

揭秘 长寿之乡

——走进生态

麻阳

主 编 刘黔阳
副主编 冯本文
执行主编 黄军



湖南大学出版社

揭秘长寿之乡

——走进生态麻阳

主 编：刘黔阳

副 主 编：冯本文

执行主编：黄 军

湖南大学出版社

内 容 简 介

麻阳是首批命名的“中国长寿之乡”，本书图文并茂地从生态的人居福地、幽邃的长寿文化、传统的养生秘诀、神奇的寿星故事、秀美的寿乡风景、深刻的人文探讨六个方面，揭秘麻阳由来已久的长寿之道。全文系统阐释麻阳长寿现象，是麻阳人民奉献社会的一份厚礼，是麻阳寿乡送给读者的美好祝福。

图书在版编目 (CIP) 数据

揭秘长寿之乡——走进生态麻阳/刘黔阳主编.

—长沙: 湖南大学出版社. 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 81113 - 939 - 6

I. ①揭… II. ①刘… III. ①麻阳苗族自治县—概况

IV. ①K926. 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 006277 号

揭秘长寿之乡——走进生态麻阳

Jiemi Changshou Zhixiang——Zoujin Shengtai Mayang

主 编: 刘黔阳

责任编辑: 罗红红

责任校对: 全 健

出版发行: 湖南大学出版社

责任印制: 陈 燕

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559 (发行部), 88820005 (编辑室), 88821006 (出版部)

传 真: 0731-88649312 (发行部), 88822264 (总编室)

电子邮箱: pressLuohh@hnu. cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 衡阳顺地印务有限公司

开本: 787×1092 16 开

印张: 11 彩页: 4

字数: 228 千

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 81113 - 939 - 6/K · 46

定价: 35.80 元

版权所有, 盗版必究
湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

地福居人

陽麻壽長

毛致用

二〇一一年元月

14926.04
4





谭金要
(1907. 04—)



向宽梅
(1908. 05—)



滕家凤
(1908. 05—2010. 11)



刘九八
(1908.07—)



刘玉英
(1898.05—2007.12)



莫常银
(1908.11—2009.05)





