

DISCOVER NEW BAMA

发现新巴马

梁兆得 著



广西人民出版社

中国标准书号 (CIP) 数据

广西人民出版社

发现新巴马

梁兆得 著

2007 年 12 月 第 201453 号

责任编辑 梁兆得

出版发行 广西人民出版社

地址 南宁市桂春路 6 号

邮编 530028

网址 <http://www.gxpph.cn>

印刷 广西金鹰印刷有限公司

开本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印张 5.625

字数 155 千字

版次 2007 年 12 月 第 1 版

印次 2007 年 12 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-219-06031-5/K·1137

定价 30.00 元

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现新巴马/梁兆得著. —南宁: 广西人民出版社,
2007. 12

ISBN 978-7-219-06031-5

I. 发… II. 梁… III. 瑶族-少数民族风俗习惯-简介-巴马瑶族
自治县 IV. K892.351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201453 号

责任编辑 张 平

出版发行 广西人民出版社

社 址 南宁市桂春路 6 号

邮 编 530028

网 址 <http://www.gxpph.cn>

印 刷 广西金考印刷有限公司

开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印 张 5.625

字 数 155 千字

版 次 2007 年 12 月 第 1 版

印 次 2007 年 12 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-219-06031-5/K·1137

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究



巴马是个“新大陆”	章荣武 (1)
巴马正年轻	蒙建军 (3)
为了发现新巴马	廖国璋 (5)
身到病除的巴马 (引言)	(10)
意义非凡的会议	(11)
森下敬一的魅力	(13)
马林一族的收获	(15)
补粮续寿的作用	(18)
令人不解的寿方	(21)
无疾而终的老人	(23)
生辰八字的作用	(27)
瑶历研究的进展	(31)
瑶历日期的内容	(39)
巴马瑶历的由来	(43)
关于瑶历的传说	(46)
敢比上海的不足	(49)
不治而愈的现象	(58)
长寿饮食的文化	(63)
自然环境的玄机	(68)
红色西山的分量	(71)



低调高寿的黄荣	(78)
发展巴马的班子	(83)
宣传部里的黄铸	(86)
民间医药的门派	(89)
养生保健的乐园	(93)
巴马民间的酒道	(95)
夜不闭户的村庄	(100)
南极上空的秘密	(102)
长寿研究的成果	(119)
女婿男嫁的习俗	(136)
瑶族母亲的可敬	(141)
大院莺歌的诱惑	(143)
玩石人家的洒脱	(148)
走进巴盘的人们	(153)
百岁商人的人格	(156)
盘阳河流的源头	(161)
巴马之最的内容	(165)
呼之欲出的理论 (后记)	(171)



巴马是个“新大陆”

县委书记 覃荣武

——515年以前，意大利人哥伦布发现了非洲“新大陆”。人类社会从此开创了一个崭新的纪元。

——48年前，中国人在黑龙江省松嫩平原发现了大庆油田。中国贫油的历史从此一去不再复返。

——三年前的东巴凤大会战，凤山县发现了恒里红军岩内的红军干尸。为凤山县的红色旅游提供了一处全新的景点。

可见，人类的每一次重大活动，总有一两项重要的发现等候在前头。而每一项发现，又为人们的生产和生活提供了崭新的活动内容。

开国领袖一代伟人毛泽东说：“人类总是在不断地进步，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。”

伟人把“有所发现”列在了第一位。

——人类社会进步的头等位置就是要不断地“有所发现”！他的《实践论》，可以说是这一方面的科学总结。

——为了发现而实践，通过实践而有所发现。这也许可以称得上为一种辩证法吧。

因此，巴马要进步，就要“有所发现”。

那么，巴马究竟有什么可以发现、值得发现的东西呢？

为了发现一个崭新的巴马，为了让巴马人民走出大山，面

向全国，赢得世界。作者可谓是颇费心思。

俗话说：看书看皮，看报看题。

这部大型报告文学作品的标题，使人一看就会有所联想：发现新巴马。那么，巴马会不会是一个“新大陆”呢？

巴马有什么和哪些属于“新大陆”方面的“内容”了呢？

为崇章 盘县县委



在盘阳河南岸往北眺望，巴马仿佛就像——
一片“新大陆”。



巴马正年轻

县长 蒙建军

在巴马，人活到五十岁才正值“年轻力壮”之年。

因此，年满五十周岁的巴马也可以说是一个“年轻的长寿之乡”。因为，她是世界五大长寿之乡中最后一个被发现的；还因为，老当益壮的《广西老年报》曾于1992年“五·四”青年节这一天发表了巴马老人“百岁正年轻”的典型事例。所以说，五十岁的巴马是一个“年轻的长寿之乡”，一个充满活力的“世界长寿之乡”。

