生饮）。在百魔洞前的河里，我也痛饮了一顿“神水”。有点甜，但也不是很特别，味道最平淡的水就是好水。多年未饮生水了，却没有闹肚子。想到小时候，我们从不烧开水，全是直接喝河里的水，那时候没有听说过污染。现在，在巴马，终于让水回到了几十年前。

在百魔洞口的河边，我看见取“神水”的人，全为来自全国各地的“候鸟人”，他们像干渴了许久似的，都是开怀畅饮。进入百魔洞后，许多安静的老人或坐或卧在洞中。好在洞是大洞，洞中还有一个植物蕨蕈的大天坑。天坑过后还有山，山上还有一个瑶寨，从那里下来或者上去许多神秘的、面目平静的瑶族人。他们与这个世界的联系全是在洞中进出，这个地方不正像陶渊明写的桃花源吗？数万的“候鸟人”就居住在这周围几公里的地方，全是养生公寓。他们是来治病养生的，他们怀着对生命的渴望，企求在这里小住一段时间后，所有的病魔都被驱除，身体能恢复到生机勃勃的状态。慢性病的老人更多，无外乎是高血压、糖尿病之类。有的老人竟然一次性交了20年的房租，还有许多人与当地农民合建房子，即他们出钱建一栋楼房，给原住户一半，他们得一半。全国的“候鸟人”以东北人居多，人们看中的是这里温和湿润的环境，温暖如春的四季。那些在百魔洞里每天静静躺着或坐着的人，他们心中是怎么想的？我看到这其中的许多人精神萎靡，似乎是一些被生活抛弃和打败的人。没有生活的激情，身体便无法去浊扬清。生命的动力还是要自己发动，应该对生活有恒定的热情，怀抱寻常的幸福，内心要有持久的微笑。

在所有关于巴马百岁老人的故事中，有一则最有趣也最有深意。有人问一位110多岁的老人：“您每天早上吃什么？”“玉米粥。”“中午吃什么？”“玉米粥。”“晚上呢？”“还是玉米粥。”“那您白天干些什么？”“上山种玉米。”“晚上有什么活动？”“在家掰玉米呀。”一个人的一生，就是种玉米、吃玉米。在南美洲有一种说法，人就是玉米变的。人也许就是一株玉米。巴马的玉米是小棒子，叫“巴马黄”，也叫“珍珠黄”，小且甜。巴马的好东西都不大，有一种巴马香猪，怎么长也就几十斤，而且是近亲繁殖。人们探寻这些老人吃的东西，除了小巧的玉米和香猪，也就是喝生水、吃野菜，如雷公根、苦麻菜、野牡丹等，要不就是火麻。因为生活没有起伏，一辈子都平淡如水，也就不惧怕死亡。连活都不怕，还怕死吗？稀里糊涂地一活就是百年，这简直不算什么。也有“高、大、上”的誉词，皇帝给巴马“人瑞”——活了142岁的蓝祥写的诗中有“烟霞养性”“道德传心”句。皇帝这样“跽词”，把巴马遐想成仙境，百姓生活在烟霞深处，宛如神仙。但百姓的真实生活其实没有这么超然、浪漫，就是一个普通农民的生活，且直接、坦然面对死亡。比如这里也有与其他地方如湖北一样的习俗，人到了60岁，就得为自己备一副寿棺。一般的寿棺就是放在堂屋里的，我在小说中写过神农架人就是这样，平常用棺木存放粮食。但巴马的老人则更坦然，自从有了自己的棺材，干脆就睡在棺材里。他们就这样对抗死亡，与死亡游戏。有个老人，就这么睡在棺材里，睡坏了4副棺材，结实的棺材坏了，而老人却越活越精神，死神被他打败了。

每个人对生命长短意义的理解是不同的。有人追求的是“生如夏花”，不求长