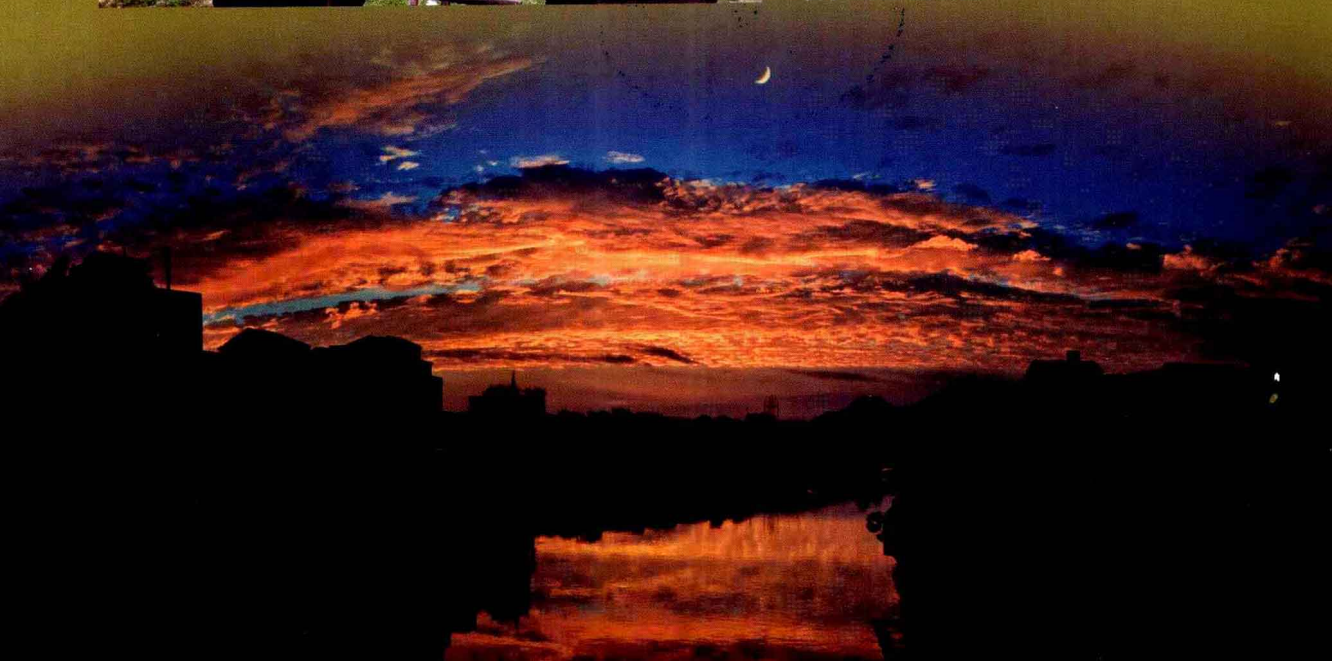
县委书记蒋丙生看望
百岁寿星滕老四



县长彭平安看望
百岁寿星欧友兰



县委常委、统战部长刘黔阳看望
百岁寿星杨仄妹



编委会名单

顾问：蒋丙生

编委会主任：彭平安

编委会副主任：刘黔阳 曾庆于 滕兴友 欧亚林 彭少连

编委会成员：（按姓氏笔划为序）

龙晓东 冯本文 向杰 孙叙雄 刘军花

李大富 杨忠军 杨璇 侯学军 郑发佳

郑明义 莫洪忠 徐广华 黄光顺 黄民品

黄渊兵 黄军 舒黎明 曾明 滕召良

主编：刘黔阳

副主编：冯本文

执行主编：黄军

文字撰稿：刘黔阳 冯本文 张盛斌 焦玫 黄军

黄美兰 符光贞 张元和 滕建甲 黄伟

图片拍摄：焦玫 汪发国 黄军 雷金长 谭德长

陈香宏 张盛斌 张杰 刘一霏 龙兆鹏

黄泽生 杨璇 刘孟军 颜永红

序

中共麻阳苗族自治县委副书记

麻阳苗族自治县人民政府县长

彭平安

麻阳被首批命名“中国长寿之乡”，是当之无愧的。

翻开麻阳文化典籍，不难发现寿星曾是麻阳不容忽视的社会现象，仅清同治十三年《新修麻阳县志》记载的寿星就达 631 人之多。至今，麻阳每年仍然有百岁寿星 40 人以上。《舒氏族谱》载明洪武戊辰年出生的福寿公，歿于明洪熙丙午年，享年 118 岁；舒仄凤老人享年 114 岁，为湖南寿星之最，曾于 1999 年代表湖南进京参加“中华百岁健康之星”颁奖大会；享年 109 岁的刘玉英老人以 107 岁高龄荣获 2005 年度“中国·南岳第六届世界寿文化节”老人秀节目金奖；无疾而终、享年 112 岁的黄银凤老人，生前耳不背，眼不花，还能飞针走线，绣出的鞋垫犹如艺术品。清康熙年间，外来的麻阳县学杨敏后由衷慨叹：“历代之百岁足奇，而麻邑之百岁不足奇。”

麻阳历史上乃“苗疆要冲”，向为苗汉冲突前沿，是历代封建王朝反复争夺的地域。在数千年战乱中，尤其是“五年一大反，三年一小反”的明清时代，频繁的杀戮浩劫，人能熬过花甲已非易事，而麻阳竟然还有如此众多的耄耋寿星，不能不归功于这方奇特的山水。麻阳地下没有丰富的矿产资源，但麻阳水土富含以硒、锌为特色标志的多种人体必需微量元素，这方水土生长的特殊物产也就孕育了“九十平常事，百岁不稀奇”的人类生存奇观。

麻阳是唯一的苗族地区“中国长寿之乡”，传承苗族历史文化的麻阳盘瓠文化，是否仅为苗族长寿文化基因的特例？麻阳寿乡的长寿奥秘究竟何在？麻阳可供利用的长寿资源到底有哪些？麻阳长寿因素是否能充分利用服务于麻阳民众、贡献于中国甚至整个人类？……这些一直是困扰各类专家的难解之谜，也是麻阳自身致力挖掘的方向。《揭秘长寿之乡——走进生态麻阳》一书试图解答这些疑问，虽然不尽完备精确，但毕竟是对麻阳长寿现象的系统阐释，是麻阳人民奉献社会的一份厚礼，是麻阳寿乡送给读者的美好祝福。

