

巴马  
世界著名长寿之乡

柴立扬 著

广西人民出版社

# 目 录

序..... 潘 琦(1)

**老天独钟情于巴马**..... (1)

1. 撩开巴马神秘的面纱 ..... (1)
2. 深山新鲜空气和地下甘泉 ..... (6)
3. 藏在岩洞里的长寿密码..... (12)
4. 地下暗河漂出黄麋尸体..... (21)

**巴马人的姓氏和图腾** ..... (31)

5. “黄初一”“黄初二”春节才碰面..... (31)
6. 打上寿命标志的名字..... (39)

**乐观的素食主义者** ..... (42)

7. 养命的玉米糊引起世界兴趣..... (42)
8. “五味茶”的高峰体验..... (48)
9. 与自然交融互渗的饮食观念..... (52)
10. 速生的香猪竹笋和滥菇 ..... (56)
11. 泥泞牛路采菇记 ..... (60)

<b>百岁寿星的行为保健</b> .....	(64)
12. 盲老奶的护身符 .....	(64)
13. 老虎争吃蜂蛹的故事 .....	(68)
14. 山间钓蜂奇观 .....	(73)
15. 通过节制保持欲望 .....	(77)
16. 治病的原始朴素思维 .....	(86)
17. 比曾孙女年长的酸笋坛 .....	(91)
18. 以稳定心理适应变化的环境 .....	(95)
19. 光荣院里下“寿棋” .....	(102)

<b>长寿女性探秘</b> .....	(109)
20. 寡妇脱裤捞油鱼 .....	(109)
21. 长寿女性的食物链 .....	(113)

<b>百岁寿星的婚恋民俗</b> .....	(121)
22. 情同姐妹 .....	(121)
23. 长命媳妇 12 年“不落夫家” .....	(128)
24. 百岁瑶族歌王 .....	(137)

<b>百岁寿星独特的养身之道</b> .....	(141)
25. 威震乡里的百岁拳王 .....	(141)
26. 后福百年的陶老翁 .....	(148)
27. 百岁射手托起“巴马之弩” .....	(154)

**长寿客游长寿乡** ..... (159)

28. 从台湾归来的百岁老兵 ..... (159)

29. 儿童时玩过的岩洞 ..... (164)

30. 盘阳河畔裸浴 ..... (168)

**研究巴马长寿现象的人**

..... (173)

31. 中国惟一的县级长寿研究所 ..... (173)

32. 来自青藏高原的藏族姑娘 ..... (178)

33. 研究属相的民间学者 ..... (181)

34. 漂流盘阳河第一人 ..... (189)

35. 专拍百岁老人艺术照的摄影家 ..... (193)

**后记** ..... (196)

# 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

便是一种奇迹。”然而在令人生畏的恶劣的生存环境里，恰恰演绎出了令人惊诧的长寿奥秘。

巴马长寿之乡的盘阳河流域生活着众多的百岁老人，他们的长寿由特定的石山地理环境、独特的食物，以及当地壮、瑶民族的生活方式造就。巴马盘阳河流域的饮食习惯、起居劳作、民族风俗，都是生命之宝。

如今巴马的百岁老人不仅数量多，而且呈持续增长的趋势。15年前第三次全国人口普查时，巴马有百岁老人50人，平均每10万人中有23人。现在桂西都阳山脉的红水河河畔1971平方公里土地上，有百岁老人72人。

在1982年百岁老人名单中，目前尚健在的百岁寿星有两人。他们是居住在西山乡弄京村110岁韦布新老人（男）和燕洞乡龙田村109岁纳的闷老人（女）。

巴马有80岁以上的长寿者2055人，平均每1万人中拥有92人。这些80岁以上的长寿老人是百岁寿星持续增长的后继群体。这不能不说是一种奇迹。

巴马人的百岁长寿率比世界平均寿命高的日本高出10倍，除了巴马的空气和水存在着高比例的负氧离子、硒和锶，土地、草木、禽畜、鱼虾，都是长寿的源泉。

这里生长的一系列独特食用植物，有珍珠黄玉米、黑黄豆、茶籽油、苦蕒菜、火麻仁、芭蕉芋粉、猫豆……鲜为人知的裸浴，不落夫家，吃开口茶都带有鲜明的民族地域特色。

随着世界局势趋于缓和，科学技术的发展，新兴工业化国家和地区经济的高速发展，旅游对人类产生越来越

越大的吸引力，人们已经不满足传统的城市观光旅游方式，更盛行探险、考古和民族风情旅游。长寿旅游资源则成为世界最有优势的资源。

目前，中国和世界许多国家一样，已经进入“老年型”国家的行列。1990年以来，中国老年人口以每年3.32%的速度增长。专家们估计，到2040年全国老年人口总数将增至3.74亿，占中国人口总数的24.48%。

伴随着庞大的老龄队伍形成和发展，黑龙江、吉林、辽宁、山东、河北、河南、内蒙古、青海、陕西、北京、上海、广东、福建等十多个省市的离退休老同志获悉巴马是“世界长寿之乡”，纷纷来信来函，要求了解广西巴马，来巴马旅游、疗养、度假。

广西知名作家、学者柴立扬不畏艰难，跋山涉水，走村串寨，多次到巴马考察。掌握了大量的第一手现场考察资料，并广泛参阅了有关专家学者的论著和考察文章，在这个基础上，以独特的视角和深刻的分析，进行精心写作，使此书融生动性、趣味性、科学性、资料性和文学性为一体，使读者对巴马长寿之乡的全貌、风土人情、地理环境、特殊的生存空间和长寿现象的产生根源有全面的了解。确是一本难得的新鲜、新颖、新奇的好书。

