

世界长寿村“被神化”的巴马

■ 记者 王萍

打开中国地图,放眼西望,非常认真地察看,才能在西南一片耳熟能详的地名怀抱之中,小心翼翼地找到“巴马”两个字。

巴马位于广西西北部,河池市界,总面积1971平方公里,总人口25万,离首府南宁250公里,是一个欠发达、多民族聚居的地区,也是世界著名的长寿之乡。这里的长寿老人之多,有时一个村子一百个人中就有一名百岁老人,十个人中就有一名八十岁以上的老人。当记者来到巴马长寿老人最多的甲篆乡采访时发现,这里的长寿老人随处可见。而且个个耳聪目明,腿脚灵便。最近几年,巴马火了。各地的旅游者、疗养者蜂拥至巴马,开始炒热当地的房产。数万“候鸟人”涌入巴马养生,昔日宁静的村庄已不再宁静。

过度商业化引担忧

美国侨报网8月12日刊载《铜臭味浓,长寿乡还能“长寿”多久?》一文,文章指出,一方水土就只能养这一方的人,商人不仅在过度地开发“长寿乡”巴马,为了追求更多的利润,他们还“神化”巴马,让更多的人来巴马消费。殊不知,巴马的承载量是有限的。被誉为“世界长寿之乡”的巴马,人满为患,环境恶化,还能“长寿”多久?

巴马藏在广西壮族自治区的如黛群山中,是世界第五大长寿乡,每10万人中拥有近31位百岁老人。巴马瑶族自治县是国家级贫困县,贫困却长寿。现在,几乎家家户户都被外来投资者或国际财团注入资金,养生公寓到处耸立,密度绝不亚于繁华的大城市。人们只知道城市“接吻楼”林立,没想到这个贫困的山村也出现“接吻楼”,楼与楼之间的间隔越来越小。村里人说:“过去可以握手,现在可以接吻。”接吻楼一般不采光、不通风,这样的环境显然不利于居住。

《钱江晚报》一篇题为《别让长寿之乡折了寿》的文章指出,公众更担忧的,是商业开发对巴马的破坏。公寓林立,泥地变成水泥地。原本免费的百魔洞也被外资承包了,进洞单次收费70元。有当地网友说,洗发水都把当地的饮用水污染了。当地政府把“绿水青山”当成“金山银山”来开发,在带来经济回报的同时,也必然伤害了“绿水青山”。人要养生,山水也要养生,若是巴马破坏了,再去破坏另一个长寿之乡,直至再也找不到一个“世外桃源”,那就太可怕了。



链接

之一 解读巴马

1、空气

在巴马,空气的负氧离子很高,著名的水晶宫、百魔洞和百鸟岩等旅游景点,每立方厘米的负氧离子竟高达2万到5万个。盘阳河两岸达3000个以上,县城城区的负氧离子也高达2000个以上。

负氧离子被称为“空气中的“维生素”和“长寿素”。①它能改善肺的换气功能,增加肺活量,起到止咳、平喘、祛痰的作用;②它能够改善和调节神经系统和大脑的功能状态,调节抑制兴奋过程,起镇定安眠、稳定情绪的作用;③它能够促进人体的生物氧化和新陈代谢,能改善心肌功能;④适量的负氧离子对许多老年人的常见病、多发病具有预防和治疗作用。巴马的瀑布并不多,但森林覆盖率却高达57%,再加上巴马地区的大气受紫外线、宇宙射线、放射物质、雷雨、风暴、土壤和空气等因素的影响,产生电离而释放出的电子,很快又和空气中的中性分子结合而形成负氧离子。又由于巴马地区磁场高,是雷击的重击区,最易产生负氧离子。因此,我们可以看到,来自全国各地的众多中老年朋友,每天都到巴马的百魔洞来“吸氧”,在山泉中沐浴,络绎不绝。

2、可滋泉水

水在五行中对应是水。巴马的水,多是地下水 and 富含矿物质的山泉水,又称小分子水。可以说,水是巴马的最突出亮点。当地人告诉记者,巴马的山泉水,你从山涧里打出来,放上一年的,水也不会变质。