2006年8月初，我受命到这个“年轻的长寿之乡”任职。这里首先是我本民族人口聚居的地方，其次是百岁老人比例最高的地区，再者是著名的中国香猪之乡……过去只是听说，而今将要与这里结下不解之缘了，我感到非常荣幸。因为，巴马人民的满腔热情令我感动，巴马的山山水水让我觉得心旷神怡，巴马的干部职工让我觉得个个都是人才！最值得我欣赏的，是觉得这里的一切都显得那么“年轻”：一是这里的长寿老人正“年轻”；二是这里的领导班子正“年轻”；三是这里的民族文化正“年轻”；四是这里的长寿经济正“年轻”；五是这里的红色旅游正“年轻”；六是这里的各族人民都“年轻”。

在“年轻的巴马”这块神秘而奇特的土地上，不仅拥有着

丰富的长寿物产资源，还同时拥有着让外地人可望而不可即的长寿环境资源、长寿旅游资源，以及与长寿现象有关的人文资源，是一个令人神往、实在、理想的长寿圣地。

许多外地人来到巴马以后，都有返老还童之感受。我想这也许与这里正值“年轻气盛”的氛围所使然吧。

巴马县

巴马县“年轻气盛”的氛围所使然吧。



《广西老年报》1992年5月4日刊发
“百岁正年轻”一文影印件。



为了发现新巴马

常务副县长 廖国璋

为了发现新巴马

5

为了将一个崭新的巴马展示在世人的面前，为了发现一个崭新的巴马，为了让巴马人民走出大山，面向全国，赢得世界。这本书的作者欣然建议县里掀起一场“发现新巴马”的有益活动。而他自己则率先“进入角色”了。

“进入角色”的作者，以其极平凡的眼光来看待和审视巴马，以其不懈的足迹，踏遍了巴马的山山水水，从中“发现”了许许多多、令人意想不到、让人百思不解的秘密——

“在巴马，连做梦都是香的！”“真是太神奇了！不用打针不用吃药也有疗效。”“身到病除！”

这是作者为了引导读者拜读本书而精心“创作”的开头语。

接着他描写了日本医学博士森下敬一先生的人格魅力：

“记得上一次他来到巴马的时候——也就是最近来的这一次，即2003年的11月11日，地点也是在这个讲台上，在“首届巴马国际长寿学术研讨会”的横额之下，他的发言仍是那么的言简意赅：‘家族长寿遗传基因、不饱和的低脂肪酸摄入和微量元素适当吸收是巴马人长寿的关键因素。’

身为日本国际自然医学会会长的森下敬一先生，其严肃认真谨慎的科学态度，人们从他庄重的面容上便可领略一番。因

而他搞科研做学问办事情都极为严谨，非常慎重，从他宣布巴马为第五个被发现的世界长寿之乡，到正式颁授巴马‘世界第五长寿乡’牌匾，他‘慎重’考虑了十二年时间！

最后，他才深有感触地说：‘巴马是人间遗落的一块净土。’

最后，他才于2003年11月12日把从1991年11月就酝酿已久的‘世界第五长寿乡’牌匾，郑重地移交到巴马瑶族自治县人民政府领导手上。

这就是医学博士森下敬一先生的人格魅力！”

此外，他还“发现”了一些人们常见但看不到它们的“作用”的民间民俗活动，以及一些常见而不常识的普遍现象。如补粮续寿的作用、令人不解的寿方、无疾而终的老人等。

此外，作者还“挖掘”出“红色西山的分量”，他写道：“有人做过粗略统计，在《巴马瑶族自治县志》中，除了‘巴马’二字之外，‘西山’两字是这部县志提到最多的一个地名。

而在该县志的某些章节中，提到‘西山’两字甚至比提‘巴马’二字还要多得多。

如在第10编‘军事’一编当中。提到‘西山’两字的地方有42处，提到‘巴马’二字的只有23处。‘西山’比‘巴马’还多了19处。两者的比率为183：100。

‘西山’在‘巴马’中的分量由此可见一番！

‘西山’的分量之所以如此‘厚’重，并不是因为其首脑机关设在了福‘厚’街，而是设在了福厚街上的那个首脑机关。

——中共万冈中心县委。

据县志记载：‘1946年10月，中共万冈中心县委在西山成立，黄宝山任书记，中心县委负责领导万冈、东兰、凤山等

县工作，后扩展到田阳、百色、凌云、乐业、田东等县。’

