

巴马——

柴立扬 著

广西人民出版社

世界著名长寿之乡



巴马

—— 世界著名长寿之乡

柴立扬 著

广西人民出版社

(桂)新登字 01 号

责任编辑 庞国弘

责任校对 李带舅 陈红燕

巴马——世界著名长寿之乡

柴立扬 著

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

(南宁市河堤路4号)

发行 广西新华书店

印刷 广西区计委印刷厂

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/28

印张 $7\frac{16}{28}$

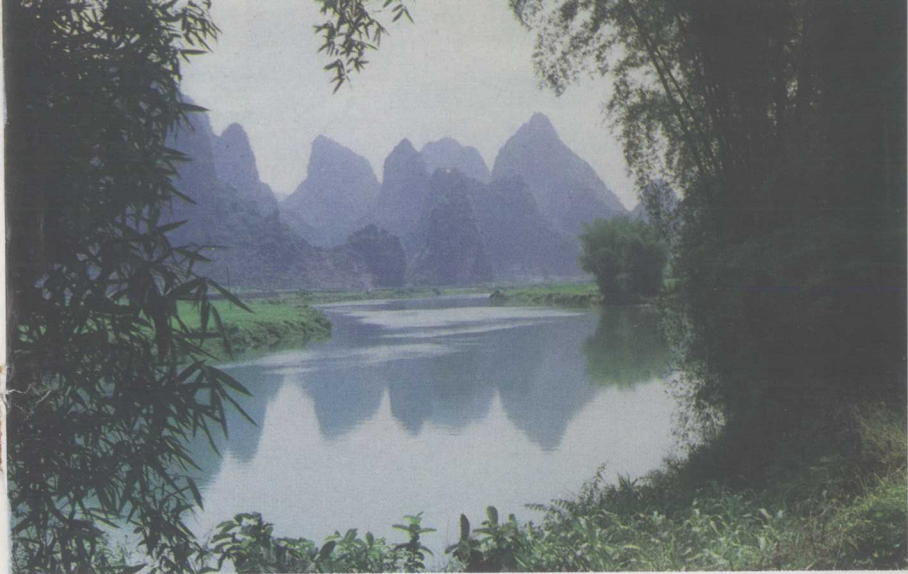
字数 135 千字

版次 1998 年 8 月第 1 版

印次 1998 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-219-03749-X/G·866

定价 14.50 元



甘水远眺

巴马人长寿，山水有情。大自然赐于巴马秀丽的山水、清新的空气、优美的环境、宜人的气候。这里有绚丽迷人的盘阳河风光；有碧波荡漾的赐福库区平湖；有如诗如画的龙洪山光水色；有千姿百态的岩溶洞群；有浓荫蔽日的原始森林……实是养生延年的好去处。