祝愿巴马格鲁花的风采更加绚丽迷人！  
是为序。

# 老天独钟情于巴马

---

## 1. 撩开巴马神秘的面纱

1990年2月，美国《华尔街日报》的记者阿迪·伊格内斯以职业记者的敏感，踏上广西壮族自治区巴马县的土地，成为西方新闻界报道巴马的第一人。

伊格内斯仔细询问巴马百岁老人的年龄根据什么来记录？他了解到巴马农村的民族习惯，每个人一出生，家中长辈即请本地识字的乡儒将其生辰八字记录下来，一家一本，代代相传，是为家谱。1982年全国第三次人口普查，验证了巴马每家的家谱。

伊格内斯这才信服巴马长寿老人众多是真实的。他带回了两瓶巴马百岁老人赠送的“土茅台”玉米酒，在驻北京外国记者圈内引起小小的轰动。

伊格内斯以《中国一角——巴马自治县的秘密：百岁老人特别多》为题向世界报道了巴马。他这样描写：

“一条条清澈的溪（注：指美丽的盘阳河，其下游流入红水河）盘绕着青翠的山崖潺潺而流，景色幽静优

美，确实是一处世外桃源，这里的气候长年凉爽宜人，空气清新，水质纯净，食物丰富，所以历来极少有巴马人离开这座天堂，官员们在该县的各村庄中发现了 62 名百岁以上的老人，这相当于 10 万人中有 23 名百岁老人，说实话，这是一个神奇的数字。”

生活在太平洋彼岸现代社会的伊格内斯们，一旦闯入巴马后，都不由自主地惊叹：老天独钟情于巴马！

中国最古老的医书《黄帝内经·灵枢》中写道：“人与天地相应也。”以广西巴马为中心，沿盘阳河流域的长寿带，生活着众多的古稀、耄耋、期颐老人，其人数密度和长寿环境为世界上少有。这里独有的地理环境、饮食和古朴的习俗，神奇地孕育了全世界在一个地域中人数最多的百岁老人。

让我们把目光投向历史的蛮荒——

巴马西部莫溶洞挖掘出的 200 多万年前巨猿牙齿化石，考古证实巴马是新石器时代人类生息繁衍之地。

早在两千余年前的秦朝，巴马就隶属桂林郡，两汉为增食县属地。北宋崇宁五年置隆州，巴马地域开始有建置。

明朝嘉靖七年设岜马、万冈、甲篆土巡检司。清朝末年，由于战乱，巴马将圩场设在山上，壮语称“圩设”，意思是“高山上的圩场”，社会安定后才把圩场搬下山来。

民间传说壮族创世大神布洛陀用赶马鞭把马赶到这里，鞭梢一指，马化成石山。

石山如今坐落在巴马县城东头，是巴马县城附近最

高峰，海拔 717 米，悬崖峭壁上石径历历可数，石径上的洞穴，昔日有 12 股清泉涌出，但是今天只存泉眼枯洞，点缀于峭壁之上，沿石径盘旋。

山顶中间凹下，两端有小山对称，酷似马鞍。“巴”在当地壮语中是“马形之山”的意思，所以汉语称作“巴马”。

民国 24 年（1935 年）设万冈县，属宜山地区管辖。解放后，1951 年 8 月撤销万冈县，1956 年 2 月经国务院批准，成立巴马瑶族自治县。

清嘉庆十五年（1810 年），嘉庆皇帝听说宜山永定土司境内有位瑶族老人，名叫蓝祥，高寿 142 岁，便欣然赠诗一首，并建“御碑亭”，于亭内勒石“御诗碑”。

如今“御碑亭”已毁，但是“御诗碑”尚存。诗曰：

星孤昭瑞应交南，陆地神仙纪姓蓝。  
百岁春秋册年度，四朝雨露一身覃。  
烟霞养性同彭祖，道德传心问才聘。  
花甲再中衍无极，长生宝笈丽琅函。

赐广西宜山县永定土司境内寿民蓝祥年一百四十二岁  
喜七言用志人瑞，嘉庆十五年庚午嘉平月御笔。

可见古代桂西北一带的百岁人瑞已经闻名中国。

直到现在，巴马那桃乡平林村甘烟屯百岁邓氏家族的后人，还保存有一块传家之宝“惟仁者寿”的寿匾，那是清朝光绪戊戌年间，广西提督冯子材赐给邓家先祖百岁人瑞邓诚才的。

据邓诚才第五代孙邓葆先（77 岁）回忆，他见过

邓诚才的孙子、他的曾祖父邓日明，邓日明也活过百岁，雪白的胡须长盈尺，卒于民国 24 年（1935 年）。

在巴马东山乡陈氏族谱 100 年间记载的 186 人中，统计有 6 位 100 岁老人，15 位 90 岁老人。东山乡巴布屯龙氏家族，解放前后 50 年间，也统计有 7 位百岁寿星。在巴马长寿老人家庭中，百岁兄弟、百岁姐妹、百岁夫妇同在，并不稀奇。

巴马瑶族自治县从建县的 1956 年开始全国第一次人口普查，发现巴马百岁老人很多，但是由于当时交通不便，语言不通，没有人开展研究。1960 年秋，武汉医学院长寿科学组根据广西省卫生厅和公安厅提供的线索，首次到巴马考察调查 18 位百岁老人。

1979 年 8 月，国家卫生部组织北京、湖北、广东、广西的 25 所医学院校、研究所组成中南五省长寿考察团，考察了 50 位百岁老人，认定巴马是中国第一个长寿县。

巴马长寿考察团的信息，新华通讯社曾用多种语言文字向世界播发。《人民日报》以显著版面刊载了巴马人瑞的消息，美国之音、路透社、香港《大公报》《明报》《文汇报》均同时转播或转载。但是由于时代的局限，这则消息当时没有引起国际对巴马的广泛重视。

随着世界人口老龄化趋势的加剧，1981 年，中国老年医学会将巴马长寿考察资料在西德汉堡召开的第 12 次国际老年学会议上交流，引起英、美、法、意大利、加拿大、澳大利亚、泰国、韩国和新加坡等国的老年医学界学者注意，学者们开始慕名前来巴马考察。