生态苗乡，长寿麻阳，人居福地，养生天堂。

二〇一〇年九月

目次

● 人居福地 1

1. 宜居生态 / 2
2. 和谐人文 / 5
3. 物产富州 / 8

● 长寿文化 17

1. 历史人物 / 18
2. 神话传说 / 26
3. 疏文诗词 / 32
4. 文物古迹 / 46

● 养生秘诀 55

1. 居住舒心 / 55
2. 饮食随意 / 58
3. 扁挂养性 / 65
4. 歌舞娱情 / 69
5. 运动健身 / 74
6. 苗药康体 / 80

● 寿星璀璨 85

1. 李雪兰 (1895.6—1996.4): 睿智的太婆 \ 黄 军 / 85
2. 黄银凤 (1898.7—2010.2): 平和的祖母 \ 龙桂萍 / 88
3. 唐玉梅 (1900.6—2010.3): 百年沧桑一肩挑 \ 符光贞 / 91
4. 杨仄妹 (1901.9—): 心清手勤寿自长 \ 张盛斌 / 92

5. 张冬秀 (1901.11—): 勤劳乐观人长寿 \ 刘军花 / 94
6. 马香菊 (1902.2—): 重见光明过百岁 \ 舒胜春 / 96
7. 田二妹 (1902.9—2009.4): 读书看报度一生 \ 张 梅 / 97
8. 唐双凤 (1905.6—2010.2): 淡泊一笑过百年 \ 杨 璇 / 99
9. 田联喜 (1907.1—2009.5): 苗家功夫练长寿 \ 张 杰 滕菲菲 / 100
10. 雷令友 (1908.8—): 时尚白土自保健 \ 向文静 / 101
11. 张代妹 (1909.4—): 温暖的外婆 \ 焦 玫 / 103
12. 滕老四 (1910.2—): 红苕地里长出的寿星 \ 黄 军 / 104

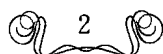
● 寿乡探秘 106

1. 自然风光 / 107
2. 人文景观 / 113
3. 寿乡游记 / 120
4. 麻阳长寿旅游发展构想 / 142

● 长寿研究 147

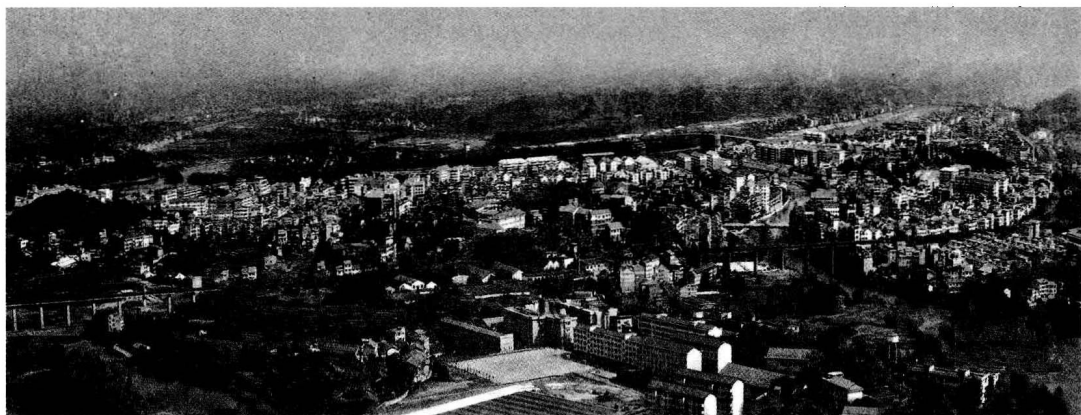
1. 福地育苗乡 长寿号麻阳 \ 萧振禹 / 147
2. 文化大伦理观念造就麻阳长寿福地 \ 黄美兰 / 150
3. 传统习俗是麻阳长寿的文化动因 \ 张盛斌 / 155
4. 苗族医药是麻阳长寿的健康保障 \ 滕建甲 / 158
5. 湖南省麻阳苗族自治县溪口泉水分析结果 (中科院) / 164