雾霁波月





每天看报是 103 岁王妈球的爱好。李少华 摄



106岁蓝茂良弯弓射弩。 李少华 摄



103岁黄凤兰是民间剪纸艺术家。





112岁罗秀珍攀登悬崖
陡壁采集草药。

李少华 摄

102岁蓝娅领在磨玉米。

李少华 摄



两次大难不死的104岁
陶运海在劈柴。

李少华 摄



106岁周妍堂在穿针引线。



105岁黄家
祥在编织箩筐。

黄铸 摄

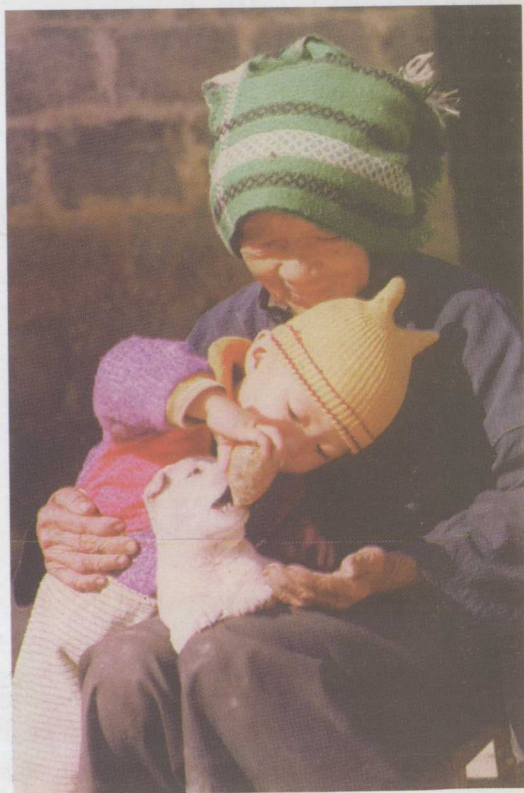


117岁韦卜
新从山上打柴归
来。





108岁王云珠在看报。



108岁卢的花
在与曾孙逗乐。

李少华 摄



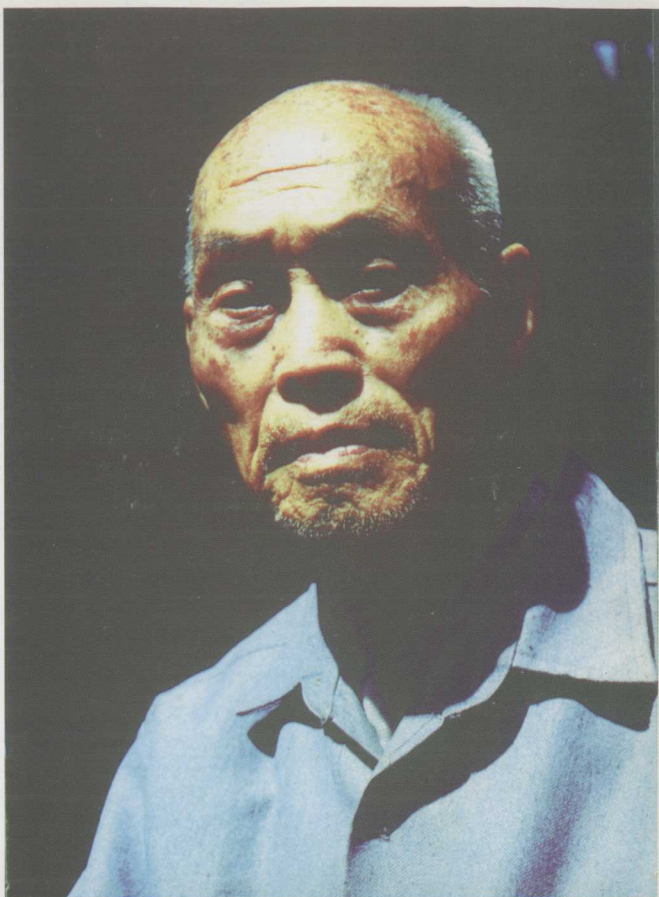
105岁拳王黄布康给徒弟讲拳经。 李少华 摄

105岁拳王黄布康在下棋。 李少华 摄



台湾归来的
102 岁老兵王
卜楼。

李少华 摄



104岁陶运海与
五代子孙们合影。

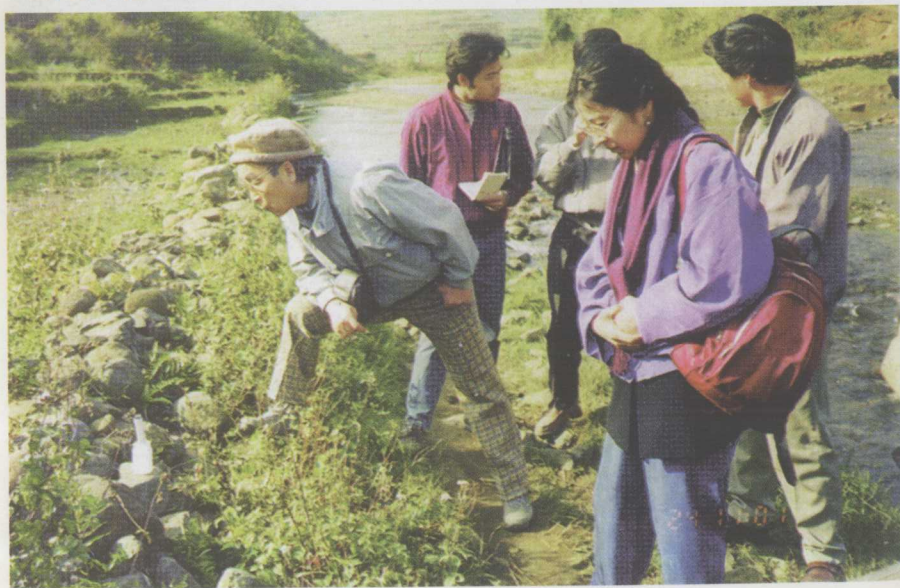
牙韩权 摄





1990年以来，有20多批外国记者、专家慕名到巴马采访、考察。图为美国和加拿大两国记者在采访130岁罗妈政。

日本国际自然医学会考察团三次到巴马考察。图为该团在考察巴马空气中负离子含量。





英国记者在采访百岁老人。

世界著名医学博士、长寿学家森下敬一在给长寿老人做体检。





第13回 '91年度 自然医学国際シンポジウム学術講演⑤

『第五の世界的長寿郷』 ——広西・巴馬

森下敬一

「第四の世界的長寿郷——新橋ツイグル」に続いて、我が国自然医学学会・世界的長寿郷調査部が認定した「第五の世界的長寿郷——広西・巴馬」の実態調査報告。それは高い自然長寿率。そして「長寿の条件」五項目を満足させるまれもない世界的長寿郷であった。

中国大陸の二つ目の世界的長寿郷

巴马は、中国大陸の南西部、広西チワン族自治区に位置する。この地域は、山々に囲まれた盆地であり、自然環境が優れている。巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。

主食が中心の共通した食生活

巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。

巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。巴马の住民は、長寿の秘訣を自然と健康な生活に求め、長年かけて健康な生活を送ってきた。