30 余年来，历经第二次、第三次、第四次全国人口普查，均证明巴马百岁长寿老人比例在世界为最高，并且在不断增长。

《中华老年医学杂志》创刊号发表的第一篇论文便是巴马长寿专题研究的论著。世界卫生组织和国际红十字会也认为巴马是中国的长寿县。

然而，以科学的数据和严谨的论证使世界注目巴马，是在 1991 年 9 月。这一年，国际自然医学会会长、人口学家森下敬一博士率团抵达巴马考察，在广西巴马长寿研究所所长陈进超的陪同下，采访了 29 位百岁老人。

森下敬一博士运用尖端的仪器对巴马的地理、气候、环境等因素展开了大面积的调查取证，权威地确认巴马长寿现象名副其实。

按照国际概定指标，每 10 万人中拥有百岁老人达 25 人的地区，可定为世界长寿之乡。森下敬一博士率领的国际长寿考察团考察巴马，得出结论是：巴马长寿人口高出国际概定指标，为每 10 万人中拥有百岁寿星 30.8 人。

最长寿者是 130 岁的瑶族农妇罗妈政。

在极为严格认真的科学测验之后，森下敬一博士感叹地说：

“巴马是人间遗落的一块净土。”

1991 年 11 月 1 日，森下敬一博士终于在日本东京召开的国际自然医学学会第十三届年会上，正式向世界宣布：继南美洲厄瓜多尔的比尔卡班巴、前苏联的高加

索、巴基斯坦的罕萨、中国新疆和阗及阿克苏之后，巴马成为世界第五个长寿之乡。

森下敬一在他主办的《世界自然医学杂志》上，从1991年12月至1993年，连续9期刊登巴马长寿情况调查报告和研究文章，同时还刊登了近千幅巴马照片。

巴马迟至20世纪90年代才向世界撩开她神秘的面纱。

## 2. 深山新鲜空气和地下甘泉

在1982年第三次全国人口普查的百岁老人名单中，目前尚健在的巴马寿星有两个人。其中一人是西山乡弄京村110岁韦布新老人。瑶族寿星韦布新过了百岁还上山砍柴，鹤发童颜的他左手握一根木柴当拐杖，右肩扛着一捆柴，步履稳健，构成一幅最动人的夕阳美景。

百岁老人韦布新上山劳作，不是儿孙不孝，不帮打柴，而是他觉得能动，总想自己动手，呆在家里不开心，经常出去活动，“筋骨没有那么紧”。韦布新现在每餐还吃两碗玉米粥，青壮年时他力气大得很，扛300斤柴不在话下。他的大儿子93岁，孙子当小学教师已经退休6年，今年也67岁了。他家儿孙有49人，五代同堂。年轻时，韦布新是个唱山歌的高手，30年代参加过韦拔群的农民赤卫队，回忆起往事，话匣一打开，说个没完。

生于光绪八年（1882年）115岁的瑶族韦卜群老

人，至今有时还犁地，他那 87 岁的大儿子在家看曾孙。当客人进到韦卜群的木楼家中，韦卜群 81 岁的大女儿就会赶出来为客人沏茶。

这种健康长寿的家族，在巴马石山山区比比皆是。板磨村 107 岁的卢的花老人在地里干活，她的大妹妹已经 101 岁，小妹妹 93 岁了。

巴马的百岁长寿老人，远不止美国记者伊格内斯说的 62 名。国际人口学研究专家调查巴马后认定：在桂西都阳山脉的红水河河畔 1971 平方公里的神奇土地上，生活着 72 名百岁老寿星。

巴马每 10 万人中拥有百岁以上长寿老人达 30.8 人，而且人数仍在不断增加。居世界 5 个长寿乡之首。

虽然按世界长寿区认定的先后顺序，巴马是世界第五个长寿之乡。但是随着动乱和现代文明的入侵，高加索、罕萨以及比尔卡班巴 3 个长寿区古朴的生活习惯已经被扰乱，逐渐显示出疾病的扩散与短命化的迹象。

巴马位于东经  $106^{\circ}$ ，北纬  $23^{\circ}$ ，海拔在 250~1216 米，是亚热带季风气候区，植被丰富，春秋凉爽，夏无酷热，冬无严寒，年降雨量 1578 毫米，平均相对湿度为 79%，年平均气温在  $19\sim 21^{\circ}\text{C}$ 。平均气温稳定在  $22^{\circ}\text{C}$  以上约 170 天，全年无霜期达 308~356 天。平均日照每天达 6.5 小时，年平均日照 1531 小时。

巴马县虽然在建国以后，发生了较大的变化，工业、商业、交通业从无到有，农业劳动生产率逐年提高。但是，自然条件仍是很大的制约因素。“九分石头一分土”，是巴马生动的写照。

在巴马总面积中，石山占 39%，耕地仅有 5.25%，还有 44% 的土地未被利用，其中无法利用的占 18.4%。

这对于以种植业为生的农民，无疑是一个严酷的现实，巴马 1989 年人均耕地仅 0.65 亩（水田 0.34 亩），劳动力人均 1.78 亩（水田 0.52 亩），基本生产资料耕地太少，农业扩大再生产遇到很大的困难。一些僻远的乡村大部分农户至今仍使用公婆犁（用人犁土），劳动生产率很低。

1989 年农民年人均粮食 208 公斤，年均收入 200 多元。石山地区农民的收入更低，年人均收入仅有 120 元，94% 的农户口粮在 200 公斤以下，遇到旱涝灾年，国家统销期长达 5~7 个月。所以，时至 90 年代，巴马人在物质生活上仍过着清贫的日子。

