

品牌
广西

中国
长寿之
乡卷

本书编写组 编写

◆ 漓江出版社

品牌
广西

中国长寿之乡卷

本书编写组 编写

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

品牌广西：中国长寿之乡卷 / 本书编写组 编写. —桂林：漓江出版社，2015.12
(2018.11重印)

ISBN 978-7-5407-7728-9

I. ①品… II. ①品… III. ①长寿—文化—广西 IV. ①K926.7 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第314160号

品牌广西：中国长寿之乡卷

出版人：刘迪才
主 编：曹光哲
副 主 编：刘迪才 张千骥
策划编辑：梁 志 欧华鹏
责任编辑：苏子新
助理编辑：洪 捷
装帧设计：璞 闯 谭惠方

出版发行：漓江出版社
社 址：广西桂林市南环路22号
邮 编：541002
发行电话：0773-2583322 0771-5825315
传 真：0773-2582200 0771-5824817
电子邮箱：ljcs@163.com
网 址：<http://www.lijiangbook.com>
印 刷：广西昭泰子隆彩印有限责任公司
开 本：880mm×1260mm 1/20
印 张：14
字 数：280千
版 次：2015年12月第1版
印 次：2018年11月第2次印刷
书 号：ISBN 978-7-5407-7728-9
定 价：70.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究。

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与出版社调换。

《品牌广西》丛书编写组

主 编：曹光哲

副主编：刘迪才 张千骥

成 员：曹光哲 刘迪才 张千骥 梁 志 何 伟 欧华鹏

霍 丽 卢贝贝 邓丽华 杜群智 黄 蝶 廖丹璐

杨 恋 吴 莹 张 宁 王 雪 徐梦琳 周 璇

李光先 梁奚溪 史梁樱 汤锦花 谢 嘉 吕珊蔚

高 珊 高鹏月 王小丽 王重远 吴茜雯

序 言

“山、海、边”是三种有关广西自然环境和地理位置特点的概括，无论是“山”“海”还是“边”，似乎都有着一种远去他乡、疏离于中心的遥远之感。可实际上，这里热烈、蓬勃、多彩，有着热腾腾的生命力。

一亿多年前，广西升出海面，但境内却是一个没有开口的大湖。直到大约三四千万年前，梧州峡口由于地壳运动而被割穿、下切，湖水倾泻而出，才形成了今天的广西盆地和西江水系。“广西盆地”只是对广西地貌的笼统说法，从地理上看广西的连绵山脉，形成了四道大“弧”。其中的第三道弧：都阳山—大明山—镇龙山—莲花山—大瑶山—架桥岭，被地质学家李四光命名为“广西弧”。在这道黄金弧的两侧，穿梭着广西最大的两道水系（红水河—黔江，右江—邕江—郁江），它们在桂平汇合成为浔江—西江。而北回归线也正好重合在“广西弧”上。

广西盆地和西江流域几乎造就了今天的广西地缘格局。如果将广西比喻为一幅画，有了广西盆地和西江流域，便完成了基本底稿的勾勒。“海”和“边”以及北回归线，是作画的色彩，使广西这幅画色彩亮丽又层次丰富。

高山众多且沿海沿边的省份在中国怕是找不出第二个，这样复杂的组合加上亚热带季风气候带来的充沛水热，注定了广西拥有多样的生态、丰富的物产和独特的文化。

或许正是因为广西太复杂了，过去代表广西的似乎只有“桂林”。陈毅元帅曾把桂林推到极致，赋诗“宁做桂林人，不愿做神仙”，还有课本里那句“桂林山水甲天下”，让桂林在很长时间里独享光芒。而柳州靠着工业和螺蛳粉，北海凭借涠洲岛和银滩在大众舆论场上的突围，让人们惊觉广西原来这么有趣，这么有特色。

人们爱把广西称为“秘境”，这也说明了广西丰富的风土物产与它们的知名度并不匹配。作为出版人，平日来往于广西各色的文化瑰宝之中，时而惊叹，时而惭愧，惊叹于广西文化的独特，而惭愧于为之“吆喝”不足。为此，我们决定用一套书，把广西的“家宝”列表，所列在目，都是广西人引以为豪的“国家品牌”，代+

3 表着广西的“中国之最”，以获得国务院授予以及国家有关部委认定为标准，涉及文化、旅游、特产等领域，比如全国重点文物保护单位、国家级非物质文化遗产、国家地理标志产品等。希望它们能够作为一个个文化品牌，代表广西之美。

于是，就有了您手上的这套《品牌广西》。经过我们的整理，丛书共分为十卷，分别为国家级非物质文化遗产卷、全国重点文物保护单位卷、国家地理标志产品卷、国家5A/4A级旅游景区卷、中国知名城市卷、中国知名村镇卷、中国驰名商标卷、中国特产之乡卷、中国长寿之乡卷、国家自然保护区卷。