玄米・穀菜食とお灸

お灸は、健康の第一歩。お灸をすることで、体の免疫力がアップし、健康な生活を送ることができます。お灸は、健康の第一歩。お灸をすることで、体の免疫力がアップし、健康な生活を送ることができます。

図上部が日本《自然医学》雑誌刊載巴马长寿現象の大量文章和图片的一部分。

図下部が1991年11月1日、日本国際自然医学学会在東京举行第十三次年会、会上、该会会长森下敬一确认中国广西巴马瑶族自治县为世界第五长寿之乡。

序

潘 琦

巴马瑶族自治县与我的家乡罗城仫佬族自治县都是广西河池地区很有特点的县份。

我曾在河池地区工作，常去巴马，以后调到自治区工作，也总找机会到那里的瑶寨走走。每当我走进巴马古老神奇的土地，都萌生许多感触。

那里有一种奇特的格鲁花，像一团火、一面旗、一支歌，催人振奋，感人心灵。

格鲁花开放在严寒季节，当草木困倦，万物沉睡时，它却以自己弱小的身躯挺立寒风之中，使漫漫冬季平添几许生机。它所求甚少，一块热土，一条石缝，就能扎根生长。只有穿越山谷，攀援石壁时才能在极贫瘠极艰险之处看到它。

格鲁花，生命力顽强的花，它生长的地方几乎寸草不生，它历经冬天风霜雨露，依然蓬蓬勃勃，艳红似火。

啊！格鲁花不正是巴马的象征么！

巴马是个穷县，是国家重点扶持的特困县。然而巴马有巴马的优势，她以格鲁花一样的风采赢得一顶世界级桂冠：1991年11月，在东京召开的第十三届国际自然医学学会上，巴马县被确认为世界第五个长寿之乡，并以每10万人百岁老人达30.8人，排列世界5个长寿区的榜首。

长寿，对于人类来说是极富诱惑力的字眼。自从盘古开天辟地，人类就朝思暮想长生不老。

在今天的现实生活中，健康长寿更为人们所关心和向往。研究抗衰老，在生命科学上虽然有多种途径，但是考察长寿现象则是总结人类实际养生经验的基本方法。

世界卫生组织成立时通过的宪章规定：健康是一种身体上、精神上的完满状态，而不只是没有疾病。换句话说，健康要有完满的生理和心理状态和社会适应能力。

然而，令人担忧的是，随着现代文明的进入，对被誉世界长寿区的高加索、罕萨以及比尔卡班巴等古朴的生活习惯产生了严重的影响。环境的污染，生态的破坏，疾病的扩散，使这些长寿地区的人们生命缩短。当广西巴马瑶族自治县传出“世界长寿之乡”的美誉时，立即引起世人极大的兴趣。

巴马是个老、少、边、山、穷的地方，过去交通闭塞，经济落后，文化贫瘠，居住在这里的少数民族同胞却在艰难困苦的环境中祖祖辈辈繁衍不息。一些中外人口专家到巴马考察，无不惊呼：“人类在这里生存下来