——西山县人民政府。

据县志记载：‘1947年9月5日，中共右江地委领导的万冈起义爆发，起义队伍攻占万冈县城。9月7日，万冈县临时民主政府成立，黄克任县长。1947年9月17日，根据中共右江地委指示，撤销万冈县临时民主政府。1947年12月中旬，成立西山县革命委员会，主任黄天亮。1948年2月，西山县革命委员会改为西山县临时人民政府，县长黄举平、副县长黄天亮。1948年5月，桂西人民解放军第一指挥所将西山临时人民政府改为西山县人民政府，县长黄举平，副县长黄天亮。1950年1月撤销西山县人民政府建制，黄举平调往东兰县工作。’

可见，过去的西山，是县一级的政府机关所在地，也是县一级的行政区划。所辖县域就是过去的万岗县、现在的巴马瑶族自治县大部分地域之范围。

因此，从某种意义上说，西山是巴马的前身。

没有西山就没有巴马！

……

如今，随着‘红色旅游’的升温，西山已经成为巴马旅游的一个新亮点：除了建在县城公鸡山脚下的革命烈士纪念碑之外，巴马所有‘红色旅游’的景点几乎都处在西山。

——红七军二十一师师部旧址在西山弄京村弄索屯；

——红七军二十一师师长韦拔群烈士牺牲地遗址香濠洞在西山弄峰村；

——全县唯一的革命历史陈列室设在西山福厚街上的西山中心小学校园内。

西山的‘分量’仍然不减当年！”

在写了西山这块红色的土地之后，作者接着写到了从这块土地上出生成长，走出西山踏上二万五千里长征，最终成为

党的高级干部的黄荣。称之为“‘低调高寿’的楷模”。他写道：

“现年 97 岁高龄的自治区人大常委会原主任黄荣，1911 年 4 月出生在今巴马县西山乡合乐村干吾屯一个贫苦的农民家庭……中华人民共和国成立后，历任广西省交通厅厅长，中共广西省委交通部部长，广西壮族自治区革命委员会副主任，中共广西壮族自治区委员会常委，中共中央纪律检查委员会委员，广西壮族自治区第一至第三届政协副主席，广西壮族自治区第五、第六届人大常委会主任。第一至第七届全国人大代表。1985 年 6 月经中央批准离职休养。”

读了《往事回顾》这本书，读者才能从中了解到黄荣那戎马倥偬的一生，知道他原来是一个地地道道的——巴马人。才还了他一个‘原来’的黄荣！

……

对于长寿之乡巴马来说，黄荣确实是一面‘低调高寿’的旗帜。他虽然在巴马生活的时间不到 20 年，但是，他出生在巴马，青少年时期生活在巴马，参加革命的地方也在巴马，于是长成了巴马人所拥有的身材特质，练就了一身巴马人所特有的秉性与人格，他之所以健康长寿活到 97 岁高龄仍然精神矍铄、思绪敏捷，主要是因为他对于自己的身份和地位都看得很‘低调’，说话办事从来不摆资格不显架子。其次，家庭的遗传也是黄荣健康长寿的一个重要因素，他的父母也是长寿老人，分别活到 97 岁和 98 岁才去世。他的姐姐也活到 92 岁。两代人都能够享寿到 90 岁以上高龄，可见其遗传因素非常明显。

如果说他有什么‘长寿秘诀’的话，那就是‘低调’。

‘低调’出‘高寿’。这就是黄荣的‘长寿秘诀’。

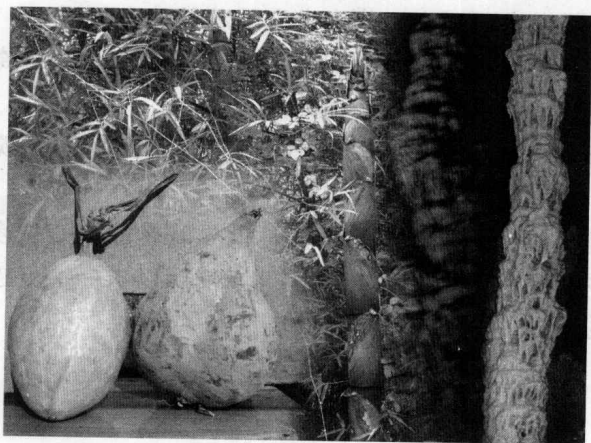
‘低调’见‘高招’！这是家乡人民对‘赤子’黄荣的‘低

调’的评价。

‘低调’→‘高寿’→‘高招’！这是世人对‘巴马的黄荣’的高度概括。”