后 记 167





人居福地



县城全景

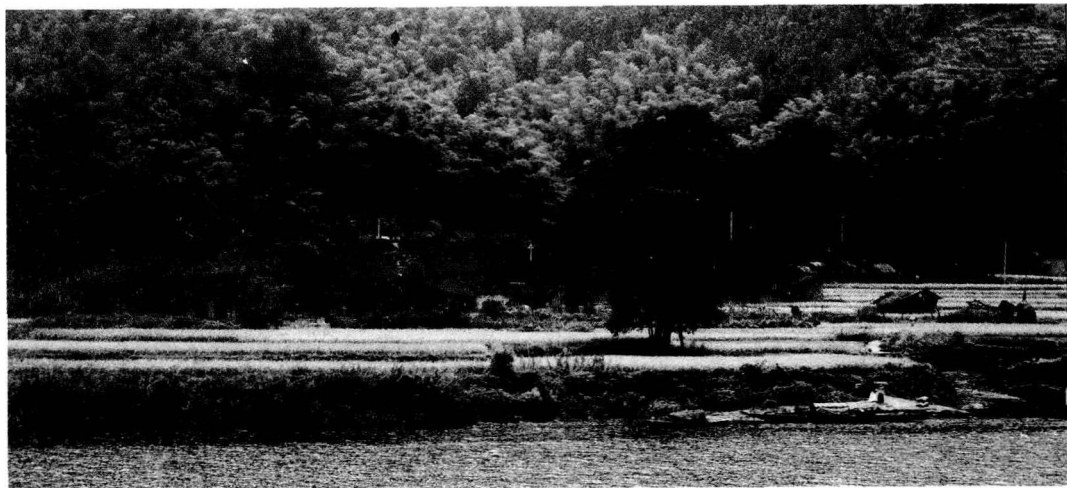
麻阳，一个生机勃勃的人居福地。天然“矿化池”、天然“磁化场”、天然“保温室”、天然“氧化池”、天然“净化池”、天然“空调器”……天然好生态，造就麻阳享“寿”无限的洞天福地。

享“寿”麻阳，和谐人文是一份温馨，正如麻阳本土词作家滕观旭《乡亲乡邻》描绘的那样：“有的墙靠墙，有的门对门，同走一条路，同住一个村，见面招招手，闲时串串门，不是一家人，胜似一家亲……谁家有喜我也喜，谁家有事你操心……谁家有忧我分忧，谁家有事你关心……好乡亲互帮又互敬。”

享“寿”麻阳，最惬意的是享“口福”。麻阳自古称“富州”，是一个天然的“营养池”。13种超级食物、抗氧化防癌治癌的富硒特产、田园特产、山野美味，养育了苗乡一代又一代的寿星。