这套丛书所列的每一个文化品牌，都有足够的底气让您赞叹它的独一无二。从山川河流，到美食物产，丛书所列是广西人赖以生存之根，是滋养广西人文化自信的源头。“山、海、边”在过去听起来或许有些遥远，但在今天便意味着广西文化的丰富、纯粹、原汁原味。“山、海、边”决定了广西人的生活方式，决定了我们的所思所想所玩所乐都因不同于他人而独具魅力。

广西的文化品牌，还有很多不被大众熟知，正因为不知名而期待扬名，因为不知名而亟待被探索。其中之天地大有可为，望广西与读者您，相互都不错过。

是为序。

目 录

- 1 / 令人向往的世界长寿之乡
——长寿之乡系列之巴马篇
- 12 / 山城里的那一江水
——长寿之乡系列之昭平篇
- 25 / 探访百岁夫妻的故乡
——长寿之乡系列之东兴篇
- 35 / 舌尖上的长寿行
——长寿之乡系列之蒙山篇
- 45 / 容山容水容天下
——长寿之乡系列之容县篇
- 60 / 孝子故里 寿在孝中
——长寿之乡系列之岑溪篇
- 72 / “晒”出来的福寿宝地
——长寿之乡系列之永福篇
- 82 / 铜鼓之乡里的长寿老人
——长寿之乡系列之东兰篇
- 92 / 茶香中的长寿之源
——长寿之乡系列之凌云篇
- 104 / 寻找“徐霞客最眷恋的地方”
——长寿之乡系列之上林篇
- 113 / 人间仙国里的长寿瑶都
——长寿之乡系列之金秀篇
- 123 / 左江河畔 有福相随
——长寿之乡系列之扶绥篇

- 133 / 美景添长寿 山水唯阳朔
——长寿之乡系列之阳朔篇
- 144 / 环凤皆山 凌霄欲飞
——长寿之乡系列之风山篇
- 155 / 魅力瑶乡长寿情
——长寿之乡系列之富川篇
- 166 / 椒乡有寿星
——长寿之乡系列之天等篇
- 178 / 茶江古韵 享寿恭城
——长寿之乡系列之恭城篇
- 188 / 天一生水 慈孝生福
——长寿之乡系列之大新篇
- 200 / 乘着歌声的翅膀寻访宜人之州
——长寿之乡系列之宜州篇
- 213 / 瑶乡里的长寿诀
——长寿之乡系列之大化篇
- 223 / 骆越古国的世外桃源
——长寿之乡系列之马山篇
- 240 / 行走在时间上的寿乡
——长寿之乡系列之龙州篇
- 255 / 钟山，遁入荷风菱香
——长寿之乡系列之钟山篇
- 269 / 索 引
- 271 / 后 记

令人向往的世界长寿之乡

——长寿之乡系列之巴马篇



巴马风光 | 李肖昌 摄

被誉为“世界长寿之乡、中国人瑞圣地”的巴马瑶族自治县，位于广西西北部，隶属于广西壮族自治区河池地区。迟迟没有踏上去往巴马的旅程，是因为我对这片“人间遗落的净土”始终保持着深深的敬意。

将巴马送上“世界长寿之乡”席位的是日本学者森下敬一。1991年11月，在



巴马盘阳河 | 覃少荣 摄



巴马三门海风光 | 覃莲蒂 摄

日本举行的国际自然医学会第13次年会上：中国广西巴马县被宣布成为继苏联高加索、巴基斯坦罕萨、厄瓜多尔比尔卡班巴和中国新疆之后的世界第五个长寿之乡。

1990年第四次人口普查时，巴马县有1958位80至99岁老人，69位百岁以上寿星，其中年龄最大的135岁，每10万人口中有百岁以上长寿者30.8人，居世界第一。巴马寿星用生命阐释着寿命的极限，为追求长寿者所仰止。从古至今，从帝王将相，到达官贵人，再到布衣平民，长生不老是人类向往已久的追求。在探访长生不老的先人中，数秦始皇最为有名。公元前219年，秦始皇为了能让自己长命百岁，期待江山千年永固，乃派徐福泛海东渡寻找仙药，但徐福在海上寻觅很久未果，回来复命时，秦始皇早已驾崩。