以上就是作者眼中的“新巴马”。

但愿这不仅仅是他一个人的“新巴马”！



这组合成照片有两大看点：

一是巴马的红薯堪与南瓜比大小；

二是巴马的竹笋敢与石笋比高低。



身到病除的巴马 (引言)

“在巴马，连做梦都是香的！”

“真是太神奇了！不用打针不用吃药也有疗效。”

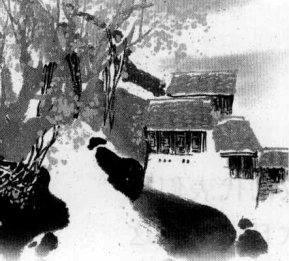
“身到病除！”

这是“第二届巴马国际长寿学术研讨会”（2006年巴马长寿养生国际学术研讨会）代表发自肺腑的片言只语。

然而，仅仅靠这些片言只语，是不足以把一个神奇而有趣的巴马美妙地展示在世人面前的！

人们只能从这些片言只语中去细细品味和慢慢感觉巴马千千万万个“鲜为人知”之一粟。

的确，如今的巴马，不仅仅是世界著名的长寿之乡和中国香猪之乡，而且千真万确的是让世人梦寐以求——就连做梦都想向往的地方——



意义非凡的会议

公元 2006 年，是巴马瑶族自治县五十华诞之年。

是年，2 月 28 日，上午。

此时，北方仍在大雪纷飞，可这里已是春意盎然。

在巴马长寿圣地旅游开发公司下属的京都宾馆四楼会议室，“第二届巴马国际长寿学术研讨会”正在这里举行。与以往一贯的传统学术活动有所不同的是，这届会议的与会人员除了在这一方面有所成就的专家和学者之外，还有些是与长寿研究毫无瓜葛的局外人，个别的甚至是完全彻底的门外汉！

比如来自吉林省长春市的离休干部胡仁智夫妇。

他们是慕名前来这里休养调节身体的。

此前，他们曾给巴马的一位作者写了一封信，信中写道：

“您发表在《健康指南》杂志上的文章《巴马长寿现象源于地下河》看后很兴奋，您文章中说北师大一教授患紫癜，在巴马住了一个月不治而愈。我下肢紫癜十余年了，极想治好……”

原来这只是一个简单的愿望！

也可以说是一个梦想。

然而令夫妇俩兴奋的是，巴马的作者很快就作出了响应：“建议您们明年 3 月份来。”

然而令作者万万没有想到的是，向往巴马心切、急于圆“梦”的两老迫不及待提前来了！所以他们有幸巧遇到这个规

模不大却意义非凡的国际会议，还与出席这次会议的代表们同时住进了巴马京都宾馆。虽然他们没有资格参加次日上午在这家宾馆举行的国际会议，虽然他们被服务台的工作人员误认为是正式代表来登记住宿以致造成了一点小小的误会。但他们初到巴马的兴致丝毫也没有减退。

来自全国及世界各地不同身份的人们在这里不期而遇，虽然，他们来这里的目的各不相同，感受顺其自然，体验因人而异。他们当中，有的刚刚“开始播撒”；有的“正在耕耘”；有的“已经收获”；而有的则已经“坐享其成”了。但是他们来这里的意义却是各自非凡。

先拿“已经收获”的李天成来说吧。这位原江苏省连云港市长寿研究所所长应邀出席此届年会，并不是以“所长”的身份，而是以“现身说法者”的名义列入代表名册的。

李天成长期患有冠心病、口腔溃疡、前列腺肥大、类风湿等近十种疾病。还染上了男人最难以启齿的隐疾。他看过不少大夫，服用了无数所谓的“祖传秘方”，中药、西药都尝试过，但几乎都没有什么效果。2002年11月，他67岁时，与年过花甲的老伴一同来到巴马，住进了甲篆乡平安村的巴盘屯，过起了依山傍水的平民生活。仅仅三个月时间，困扰他三十多年的男性隐疾，奇迹般地自然消失了，让他还原了一个男人之身的本性；而让他觉得痛苦不堪的类风湿、动脉血栓等疾病，也不治自愈了！与此同时，原来满头银发的老伴，也奇迹般地长出一络一络的黑发来，看上去年轻了许多。

对于平时说话爱滔滔不绝的李天成来说，这段经历够他临场发挥三天三夜都说不完，但是会议只安排他五分钟的发言时间，这让他多少还有一些遗憾。他只好把他那部依靠巴马的山山水水赋予灵感、花了一年多心血才“悟”写出来出版了的书籍拿出来让大家分享。