宜居生态清新苗乡，和谐人文温馨寿乡，物产富州养育寿星，造就麻阳人居福地的神奇。

§ 1. 宜居生态



锦江村寨

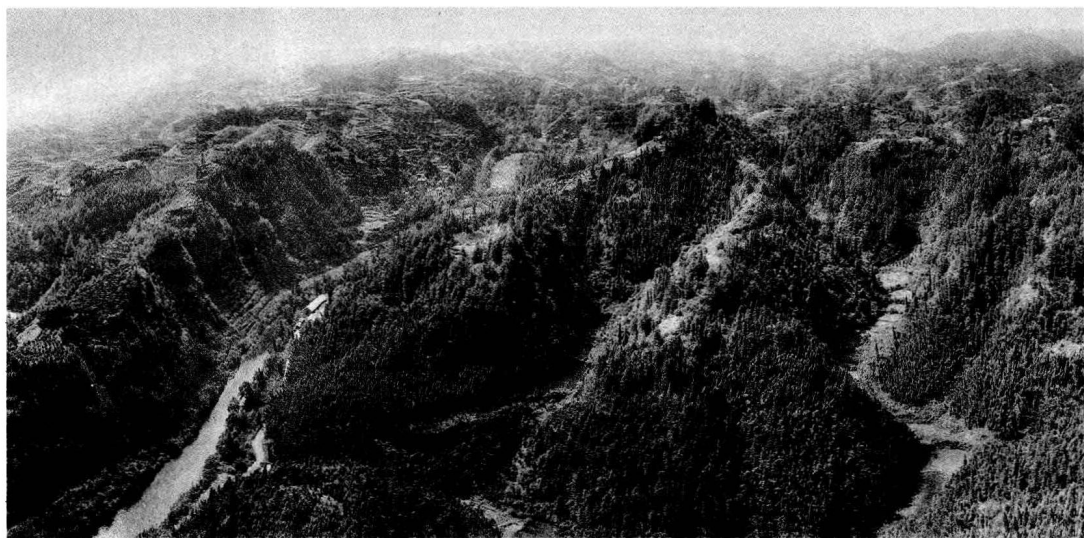
在麻阳这块古老而神奇的土地上，人们健康长寿已经成为这方灵秀山水孕育出的一道独特人文景观。麻阳之所以自古就以多寿星闻名，其中一个最重要的原因就是拥有地理环境、地质地貌、气候环境、森林环境、水环境、物产分布等方面适合人们健康长寿的自然生态环境。

天然“矿化池”

麻阳地质属沅麻红色盆地的一部分，主要由紫红色砂质泥岩和泥质粉砂岩组成，其pH4.5~6.5，含有机质1.37%，含氮0.08%，含磷0.124%，含钾2.19%，并富有铜、锌、铁、锰、硒、锶、铬等微量元素，是一个天然的“矿化池”。这些微量元素不仅是人体必需的，而且对人体健康十分有益。如：锰能刺激免疫器官的细胞增殖，大大提高具有吞噬、杀菌、抑癌、溶瘤作用的巨噬细胞的生存率。锌是直接参与免疫功能的重要元素，因为锌有免疫功能，故白血球中的锌含量比红血球高25倍。锶、铬可预防高血压，防治糖尿病、高血脂、胆结石。硒有抗氧化作用，可防止体内过多的过氧化物损害健康，同时，硒还具有保护视力、保护心脏和血管的作用，是免疫系统里抗癌的主要元素，可以直接杀伤肿瘤细胞。麻阳人们就是长期生活在富含对人体有益的微量元素的自然环境中，通过各种方式，摄取到这些人体必需的微量元素，使体内

各项微量元素达到所需要的足够状态，从而促进人体健康长寿。

天然“磁化场”



西晃山翠绿

麻阳位于雪峰山和武陵山脉之间，大地构造单元属于地台的一部分，褶皱构造、断裂构造较为发达，褶皱轴总体走向为北东方向，总体地形较为奇特，西、南、北三面较高，西晃山、雷打山、巴斗山、雄山等环绕于三面，朝东倾斜开口，呈筲箕状。海拔最高处为南部西晃山金顶 1405 米，最低处为东部毛家滩 130 米，相对高差 1275 米。峰峦重叠，溪河交汇，山地丘陵为主，平、岗、山原兼有。这种特殊的大地地质断裂层以及独特的筲箕状地貌轮廓，强化了地球自身的磁场作用，形成了一个天然的“磁化场”。通过强烈的地磁波震动，地质中含有的许多人体所必需的各种微量元素溶进水中，人们在饮用到地下水之后，一些疾病通过“磁疗”后便不治而愈了，人们更加健康长寿。

天然“保温室”

麻阳地处北纬 $27^{\circ}32'02'' \sim 28^{\circ}1'46''$ ，东经 $109^{\circ}24'43'' \sim 110^{\circ}06'22''$ ，属亚热带季风气候区。气候温和，四季分明，光热充足，雨量充沛。特别是由于西晃山、雄山等山脉横亘，与邻县形成一道天然屏障，形成独有的多样性小气候。历年平均气温 17.2°C ，相对湿度平均为 78%，年平均日照 1424.80 小时，夏秋日照多，春冬日照少，无霜期平均 303.7 天。县内冬夏风向更替明显，冬季气流主要来自高纬大陆，盛行偏北风，夏季气流来自低纬海洋，多吹偏南风；春、秋季节为冬、夏季风控制的气流相互作用，