巴马不老泉在数亿年的喀斯特地层中形成,创造了四次进入地下潜行,又四次流出地表的自然奇观,独特的流程使之富含各种有益于人体、皮肤健康的矿物质和微量元素,其钙离子达到四十到八十毫克。对肌肤具有舒缓、镇静作用,并缓解肌肤泛红、紧绷、干燥、灼热等敏感状况。同时受0.45-0.5高斯的强地磁影响,水分子被切割成仅为0.5纳米的小分子结构,一接触皮肤就迅速渗入皮肤表层,直达有棘层和基底层。

3、地磁

地磁对应金,是五行之首,万物之源。为什么巴马地磁比其他地方高呢?这是因为巴马有一条断裂带,直接切过地球地幔层。这条断裂带就在盘

把“绿水青山”当成“金山银山”来开发,在带来经济回报的同时,也必然伤害了“绿水青山”。

当原生态的巴马走进了新时代的繁荣市场,染上了铜臭味,原生态的环境就遭到破坏,原生态的食物也就越来越少。这里山多地少,本地人种的粮食就不够本地人吃,为了填饱肚子,他们不得不在有限的山地里种杂粮充饥。可“候鸟人”增多后,还有多少人能吃上原生态食物?而那些建筑垃圾、生活垃圾,都在悄然地蚕食着那里的原生生态环境。

有句谚语叫“一方水土养一方人”。一方水土就只能养这一方的人,如果超负荷,就难以为继。商人不仅在过度地开发巴马,为了追求更多的利润,他们还“神化”巴马,让更多的人来巴马消费。殊不知,巴马的承载量是有限的。

被誉为“世界长寿之乡”的巴马,人满为患,环境恶化,还能“长寿”多久?

巴马长寿的秘密

巴马长寿村属于国家级贫困县,若是按照人们普遍的观点,那里吃的不好,住的不好,交通不便,医疗设施也不先进。那么,为什么这样一个“落后”的村庄却成了世界第五大长寿乡,每10万人中拥有30.98位百岁老人?

“火麻茶油将菜炒,素食为主锌锰高;地下水元素多,空气清新人不老;晚婚晚育勤劳动,常享桃李野葡萄;知足常乐心清静……”,这时在广西巴马流传着以上民谣。如果说特殊的自然环境、奇特的地理状况是巴马人长寿的外在因素,那么,生长在这里的各种植物食品、人们心境的平和就是致人长寿的内在因素。

秘密一:山清水秀,风景宜人。长寿村的阳光好,空气好,水好,磁更好,人类赖以生存的四大要素都占全了,而且都是最好的。

今年7月TF一项令人震惊的研究结果显示,中国空气污染,将缩短北方居民平均寿命5.5年,并且会致使更多人群罹患肺癌、心脏病和中风。

这并不是危言耸听。以北京为例,经常性的雾霾天气已经严重威胁到人们的身体健康。

秘密二:粗茶淡饭,饮食自然。“候鸟人”们发现,当有了更多可选择的食物后,当地人依然粗茶淡饭,一把野菜加入白开水,即成一碗汤。好像印证着不知哪里的一句谚语:你吃的东西里,只有四分之一用来维持生命,另外

四分之三用来养活商人和医生。

一直以来,因为山多,当地可种植水稻的田很少,悬崖上巴掌大一块地方都被利用起来种苞谷(玉米);因为大米不够,只能掺玉米烧粥,一天3顿,顿顿玉米粥;因为买不起豆油,就用一种叫“火麻”的植物来替代;他们长期素食,一年到头,才杀一头猪。

秘密三:思维淳朴,活得简单。商人们精细算计着投入、回报、毛利、净利,巴马人却淡然依旧。在坡月村,原住民的身价即便一夜陡增,仍然沿着淳朴的思维,生活一如以往。

对此,上海人林克用很有体会。上个月,他从坡月村赶集回来,搭了当地人一辆助动三轮车。看车夫辛苦,他塞给对方5元钱说“不用找了”,对方却坚持收费2元,硬退了3元。

唐姥爷去买菜,野菜3元一把,他问人家“5元两把卖不卖”,对方一点不“通融”,说“不买拉倒”。

2010年,巴马大旱,半小时路程外的长寿村村民只能天到百魔屯来打水。跟村民们混熟了,何东子便受邀到长寿村民居拜访百岁老人。他大吃一惊,长寿秘诀居然就是生活简单,没有奢望。