秦始皇以来，蓬莱仙山藏有长生不老之药的传闻一直流传于人间，天下众生皆东渡蓬莱，西望昆仑，苦苦寻求长生不老药。然而千年已过，世上之人还是寻求未果，仍然逃不了喝孟婆汤、过奈何桥的宿命。人们终于意识到“神仙之道难致，养生之术易求”，现代的人们已经不再痴求羽化成仙、长生不老，而是转向了一条更加可行的道路——寻求长寿。人们不再寻求那传说中的蓬莱仙山，而是将眼光投向了世界各地的长寿之乡。巴马，作为广西乃至中国最负盛名的长寿之乡，吸引着越来越多的人前往和驻足，在那里，长寿老人就像是风吹树响一样令人觉得自然。



巴马长寿老人黄人新 | 卢伊琳 摄

在去往巴马之前，我也曾不停地思考，在这块养生胜地之上为何有这么多的长寿老人？他们的生活习惯与别处会有什么不同？他们保持长寿的秘诀是什么？

同其他的许多处于山地地带的长寿之乡一样，巴马地区海拔大多在600米至800米，境内山多地少，素有“八山一水一分田”之称。巴马属于亚热带季风气候区，年平均温度20.4℃，四季明显，冬无严寒，夏无酷暑，昼夜略有温差，气候条件和人居环境十分宜人。也正因为这里地处偏僻山区，所以受外界影响小，巴马人民世代过着自给自足的生活。

目的地是位于巴马盘阳河沿岸的长寿屯——巴盘屯。坐在行驶的汽车上，不时可以看见三五成群在路边休息或摆摊的悠闲老人。建筑物的墙上，不时可以看到“寿城欢迎你”“特色长寿产品”等广告牌。着迷于巴马的人群从最初探求长寿奥秘的医生、专家学者到现在来自世界各地的采访人员、游客，媒体的宣传则更加激发了人们对于巴马的好奇和向往，出于对长寿和健康的强烈渴求，越来越多的人踏上了这片土地。

陈建国、李月梅是一对夫妻，他们就是所谓的“候鸟人”，本来居住在上海，在巴马刚刚被媒体报道时，他们便来到了巴马，用十万元买下一套三十年产权的一居室。同样对巴马痴迷的还有原本居住在石家庄的医生马林，他如今住在当地的一家农户家中。

“巴马的空气太好了，跟上海相比简直有云泥之别！”陈建国这样说。陈建国年轻时便在上海工作、定居，繁忙劳累的城市生活让他染上了一身慢性疾病，那时也

是听单位的同事旅游回来说巴马是个世外桃源一样的地方，他和妻子才来到这个地方旅游散心，结果旅游成了小住，后来干脆就交了二十年的房租，每年都要留几个月的时间来这里固定住上一段时间。休养的日子里，他们每天饮清泉，赏青山，呼吸着这里的清新空气，陈建国多年都未治愈的支气管炎竟然不药而愈！如今，他们已经将巴马当作他们的第二故乡。

“我们刚来巴马的时候，这里的外地人还没那么多。”妻子李月梅这样说，当年他们来到巴马还比较早，那时名气还没这么大，各方面的配套设施也都还没有像现在这样完善。

医生马林来得要比陈建国夫妇晚一些，那时他身体状况很差，患有严重的失眠症、习惯性的肠胃炎、脑动脉硬化。十五年前，他瞒着家里人来到巴马，居住在当地的农户家里，居住了58天，失眠症竟然全部消失，脑动脉硬化也有所减轻。但当他回家一个月之后，失眠症又重现。一年之后他带着妻子来到这里，在巴马居住了一年，竟然让他的头顶重新又长出黑发，渐渐地马林和妻子对巴马产生了依恋感，越来越不愿意回到城市，一年之中至少有八个月会待在广西，这次回家是因为小孙女出生了，他回去见了小孙女便又回到了广西。

如今像陈建国、马林这样的“候鸟人”在巴马随处可见，越来越多的外地人离开城市，每年在这里固定地住上一段时间，许多人原有的慢性疾病都纷纷不治而愈。巴马，到底藏着什么灵丹妙药，不仅能延年益寿，还能使那么多人的疾病不药而愈？

二

越来越多的疑问，令我对这片神奇的土地越发好奇。

巴盘屯有名的老寿星黄妈干，今年已经106岁了。黄妈干



巴马长寿老人黄妈干 | 卢伊琳 摄



巴马风光 | 成毅 摄



19岁结婚，一共生养了6个孩子，老太太现在是四代同堂，儿孙孝顺，生活幸福。然而闲不下来的黄妈干不愿意等着小孩养，她和另一个老姐妹在村口开了一个小卖铺，生意一直很红火，一是因为黄妈干善于经营，二则是许多人因为两位老姐妹的长寿慕名而来。

刚刚见到黄妈干时，老人家看起来脸色红润，精神不错，见我们来一直很开心地招呼着我们。“老婆婆，您身体好好！”同行的小张握着老太太的手由衷地赞叹道。黄妈干听到这话很开心，说道：“你们看看，我这身体，至少还可以活一二十年吧！”我们连连称是。