巴马既不像前苏联的高加索，高加索生活水平高，是世界东西方交往必经之路，与外界民族往来频繁，属“文明型”长寿之乡。

巴马也不像巴基斯坦的罕萨，罕萨处于毛织品原产地，与印度、中国、阿富汗、前苏联等国犬牙交错，是丝绸之路上“开放型”的长寿之乡。

巴马更不同于比尔卡班巴，比尔卡班巴地处赤道厄瓜多尔“神圣的山谷”，四季如春，自然条件十分优越，是“富裕型”的长寿之乡。

巴马是世界惟一的亚热带长寿之乡，所处的地理环境与上述 3 个长寿区相比，更富有封闭、清贫和神秘的色彩，是典型的“秘境型”长寿之乡。

巴马取之不尽的自然资源，是含负离子丰富的新鲜

空气。据调查，巴马72名百岁老人均居住在海拔300~600米之间。海拔越高，空气中的凝结核，灰尘微粒越少，凝结核是影响负离子浓度的主要原因。在清洁的空气里，负离子的寿命约1分钟左右，在污浊的空气里，负离子的寿命仅为清洁地区的三分之一。

森下敬一博士率团考察巴马长寿现象时，用先进仪器对巴马境内空气进行测试，发现巴马石山区的宇宙线、紫外线和地壳表面放射线充足，气体分子在这些射线作用下，在每立方厘米的空气中产生了高达2万个以上空气负离子。巴马空气中的负离子比城市空气中的负离子高出几十倍。

巴马甲篆乡104岁韦仕春老人居住在海拔457米。

凤凰乡110岁陆美新老人居住在海拔350米。

燕洞乡龙田村109岁纳的闷老人，居住在海拔570米。

西山乡弄林村西卡屯有百岁老人5名，是全县百岁人瑞最多的屯之一，居住在海拔410米。

巴马镇龙洪村有百岁老人4名，居住在海拔300米。

巴马北部都阳山脉横贯，为瑶族聚居的石山区。东山、西山、平峒三个石山乡，除土著居民外，人员往来少，无工业，空气不受污染。

东山、西山、平峒乡的山谷中，流淌着无数的小溪，溪中有不少卵石，溪水在卵石与石壁之间蜿蜒曲折地奔流，冲击卵石，激起无数的小水滴，产生雷纳德效应，即喷筒电效应而产生负离子。喷筒电效应是水滴碎

裂时，改变了水滴的表面积，被击碎的水滴带正电，使其周围的气体都带负电。

巴马这三个石山乡是峰丛——洼地岩类型，圆洼地嵌于石山丛中，每逢下雨时，雨滴打在石山上，容易碎裂，也就易产生雷纳德效应，随之增加空气负离子浓度。

巴马的西山、东山最高峰为塔云山，海拔 1216.6 米，空气负离子的浓度随着海拔高度的上升而增加。瀑布、溪谷、河畔、温泉等处的空气负离子特别好，空气越清洁，负离子寿命越长，其浓度就越高。空气中的负离子对人体健康非常有益，被誉为“空气维生素”。

负离子能起到镇静、安定、催眠、镇痛、增加食欲，使呼吸、脉搏节律平稳，降低血压的作用。负离子容易消除疲劳，给人以舒适感。对老年人的睡眠、胃纳、呼吸均有益处，对防治老年病有积极作用，能延迟衰老。

负离子改善肺的换气功能，增加肺活量，促进支气管纤毛运动，有利于粘液的排出，并使支气管平滑肌松弛，解除痉挛，止咳、平喘、祛痰。负离子调节和改进神经系统及大脑的功能状态，促进人体的生物氧化和新陈代谢，加强肝、肾、脑和肾上腺的组织氧化能力，降低血清总胆固醇。

负离子可改善心肌功能，增加心肌营养，使毛细血管扩张，皮肤温度增高，对高血压、冠心病、心绞痛等有疗效。

前 4 个世界长寿区，有一个共同的地理特征，它们

均地处寒冷带，各种病菌的传播在寒冷的制约下相应减少，对生命的延长多有裨益。而巴马地处亚热带，却跻身世界长寿之乡，由于历史和交通不便诸多的因素，巴马在较长时间内处于一种封闭状态中，良好的生态环境造就巴马不可多得的“世外桃源”环境。

《黄帝内经》载：“一州之气，生死寿夭不同，地势使然也。高者其气寿。”大自然给巴马人提供的环境，可谓得天独厚。巴马人生活在得天独厚的大自然怀抱中，长时间暴露于山野环境，呼吸着含负离子多的新鲜空气，所以长寿者数量居高不下。

巴马物质条件虽然贫困，但在巴马不到 2000 平方公里的边远山区，80 岁以上的长寿者总量为 2055 人。15 年前，第三次全国人口普查时，巴马 80 岁以上老人共有 1828 人，平均每 1 万人中有 75 人，如今平均每 1 万人中拥有 92 人。比第三次人口普查时广西平均每 1 万人中长寿者 56 人高 64%，比全国每 1 万人中长寿者 50 人高 84%。

巴马如今有百岁寿星 72 人，是第三次人口普查时广西每 10 万人中百岁老人 1.17 人的 25 倍。

动态地来看，巴马长寿老人不仅数量多，而且增长速度也快。15 年前百岁老人 50 人，15 年后的今天，百岁老人增加了 22 人。

### 3. 藏在岩洞里的长寿密码

巴马甲篆乡百马村弄兔屯观音山下有个 106 岁的老人周娅堂，是森下敬一博士重点考察的长寿老人。她躲进岩洞 20 年的奇遇，引起森下敬一博士和日本来访者浓厚的兴趣。

百马村可以称得上中国长寿之村。在这方圆不过 2 平方公里，人口不到 2500 人的行政村里，长寿者随处可见，百岁的老人就有 4 位。1982 年第三次全国人口普查，百马村拥有 3 位百岁老人，到 1990 年第四次人口普查，虽然那 3 位百岁老人在此之前已先后去世，但与此同时，却又有 4 位老人步入了期颐之年。相当于每 1 万人中拥有 16 位百岁寿者，这个比例，是全国任何一个乡村都望尘莫及的。