秘密四:终身劳作,生活休闲。为生计,许多五六十岁的老人,依旧日出而作日落而息,常会像一只老猴般,攀援在悬崖绝壁,背篓里装满了猪草或苞谷。

这些老人并不渴望腰缠万贯,也不需要买房买车才能给自己儿子讨媳妇。累了,就在大树下乘凉,渴了,就喝山泉水。他们的休闲娱乐不需要去专业会所,只蓝天白云下,静得清休。

正确看待“长寿”这件事

移居长寿之地就能治疗绝症并获得健康长寿?未必。无数生物医学研究和世界各地长寿现象的调查,一直在述说着一个并不复杂的道理:健康和长寿的根本原因在于符合自然规律的生活方式,而非生活在长寿之地。

世界公认的五大大寿之地包括俄罗斯的高加索地区、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡班巴、中国新疆的南疆和广西的巴马。这些地方的饮食并不一样,饮用水也未必含有多种营养及抗癌抗病因子,但是人们的长寿、不患癌或少患癌却是共同的。原因在于,这些地方除了有独特的自然地理条件外,还在于有更为重要的几个条件:合理的饮食起居、无忧无虑或欲望较低(心理压力小)、长年的体力劳动和遗传因素。

之二 巴马的特产

1.巴马香猪

巴马香猪来源于土猪,传说它系野猪驯化而成,群众称之为“冬瓜猪”、“芭蕉猪”或“两头乌”,该猪以野外放养为主,以菜、叶、根、果为主食,喝山泉水,日升而出,日落而归,群体自由觅食成长。因其骨细皮酥,肉质细嫩,外地人食之甚感鲜香,遂传名为“香猪”,并于1982年载入《广西家畜家禽种志》时正式命名为“巴马香猪”。巴马香猪早已成为我国最著名的优良品种之一,也是世界上体型最小的猪种。随着人们生活水平的提高,消闲娱乐方式在逐步的更新,通过对巴马香猪小型基因的提取,已培育成为娱乐性的家庭宠物,一些城市的宠物店上都可以发现其踪影。

2.巴马火麻

据日本生物考察团研究结果,火麻仁富含不饱和脂肪酸、蛋白质、卵磷脂、油酸、亚麻酸、亚纳酸等,其脂肪酸中含亚油酸和亚麻酸共达76.4%,是目前常见食用植物油中不饱和脂肪含量的最高者之一。在功效上,火麻仁可将体内多余的脂肪、胆固醇等有害物质排出体外,既能排毒减肥,又可养阴滋补肾脏。长期食用,不仅对慢性神经炎、便秘、高血压和糖尿病等有显著疗效,还有养心血益、延年益寿之功。

火麻仁可榨成火麻油,被寿乡人们称为“长寿油”,是唯一能够溶解于水的油料。在所有植物油中不饱和脂肪酸含量最高,同时含有大量延缓衰老的维生素E、硒、锌、锰、锗,还含有被誉为“植物脑黄金”的α-亚麻酸(ALA)。巴马火麻对自然生长环境要求极为苛刻,目前只产于巴马北部的石山,产量稀少且价格昂贵。巴马火麻是迄今为止发现最有效的抗衰老和抗辐射植物。鉴于在美容养颜和抗衰老方面的潜在价值,1999年联合国粮农组织考察巴马火麻后向全世界特别推荐巴马火麻油为“最有开发价值的植物油”。

这些因素看起来简单,但现代人却很难做到。以合理的饮食起居为例,主要体现在不吸烟、不喝酒、不挑食、饮食多样化、不熬夜、起居有规律,但是现代又有多少人能做到呢?事实是,只要遵守了这些简单的规则,即便生活在自然地理条件不好的地方,也可能不患癌,轻易不得病,并且长寿。

例如,北京是全国空气污染最严重的地方之一,而且生活节奏之快和工作竞争压力之大,也是国内首屈一指的,这样不宜居的地方,当然达不到世界上长寿之乡的标准(每10万人中拥有百岁寿星7.5人),却也出现了为数不少的百岁老人。2012年的统计表明,北京市的百岁老人有470人,而且绝大多数生活在城区,甚至很多百岁老人并非素食者,而是喜欢吃红烧肉。其实,他们的饮食多样和践行合理的生活方式,才是其长寿的重要原因。

再比如巴马,当地人清淡朴素和无欲无求的生活,是移居者难以学到并实施的。巴马人的厨房里除了油、盐、生抽,找不到第4种佐料;一把野菜可以煮成一碗汤,一天3顿,顿顿玉米;每天上山下地劳作,日出而作日落而息等,这种简单没有奢望的生活,很多人可以看在眼里,却难以成为自己生活的准则和行为。因此,也注定了成千上万的人涌入巴马,但未必就能治病和健康长寿。