据黄妈干的孙女说，老太太生活一直十分规律，每天早上八点起床，晚上七八点睡觉，一日三餐，每餐都要吃两碗饭。“她的胃口可比我都要好哩！”孙女笑着说。一旁的老太太听到这话，接过话说：“不是我胃口好，是火麻油烧菜太好吃了哩！”语气活像一个老小孩。黄妈干口中的火麻油是当地特产火麻仁榨成的油，被当地人称

作“长寿油”，据说
是中国唯一能够溶
解于水的油料。央
视曾经有一期节目
特地介绍过火麻油
的长寿功效，长期
食用火麻油既能排
毒减肥，又可以养
阴补肾。可惜的是，
巴马火麻对自然生
长环境要求极为苛
刻，目前只产于巴



老人的日常 | 李肖昌 摄

马北部的山区，产量十分稀少，并且价格昂贵，外地人很少能够品尝得到。

在闲聊的过程中，我们发现小卖铺中不仅有日常的副食品，还有一些具有当地特色的服饰。这些服饰从儿童到青年的都有，样式都具有壮族的民族特色，这些服饰不约而同地都有一个“寿”字。这时黄妈干已经吃完饭，见我们对服饰有兴趣，便向我们一一介绍起来。原来，这红底黑字的“寿”字寓意红颜永驻，黑发不老，而根据人年龄的变化，这“寿”字在服饰上的位置还会有变化。孩子不满两岁时，“寿”字在小孩戴的凉帽上，祈求孩子能够健康成长；等到人成年后，“寿”字便从童帽转至上衣，及至老年，“寿”字便转至鞋面，寓意寿比南山，巴马人一生就是在这样浓厚的长寿文化氛围中，走过沧桑，走过百年的。

在巴马，像黄妈干这样的长寿老人还有很多，随后我又见到了附近有名的寿星黄卜汉、黄卜新、黄妈凤菜、黄妈美金等，这些长寿老人虽然有着不同的生活习惯，但相同的都是身体硬朗，精神矍铄。

三

这些长寿老人都有着不同的故事传说。周牙堂106岁仍然可以穿针引线，缝补衣服，同行的小姑娘同她比了三次都败下阵来；黄卜汉、黄卜新兄弟，九十岁了还可以下河打鱼，是远近闻名的“打鱼王”；百岁夫妻黄妈吉、黄卜吉双双白发



石桥上的岁月 | 李廷展 摄

同皆老，一辈子没有吵架红脸。围绕着盘阳河居住的寿星们层出不穷，令人不禁啧啧称奇。

最让我印象深刻的还是113岁的老汉黄卜新，他的儿子黄他吉今年也已经80岁了。黄卜新精神很好，口齿清楚，声音非常响亮。黄卜新当年参加过红军，现在他享受着老红军津贴，每月可以领到85元，至今一首《跟着红军闹革命》唱得一字不漏。老人的儿子跟我们说，由于父亲的影响，他的生活习惯也一直保持得十分规律，每天早起早睡，还能砍猪菜、剥玉米，就是不像父亲那么会打鱼。听到这话，黄卜新得意地笑了：“那肯定咯！我是巴盘屯的‘打鱼王’，年轻时靠我一个人打鱼养活了一家五口

人，要不是他们拦着我，我现在还可以餐餐给他们叉上条把鱼吃下哩！”一旁的黄他吉小声说道：“我父亲一说起打鱼就停不下来，这下又要多听半个小时咯！”离开黄卜新家时，老人站在门边，跟我们道别：“你们走好哦！要多保重哦！要再来玩啊！”老顽童的手势让我硬是半天没有回过神来。

为什么巴马的长寿老人如此之多？通过走访这些长寿老人，我们发现这些长寿老人居住分布很有特点：他们大都居住在盘阳河附近。由巴马长寿老人组成的“长寿屯”主要分布在“母亲河”——盘阳河两岸，形成了一个特殊的长寿区域。难道巴马老人的长寿基因来源于这条风景秀丽的河流？盘阳河两岸有巴马人民世代繁衍，但为何我国其他的水域沿岸没有出现像巴马这样的长寿带呢？

为了弄清盘阳河与巴马长寿之间的关系，我走访了巴马当地的民委、老龄委和长寿研究所等单位，原来盘阳河确实是当地的长寿因素之一。首先，盘阳河水中含有足量的锰、锌、钙、镁、硒等微量元素，盘阳河两岸的居民长期饮用盘阳河水，这些微量元素进入人体，能够促进人体新陈代谢，提高人体免疫力；其次，由于地