百马村百马桥用当地花岗岩精心砌成，桥对面的山下有几个村庄。其中一个村庄最为引人注目，这个村庄的背后，有一座酷似桂林独秀峰的石山，石山顶傲然挺立一棵古榕树，犹如苍健的长寿老人在向来人招手致意。

在百马桥头下车，沿着渠道可以走到老人周娅堂的家。周娅堂老人身体很健康，能干家务，煮饭，剁猪菜，剥玉米。她每天晚上 7 点睡觉，早上 8 点起床，一日三餐，每餐两碗干饭，饭越干越好。最令人钦佩的是她能做针线活，自己穿针引线。

周娅堂老人的家是当地壮族干栏式建筑，土墙青瓦，石砌的梯子，上面一层住人，中间用木板隔着，下面关猪、牛、鸡、鸭等禽畜。周娅堂老人家的板壁挂着醒目的字联，字联下面摆着一张一米见方的方桌，方桌上放着祖宗牌位和大小形状各自的几个香炉。

板壁上贴着一幅大红纸，红纸上竖写了五行大小不同的三种字体。中间一行字最显眼，每个字有手掌那么大：“杨氏祖宗纪念牌位”。

在红纸的两侧，各是一副小楷对联，上联为“新年大吉”，下联为“四季平安”。这是过新春佳节时所写下的，但是看上去好像是前几天才贴上去的，可见主人保护之用心。在这副小楷的外面，是一副中型字体的对联，上联为“华堂光祖翠”，下联为“存节教后人”，横批为“弘农堂”。

这位白发妇人手持葵扇坐在堂屋四方寿木盒上迎客，四方寿木盒是周娅堂家人在她 80 岁时，给她备下的棺材，一直放在堂屋当板凳坐。30 多年来，寿木被虫蛀烂了，她还活得好好的。

寿木盒用四块木板钉成，巴马本地人喜欢用平面棺材，厅堂的寿木盒是有百岁寿星的人家专用摆设。寿木被虫蛀得到处是虫眼，像蜂窝一样，惟有坐着的一面黄亮亮的。

周娅堂老人眼睛很好，还能穿针引线，来访的客人常常请周娅堂老人穿针给他们看，周娅堂老人满口应允。在客人拨弄相机调整焦距的短短几秒钟时间里，她竟穿了 3 次线！

要周娅堂老奶讲如何保护好眼睛的事，她说不清楚，她的一生历尽了艰辛，在奔波劳碌中度过，生活很苦，平时吃得最多的东西是玉米。经常能吃到的东西是苦苣菜和田螺，很少得吃肉，她从不忌口。

周娅堂老奶矮墩墩的个头，高不过 1.5 米，脸色红润，耳不聩，眼不花。一般长寿老人身材瘦小，可她的身材却相当健壮，从而增添了几分矮相。她的头发已经花白，但没有全白，一根头簪，把稀疏的发辫盘系头顶，眼窝虽然有些塌陷，但眼珠异常明亮，水灵灵的。

她的脸上布满密密麻麻的皱纹，却没有一粒老人斑。嘴巴的肌肉极度地收缩，以致整个嘴巴都塌进去，露出了一个长长的尖下巴，微微向上倾翘。她的牙齿没有全脱，说话间常常露出嘴巴右侧的那几颗古铜色的老牙。

老奶原名叫周也领，直到她大儿子生第一个男孩，取名杨胜堂之后，她才随儿子称周娅堂。“娅”在壮语中是婆婆的意思，“娅堂”即是“阿堂的婆婆”。在此之前，她还有个小名，小名叫什么，她拒绝说出来，当地人直呼长辈小名为一忌，因此，她不让后辈人知道自己的小名。

她 19 岁出嫁，丈夫是做草纸的，她一过门就做草纸，每天做 15~20 打，1500~2000 张草纸。做草纸有一道工序是把湿纸贴在墙上，等湿纸干了又揭下来。贴了揭，揭了贴，揭草纸、贴草纸过程要倒着走路，每天倒着走几十回乃至上百回，她倒着走路习惯了，挑草纸到圩上去卖，也倒着走路。有人说，倒着走路的人长

寿。

周娅堂老奶说这不是她长寿的秘密。她长寿的主要秘密是躲进岩洞 20 年。

周娅堂老奶待客是捧上一碗“山茶”。“山茶”的味道很特别，既苦涩，又鲜甜，还有一股辛辣味。

“山茶”由三样东西制成，一是普通的山茶，带有苦涩味；二是甜茶，用当地野生栗树的嫩芽叶炒制加工；三是用一种能医腹痛和痢疾的中药，当地壮话叫“哈”的籽粒，每一壶茶水中放一两粒，这种叫“哈”的粒籽，带辛辣味。

客人们喝着“山茶”，常说周娅堂老奶看上去不显老，周娅堂老奶为了证实自己确确实实是满 106 岁了，便拿出生辰八字簿作证。

她捧出用当地土造砂纸写的家谱。家谱前几页已经变成黄黑色，破烂不堪。后几页却都完好无损。愈在后的纸张，纸面愈白。

翻开第一页，上面无规则地竖写了许多名词，大多数词义无法理解。右边的一行文字写道：“男命生于光绪八年五月初十日。”

周娅堂老奶说：这第一个八字，是她丈夫的。可惜他早去世了，是在抗日战争胜利那一年去的。那时他才 59 岁。她的孙子杨胜堂当时还不满 10 岁，而现在杨胜堂已经 51 岁了，有了 3 个孙子孙女。因为她丈夫早逝，村里的人说她的命克夫。

翻开第二页，上面是周娅堂老奶的生辰八字。老奶不识字，像小学生背书那样朗读着自己的八字：“甲申，

丙寅，巳酉，戊戌。”

第二页纸上杂乱无章地写着字体大小不一的数十个文字，竖读，横念，竖读顺序从右至左，横念顺序相反。才读出：“女命生于光绪十年正月初八日戌时。”