天气冷暖适宜，晴雨多变，具有干湿季明显、四季分明的特点，基本上是“冬无严寒，夏无酷暑”。麻阳还具有小盆地气候，南、西、北三面有高山阻挡，有逆温层存在，形成了一个天然“保温室”，让人们在相对平和的温差调节里，与大自然保持大小生理环境的祥和，稳步延年益寿的人生。

天然“氧化池”

麻阳大多为林区、山区，气温的季节变化小，冷暖适中；云雨多，利于避暑；植被较好，空气清新，给人们提供了大量纯净的人体必需的氧；气压也较低，可以增强人的呼吸功能；尤其是丘陵多瀑布、喷泉、温泉、湖泊，又多雷雨和闪电，空气中含有大量负氧离子。医学界一致认为，负氧离子是一种“长寿素”。长期生活在这种环境中的人们，因吸收了数量众多的负氧离子，促进了人体新陈代谢，强健了人体神经系统，提高了人体免疫力，加之宜人舒适的气候条件，人们便更加健康，延年益寿。据环保局监测，麻阳空气中二氧化氮年平均值 0.027 毫克/立方米，总悬浮颗粒物年平均值 0.156 毫克/立方米；二氧化硫年平均值 0.032 毫克/立方米，污染物综合评价指数 1.968。总的评价是：麻阳大气环境各个评价因子超标次数和超标率均为 0，环境达到 GB3095—1996 II 类标准。整体上看山清水秀，空气宜人，整个大气环境质量优良。



谷达潭瀑布

天然“净化池”

水是生命之源、健康之本，是人类及动植物赖以生存的基础。水与人的衰老、免疫、寿命都有直接的联系，特别是水质的好坏决定着人们是否健康和长寿。麻阳不仅水资源十分丰富，而且水质很好。全县年均降水量为 208022.5 万立方米，年均径流量为 522744.8 万立方米，平均每平方公里产水 69.22 万立方米。境内以沅水干流一级支流辰水自西向东横贯县境 13 个乡镇，境内长 117 公里，流域面积 7536 平方公里，两岸主流 287 条，分南北两侧汇入锦江河，总长 996 公里。全县溪河密度达到 0.583 km/km²。麻阳作为一个少数民族贫困县，地处偏远山区，工业不发达，受污染

很小，水质优良。丰富的水资源、优良的水质造就了天然的“净化池”。

天然的“空调器”

原野绿树清新，村寨“风水树”环绕，麻阳一向注重森林资源的保护。目前全县森林覆盖率 62.1%，树种以杉木、马尾松、柏木、杨树以及枫树等各类阔叶林为主。其中，杉、松等植物能分泌出一种带有芳香味的单萜烯、倍半萜烯和双萜类气体“杀菌素”，能杀死空气中的白喉、伤寒、结核、痢疾、霍乱等病菌，从而减少这些有害病菌对人体健康的伤害。葱郁的森林，产生了大量的对人体健康有益的负氧离子。据有关部门检测数据显示，在县城，居民家庭户内空气平均每立方厘米负氧离子含量为 400~600 个，户外空气负氧离子平均含量为 1000~3000 个/立方厘米；在农村，户内空气负氧离子平均含量 1500~4000 个/立方厘米，户外环境空气负氧离子平均含量 2000~6000 个/立方厘米，森林环境中空气负氧离子平均含量 10000~20000 个/立方厘米。良好的森林资源环境，天然的“空调器”，使得麻阳的空气质量极好，这是造就麻阳人民健康长寿的重要原因。



清凉山森林

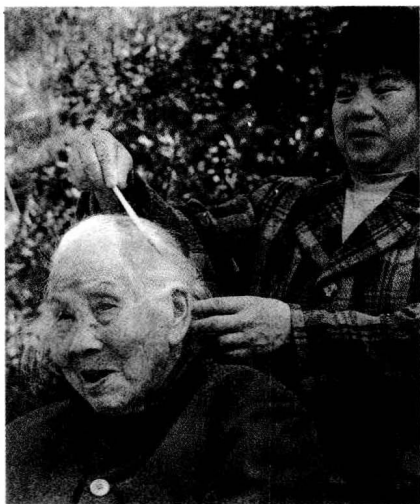
麻阳独特的地质地貌、气候、水、森林和物产等自然因素，造就苗乡麻阳健康长寿的天然环境。麻阳是一个健康家园，一方美食天堂，一处吉祥福地，一片长寿天地！（符光贞）