早在20世纪90年代,世界卫生组织就在《维多利亚宣言》中正式提出健康生活方式的16字格言:合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。因此,一个人无论身居何地,都掌握着健康长寿的钥匙,就看如何使用。遵循健康生活方式的标准生活,改掉种种陋习,即便不去巴马这样的长寿之乡,也有望延年益寿,治愈疾病。

长寿村 开发与保护并重

作为“世界长寿之乡”,巴马瑶族自治县积极打响“长寿”品牌,立足本地丰富资源,大招商、招大商,借力发展,不断做大做强绿色长寿食品和旅游开发等产业,努力实现“兴工强县、寿旅名县”发展目标,把巴马建设成为河池市西部特色经济发展中心。这样做本身无可厚非。

巴马长寿产业资源丰富,全县有近200万亩山坡和3万亩平湖水面可供开发利用,发展绿色种养条件优越。同时,该县长寿老人平素食用的珍珠黄玉米、苦丁茶、巴马香猪、山羊、油鱼等,也有很大的市场开发前景。近

几年来,该县研制开发出的巴马神酒、火麻饮料、格嘉糊等长寿保健产品,无不受到消费者的青睐。

巴马县紧紧围绕“长寿”品牌进行包装,加快旅游资源整合,着力构建巴马长寿旅游度假区。在争取到国债旅游扶持投资项目的基礎上,该县努力争取国家旅游扶贫投资,以实施长寿旅游开发和保护项目:即打造以盘阳流域为主要旅游观光带,以长寿资源为特色,融自然观光游览、农业生态游览、水上运动、休闲度假、餐饮服务、科研考察等活动于一体的长寿疗养度假区。

6月18日,由中国自然康养产业集团有限公司主办,巴马瑶族自治县旅游局、巴马自然康养产业业有限公司承办的以“美丽长寿乡·清洁盘阳河”为主题的大型环保、健康公益活动,在巴马县甲篆乡坡纳旅游示范村启动,20多家区内外媒体、企业以及环保志愿者400多人参加活动。此次活动,旨在号召社会各界人士、企业、游客以实际行动宣传、保护盘阳河,清洁盘阳河,保护巴马生态环境。活动当天,中国自然康养生国际慈善基金会巴马环保基金成立。基金会的成立,主要是融合各界资金投入“美丽长寿乡·清洁盘阳河”活动,推动巴马生态发展,让环保、健康的生活理念更加深入人心。

7月,巴马瑶族自治县社会科学界联合会组织召开巴马长寿生态保护研讨会,邀请原自治区社科院教授、中国西南民族研究会副会长、广西少数民族经济研究会副会长、政府特殊津贴享受者李甫春及该县有关专家、学者20多人,共同探讨如何更好地保护和开发巴马的长寿旅游资源。李甫春等人就巴马的旅游发展与生态保护等相关内容分别作了发言。

大家认为,自治区将巴马与桂林、北部湾一起作为广西旅游“金三角”共同打造,对巴马来说既是机遇也是挑战。从此,巴马将步入发展的快车道。未来几年,巴马的人流物流将会成倍增长,大量游客的涌入,对巴马的经济增长将会起到极大的促进作用。同时,巴马相对薄弱的基础设施和接待能力将会面临严峻的考验。此外,大量的游客还将让美丽神奇的巴马面临严重的环境破坏和污染等问题。为此,如何保护和开发巴马的旅游资源,将是近期和将来巴马要解决的重要问题。

专家们表示,巴马一定要在保护中开发,在开发中保护,这样才能让世界长寿之乡永远长寿。



之三 巴马的特产

之一 巴马香猪

巴马香猪来源于土猪,传说它系野猪驯化而成,群众称之为“冬瓜猪”、“芭蕉猪”或“两头乌”,该猪以野外放养为主,以菜、叶、根、果为主食,喝山泉水,日升而出,日落而归,群体自由觅食成长。因其骨细皮酥,肉质细嫩,外地人食之甚感鲜香,遂传名为“香猪”,并于1982年载入《广西家畜家禽种志》时正式命名为“巴马香猪”。巴马香猪早已成为我国最著名的优良品种之一,也是世界上体型最小的猪种。随着人们生活水平的提高,消闲娱乐方式在逐步的更新,通过对巴马香猪小型基因的提取,已培育成为娱乐性的家庭宠物,一些城市的宠物店上都可以发现其踪影。