中间并排竖写的八字，分四行书写，每行两字，是老奶的八字。第一行的两个字记载出生的干支年份。第二行的两个字为农历月份。第三行的两个字为农历日期。第四行的两个字为时辰。共有 12 个时辰。周娅堂老奶念的八字写在这页砂纸的正中。

巴马老人一般跟最小一个儿子住。周娅堂老奶就跟她的晚仔住，最小的儿媳妇也有 80 多岁了，只是没有生育。

周娅堂老奶于光绪二十七年嫁到杨家之后，就与火药结下了不解之缘。丈夫杨卜领继承了祖宗世代相传的火药制造术，夫妻俩除了耕田织布之外，还经常制造火药出售，生意兴隆。那时野兽多，巴马人纷纷来买火药，用做粉枪的子弹。

1930 年右江起义失败后，他们制造火药卖给了红七军，有一位瑶族红七军战士经常来定购火药。她的一家被怀疑“通共”，他们与红七军的火药交易被伪村长发现，并被严密地监视了起来。

瑶族红七军战士暗中保护他们，带她们全家到一个岩洞中隐蔽下来。谁知那个秘密岩洞里竟拥有极为丰富的火药原料：硝土。她与丈夫一起，白天深入到黑暗的岩洞中，挖岩硝土，熬硝制造火药出售谋生。后来，干脆在洞口搭了个棚，在那里安了家，一住就是 20 年。

附近一带村庄的高寿者，周娅堂老奶都认识，她说生活在兵荒马乱民国时代的人，都有躲进岩洞的遭遇，只是躲进岩洞的时间长短不同罢了。

周娅堂老奶住过的岩洞在盘阳河北岸的群山丛中，如今洞中长满了杂草，岩洞里很多年没有人涉足了。在岩洞外左侧，残存的木桩里有一堆白蚂蚁巢穴，说明过去有人在岩洞外搭过木棚。弄兔屯里的人发现，咳嗽、气喘、头晕的病人，只要在岩洞里住上一两天，病就会好。

广西是岩溶地形，峰奇石异而多岩洞，《太平寰宇记》载：广西古代壮人“以岩穴为居止”。1958年，在广西柳江县通天岩中发现距今5万年的“柳江人”化石，经过科学鉴定，他们是现代壮族人的先祖，随后在来宾县的盖头洞、桂林的甑皮岩、柳州的白莲洞、崇左的绿青山矮洞、都安的于淹岩都发现壮族先民居住的遗址。

壮族地区对岩洞十分敬畏，每一个村寨对某一个岩洞怀有特殊的感情，平时一般不敢随便进洞内，洞口长满葱郁的树木也无人敢去砍伐，只有在每年除夕，才携带祭品进洞中祭拜，求神保佑。

壮族关于人类起源的神话，说到生育女神姆六甲创造了天地及人类万物之后，以其生殖器作洞穴让人类和动物进去居住。

传说姆六甲吹一口气，升到上面成了天空；天空破了，她抓把棉花去补，就成了白云。天空造成了，姆六甲发现天小地大，盖不住，便用针把边缘缝缀起来，最

后把线一扯，地缩小，天能盖住地了。

姆六甲没有丈夫，她赤身裸体爬到高山上，让风一吹，就可以怀孕，但孩子是从腋下生出来，她见地上太寂寞，又造了很多动物，她的生殖器很大，像个大岩洞，当风雨一来，人和各种动物就躲进洞里去。

壮族把七月十四定为“祭岩节”，因为相传姆六甲是在七月十四那一天，把她的孩子们带回山洞，教唱三天三夜的歌。直到今天，每年七月十四“祭岩节”，壮家男女老少，都拥进岩洞去烧香唱歌。

壮族盛行捡骨葬于陶瓮，和“穴居”有关。亚洲没有哪一个民族像壮族那样普遍盛行捡骨葬，这和壮族先民自己穴居岩洞，也相信最早的祖先是从岩洞里出来有关，壮族前辈死了，后代要把他送到最早祖先穴居的岩洞中去，发展到用形似岩洞的“陶瓮”即金坛代替。

捡骨葬于陶瓮后，壮人把它放到一两百公尺高的岩洞里。桂西地区的一些石山岩洞内有不少的金坛“陶瓮”，原因就在此。这说明了为什么壮族最古老的神都居住在洞穴里。

瑶族创世史诗《密洛陀》第六节“找地方”也明确地说密洛陀第四个儿子哈昂住在岩洞里，同诗第七节《造人》又说瑶族孕育于陶瓮“瓦缸”：

密洛陀心里高兴，便拿蜂仔来造人，  
用蜂蜡捏头，用蜂蜡捏手，  
用蜂蜡捏脚，捏成人样，  
捏了一个又一个，放进瓦缸里。  
密洛陀在缸边说：

“如果是鸡仔，20天才生，  
如果是人仔，9个月才生。”  
到了9个月，听见瓦缸响，听见瓦缸有哭声，  
九兄弟打开缸子，蜂仔已成人，  
有男又有女，个个白又胖。

瑶族的岩洞、瓦缸和壮族的岩洞、陶瓮，“最本质的东西”是相同的，不过在表现形式上，一个表现为孕育，一个表现为岩葬。瑶族史诗中说人孕育于瓦缸，居住于岩洞，壮族习俗中捡骨于陶瓮，葬于山洞，都说明巴马人与岩洞的悠久联系。

巴马大石山区拥有目前世界上最大岩洞群，横跨巴马县大半个地域。巴马的百岁老人们都说，住岩洞或经常出入岩洞的人长寿，经常饮用从石缝石洞中流出的地下水长寿。

1990年，巴马做过一个调查，调查66位百岁老人，有62位百岁老人经常进出岩洞，或者有曾经在岩洞中呆过一段时期的经历。

江苏省溧水县与句容县交界的浮山顶上，有一个鲜为人知的天然石洞，一个叫谢广田的老妪在洞内已经整整住了41年。岩洞约有80平方米，洞内四季如春，气温在20℃左右，洞内有一口小井，老妪说井里的泉水从未干涸，她喝了41年的井水，从未生过病。这位住岩洞的70岁的老妪看上去像是50多岁的人。