§ 2. 和谐人文

走进寿乡麻阳，你会发现，生活在这里的老人个个心情开朗，他们备受家人的孝敬、邻里的善待和社会的关爱。这种让人长寿的又一基因无疑是相沿已久的，是传统文明风尚缔就的和谐人文元素长期熏陶和浸淫的结果。

“心宽体胖，无忧健旺。”心情愉快，信念坚定，随遇而安，人就会健康长寿。身心没有高度的和谐统一，人就得不到真正的健康长寿。居住在锦江河畔财政局家属区

的黄银凤老人于2009年12月初才去世。在她112年的人生旅程里，见证了时代变迁的风风雨雨，完成了她当女为妻做婆的女人必修课。这几年每次去拜见她，她都是一副慈眉善目的神态，略显干瘪却充满精神的脸上，无不写满和煦温暖的笑容：“我能活到这把年纪，靠的主要是容易知足。”知足给她带来了心胸的开朗，处世的乐观，为人的豁达，也给她带来了长寿的动力。麻阳老人乐于知足，还勤于养德。因为养德可以使人品格高尚，心态平和，产生幸福感。在麻阳人看来，养生必先养德，德高心自宽。认为“树要根正，人要心正”，办事要“多栽花，少栽刺”，要“宁吃过量酒，莫讲过头话”，要“事事留条线，日后好相见”，要学会



婆媳欢

“忍得一时之气，免生百日之忧”。笃信只有把知足与养德统一起来，才能构成内心的和谐，维持身心的平衡。所以麻阳老人大都心境开朗，胸怀豁达，为人和善，处世淡定。这种内心的和谐犹如滋润脏腹的琼浆玉液，恰似伴人长寿的轻歌曼舞，时时流淌在苗乡的现实沟壑里，处处萦绕在苗乡的历史时空中，生生不息，经久不绝。

“多做好事积阴德，不图今生图来世。”麻阳人热心社会公益事业是千古的传承。村寨附近逢坳必有“歇脚凳”（多为石板），供行人休息；路边多引泉掘井，供行人饮水；岔路口多立“挡箭碑”刻写路径去向，为行人指路。出于“积阴德”的传统思想影响，凡结婚多年未生育的家庭，多择日于凌晨时分，在村中或家中老人的带领下，或到村边溪头、大路豁口架设桥梁，或到附近大路修缮残破的路面。据说第一个路人念叨“修路架桥，子孙大条”后，就会喜得子嗣。这也是麻阳民间修路架桥情况比较普遍的原因之一。每遇重大活动（年节跳花灯戏、划龙船等）或较大的工程（如修路架桥等），人们则自发出人出钱，并多刻“公德碑”以铭记。康熙二十四年《麻阳县志》（卷三·建置志·桥梁）载有麻阳境内名桥27座，地方官员（知县、主簿、吏员等）筹建仅6座，地方绅士（乡官、义官、生员）筹建8座，而民修则有13座之多。“积阴德”，有无处不在的“神明”监督，时时鞭策人们一心向善，不过是鼓励致力公益的传统教育，“我为人人，人人为我”，只有靠自觉的行为意识才能得以实现，社会的和谐才能成为必然。

麻阳的长寿老人大多四代同堂，五世其昌。他们有着温馨和谐的家庭，媳贤子孝，生活美满。有道是：百德孝为先。苗家儿女一向把“裕厚仁爱、尊老爱幼、恪守孝德”作为人生的重要信条，崇尚在平安中求福，在生活中尽孝。麻阳民谚曰：“家中有一老，好比是个宝。”吃饭时，有老人长辈在场，必都得让他们坐上席。走路时，见到长者走过来，后辈们会自觉地站到路边，让老人先走过去。劳作中，年轻人主动拣重活