3.珍珠黄玉米

产于几个独特气候和特殊土质的石山乡村,系传统老品种,颗粒小、圆且硬,米多粉少,生长期长,没有施用农药和化肥,不受任何污染。巴马的玉米营养丰富,比一般大米含的蛋白质高,食用易于消化,产热量很低,含不饱和脂肪。玉米中的赖氨酸、镁、纤维素、胡萝卜素等,不但具有治癌、抗癌和防癌作用经常食用,还能增强人的脑力,有益于健康和美容。用珍珠黄玉米制成的食物,当地群众称之为“长寿粥”或“黄金食”。县长寿食品总厂已将珍珠黄玉米制成格嘉王、格嘉糊、格嘉香酥(“和嘉”是瑶语玉米的音译)等系列产品投入市场。格嘉王荣获1995年广州国际食品博览会“金奖”,格嘉糊和格嘉香酥获优秀奖,前景可观。

4.油鱼

喜于群栖,体形长而圆,重50克左右,小巧玲珑,青额绿头,黑背,白肚,两肋细鳞银亮,跃到水面似闪电流光。油鱼,顾名思义,入锅不放油,文火煎到一定时候,自行出油,也不粘锅,有“一家煎油鱼,十家闻鱼香”的说法。吃起来,油溢于唇而不膩,鲜嫩甘美,鳞皮醇和,味道醇香,鱼骨细如丝,不需吐骨。同时,油鱼有很大的药用价值,有“水下人参”的美称。由于油鱼是珍稀鱼类,县、乡人民政府已将之作为珍稀动物加以保护,禁止捕杀。

5.巴马酒

产品主要原材料为当地深山盛产的各种珍贵中草药材和小锅蒸馏的纯米酒为酒基,用巴马长寿老人长期饮用的药酒配方,经过六个月以上时间浸泡,科学勾兑而成。巴马神酒主要采用名贵的鹿茸、人参、肉苁蓉、黄精、当归、冬虫夏草、淫阳霍等中药材,以低度纯米酒通过精心配制而成的保健酒,特别对去除老年斑和壮阳补肾有显著的效果。三蛇蛤酒用野生的蛤蚧和金银蛇、眼镜蛇加上珍贵的中草药,经过长时间的浸泡和酒的活力

渗透,释放出深层激活酶,对补益肺肾、助阳益精、祛风、活血有显著效果。产品投放市场以来,畅销区内外,逐步建立了完整的销售网络,经济效益和社会效益显著。

6.黑豆

产于燕洞、所略两乡的五弄片,颗粒乌黑闪亮发光,比一般的黄豆营养更丰富,除通常用做油料和菜肴外,多作滋补品炖药食用,有补脑、补血、补气、补肾壮阳、明目、乌发之功效。黄豆也是长寿老人食用油料作物之一。

7.茶籽油

巴马得天独厚的水质、土壤和气候为造就优质食油创造了条件。经科学化验鉴定,巴马的茶籽油不饱和脂肪酸含量超过90%以上,同时不含黄曲霉素等致癌物质。油质黄而清亮,纯正清香,经常食用,对高血压、高血脂、肥胖症、心血管硬化、胆固醇高等疾病有预防和治疗作用。因此,它既是群众必不可少的生活食用油之一,也是长寿秘诀之一。吃法上,除炼熟炒菜之用,更是煎炸食品最理想的油料。产品销路好,供不应求。

8.猫豆

是一种耐旱、耐瘦、适应性很强的农作物,根部有很多根瘤菌,可以提高土地肥力,根系比较发达,叶蔓攀高,覆盖面广,有利于保持水土。猫豆全身都是宝,豆壳、豆叶和豆籽都含有丰富的粗脂肪和粗蛋白,是上乘的猪肉料。豆好是生产左旋多巴药的原料。多年来,产品都是收购外销。

9.辉绿岩

巴马辉绿岩系列产品是国内同类产品中心花纹最精致、最美观的独特产品。有各种天然花纹和树叶图案,磨光后光彩照人,色泽鲜艳,有逼真的立体感,且永不褪色,经广西地质研究部门测试,具有耐酸、耐碱、耐腐蚀、抗折、抗压力强等特点,是国内花岗岩中的佼佼者。