前不久，中国报纸发布了一条消息：“中国的‘长寿之王’辞世”。中国“长寿之王”龚来发在人世间度过了150多个春秋，第四代孙都已经79岁。

仡佬族老寿星龚来发是贵州省务川自治县茅天镇人，那地方和巴马一样偏远闭塞。用山高谷深来形容，一点也不过分。生活条件是可想而知的原始。务川县和巴马县一样排列在贫困县的行列，老人居住的寨子，至今仍没有电灯，老人也有长期住岩洞的经历。

“长寿之王”为什么偏偏产生在最简陋的岩洞里呢？报纸杂志登有种种关于健康和长寿的劝世文字，长长短短的文章把人的生活以及生命的一切都写到了，诸如生活环境、卫生习惯、运动方式、待人接物、心理生理、起居劳作、饮食睡眠、养生之道等等，惟独没有说到住岩洞。

不能说这些文字没有道理，但是和活了 150 多岁的龚来发的生活经历相比较，似乎还少了些感性认识。“长寿之王”住的是遥远蛮荒的岩洞。要说现代化的设备，那是一样都没有的。

龚来发吃的是粗粝的包谷饭，前半生还不能顿顿吃上白米，喝的水从来也不曾净化过。也许他这辈子不知道净化是怎么回事。

龚来发的生存环境中，有虱子和跳蚤骚扰，他使用的厕所，只可能是山野石隙。他要忍受每一个住岩洞的人都得忍受的寒冷、潮湿，走出洞外是浓雾、绵雨。他还抽浓烈的叶子烟，喝“土茅台”玉米酒……

为什么住在岩洞中的“长寿之王”，历 150 多年风雨人生才辞世呢？

岩洞内藏着与“哥德巴赫猜想”一样费猜的人类长寿密码。对住岩洞长寿者的考察，世界人口学者认为有

必要重写一部长寿学。

19 世纪初，意大利利用曼苏迈的天然岩洞收治一些风湿病患者，效果十分明显。前苏联、匈牙利等国家也相继开办了“洞穴医院”。

近几年，桂林地区也在岩洞内设立了病房，接收一些肺气肿、哮喘、肺癌等患者及其他呼吸道病人进行治疗，取得了理想的疗效。

科学家的研究表明，在洞穴的空气中，尘埃微粒和有害微生物少，温度相对较低，湿度较高，对人的植物神经系统有良好的调节作用，可以增加人体各个器官机能的协调能力。

一般理想的天然岩洞，处于偏僻乡村，环境清静，空气清新，令人心情安定，身心愉快。

洞穴内含有大量的空气负离子，洞穴的地下水中含有人体必需的微量元素铁、锌、铜等，都对增进人体健康大有裨益。

#### 4. 地下暗河漂出黄麋尸体

站在巴马甲篆乡百马村村口，可以听到潺潺流水声，但是甲篆乡的泉水不是一年四季都冒出地面，夏天雨季一过，泉水就缩回地下岩洞，人只听到泉水响。要饮水，还得打火把进到地下岩洞 20 多米深的地方挑水。

百马村流传 104 岁的韦卜青老爹一个故事：村里的韦卜青老爹年轻时打猎，围追的一头黄麋眼看就要被抓

住了，猎人们缩小包围圈，围拢过来，可是谁也不敢开枪，因为四周都有张弓搭箭的乡亲。

有人叫道：“抓活的！”年轻时的韦卜青站了出来，跳到黄麋面前，黄麋见势不妙，掉头就跑，勇敢的猎人以迅雷不及掩耳之势抓住黄麋的一条后腿。

绝望中的黄麋作垂死挣扎，连踢带跳，最后挣脱猎人之手，跃到一块岩石上，一闪身，消失在一块巨石后面。年轻时的韦卜青不再追赶，他的手和脸被黄麋踢伤，满手是血。

猎人们断定黄麋钻进那条石缝去了，围过去一看，果然没有了黄麋的踪影。

只见岩壁上有一个暗幽幽的洞口，一串崭新的蹄印爬入洞中……

村民们拿来芭茅草，扎成火把点燃追入洞中，洞外留下四个猎手守候。追进洞的猎人们把黄麋又围入死角，眼看它无路可逃。

年轻的韦卜青举枪打中黄麋后腿，它前蹄奋起，向左突围，左边是一口深不见底的深潭，它冒死跳入潭中。

几天以后，有人在十几里外的盘阳河滩发现一头后腿有伤口的黄麋尸体，要不是开枪打中黄麋后腿的韦卜青前往辨认，谁也不敢相信，那个岩洞的地下河道与盘阳河相通。

盘阳河水位那么低，怎么能把水压到崇山峻岭岩洞的地下河中？

原来盘阳河源头远在上游的凤山县境内，横跨半个

凤山县城，全部注入地下，被掩埋在大石山中，而整个凤山县地势比甲篆乡山区地势低，雨季来临时，滔滔河水从凤山县注入地下河，形成很大的压力，把地下水挤压溢出地面，成为季节性泉水。雨季一过，特别是干旱的冬天，溢出地面的泉水就缩回到地下河道。

奇怪的是，地下河水常年清澈如镜，不管盘阳河水是清是浊，地下河水始终保持其特有的高透明度。

甲篆乡弄兔屯前有一面清澈明媚的“仙境”，“仙境”是一口地下水井。

据说这口井的井水与盘阳河水道相通。盘阳河水涨，井水也涨；盘阳河水落，井水也落。井水很深，至于深到什么程度，人们无法知晓。这口“仙境”水井一年四季始终保持清澈，无论是晴天、雨天，无论盘阳河水是清是浊，人们走近井边观看，观音山倒影恰置水井中央。

“仙境”水井周围 10 多里有无数从地下岩缝中冒出的泉水，长年流水不断，附近的居民们全部食用石山地下水。

巴马石山区有广西储量最多、最易开采的石山矿泉水，其中有被美国人称之为“神仙水”的长绿山矿泉水；有长寿老人终生享用不尽的赐福矿泉水；有品位极高的同于矿泉水。

美国、加拿大、日本、英国以及香港的科研机构，都对长寿老人饮用的水源感兴趣，取地下水样回去化验，希望和巴马有关部门共同开发利用。

巴马石山地下水很特别，用它来酿制“土茅台”

玉米酒，1斤玉米能酿出3斤酒，用别的水酿制，1斤玉米只能酿出1斤酒。

奇异的巴马石山地下泉水，像百岁猎人韦卜青老爹打中的黄麝从岩洞地下河跳入，从十几里外盘阳河漂出的故事一样，深深地吸引了世人。

这使人想起了内蒙古科尔沁草原一个叫石声的小村子。石声村地处边陲，交通不便，医疗卫生条件差，但全村人身体健康，平均寿命83岁，超过目前我国人口的平均寿命。

经专家们考证，石声村村民的长寿，与当地一种粒形似大麦饭团的“麦饭石”有直接关系。天然麦饭石具有增强心肌收缩力，减缓心率的效能，长期饮用麦饭石水，能补充人体所需要的矿物质和微量元素，增强免疫力，对高血压、血管硬化等老年病有疗效。

巴马的石山地下泉水也具有同样的特殊功效！

巴马长寿老人头发中含有高锰和低铜。长寿老人的饮用水中含有元素硒。这是巴马长寿之乡最显著的特点。

由于巴马境内地势、地质、植被的差异，形成了三种不同类型的地貌单元：北部及西部为岩溶地貌，称为低谷石山区，海拔600~800米，石峰高耸，连绵不断，秀山丛中分布有大量溶蚀山洞，是耕地不集中的地方。

巴马长寿老人90%分布在低谷石山区，以及丘陵与石灰岩交界地区的谷地和河畔。在全县12个乡镇中，8个石山乡长寿人口数量共计1247人，百岁老人有43人。

西北部为山地地貌，海拔 700~900 米，坡度 25 度以上，土层较厚，宜林宜牧。东南部为山前丘陵地貌，海拔 350~550 米，丘间盆地，谷地较宽，土层厚，水源足，是巴马农业的发达地区。然而，东南部条件较好的土坡丘陵地区那桃乡、局桑乡和百林乡，长寿人数量相对少，百岁老人只有 8 人。

巴马海拔 250~600 米的低谷石山区，以及丘陵和石灰岩交界的水和土壤中，含有较高的锰和锌。

石山水土中的微量元素通过食物链进入人体内，使长寿老人呈现大地矿物质——石山地下水、植物——人的生命链。

地下泉水对人的生命活动影响很大，但鲜为人知的是水的衰老速度很快，水分子呈链状结构，如果不经常受到强烈撞击，这种链状结构就会不断扩大和延伸，新鲜水变成老化水，俗称“死水”。

老化水活力极差，未成年人经常饮用储存过久的老化水，就会使细胞的新陈代谢明显减慢，影响身体的生长发育。中老年人经常饮用老化水，就会加速衰老。

许多地方患食道癌、胃癌的人日益增多，据专家研究，可能与经常饮用储存过久的水有关。有关资料表明，刚刚被提取的深井水每升仅含亚硝酸盐 0.07 毫克，但在室温下储存 3 天的井水，亚硝酸盐含量就会上升到 0.914 毫克。

原来不含亚硝酸盐的地下泉水，在室温下存放一天后，也会产生每升 0.0004 毫克的亚硝酸盐，3 天后上升达每升 0.1011 毫克，20 天后每升达 0.73 毫克。亚

硝酸盐会转变为致癌物——亚硝酸胺。反复煮沸的水、长时间沸腾的水，如蒸馒头的水，也不宜饮用。

民安村霖地屯 106 岁的王娅正老奶，一生务农，从未生过病，早年超负荷的体力劳动，对晚年健康状况没有造成任何不良影响。

在家中，她最看不惯晚辈儿孙睡午觉，她一生从不吝惜体力的付出，白天很少在家里呆，除下雨外，大部分时间喜欢到菜地弄这弄那，或到庄稼地走走看看。

王娅正老奶住处附近有一眼水质特好的泉水，春夏秋冬，清澈透亮的泉水从门前哗哗流淌。老人每天一早到泉边洗脸，迎来朝晖；傍晚在泉边洗澡，送走晚霞；渴了就喝流淌的泉水。

王娅正老奶至今为止从未叫子孙帮洗过一次衣服。生活完全自理，被誉为“寿泉”旁的长寿人。

专家们分析王娅正老奶饮用的地下泉水，共分析出 39 种微量元素。其中不稳定金属元素和碱土金属元素特别多。

巴马的石山地下泉水，不仅在石山区东山、西山、平峒乡有，半石山区的甲篆、燕洞、所略乡和巴马镇也有。这几个乡镇是巴马百岁老人的集中聚居地，60%的巴马百岁老人平时都饮用石山地下甘泉。

巴马壮族与水有关的习俗很多，正月初一拂晓前，青年女子都要下河去打水，第一个打到水的，被全村公认是最勤快的人，受到小伙子的羡慕，小伙子们都希望找一个打到“头水”的女子做终身伴侣。打“头水”的规矩是：12 岁以下，60 岁以上的女人不能打“头水”。

男青年则要把石块放进猪笼里，去河里浸泡一阵，又用牛绳把猪笼里的石块拉回家。打“头水”的习俗源于民间的传说：

壮族的姆六甲女神，每年正月初一子时，派两个穿红花紫裙的仙女抬精致的花瓶来到河边，把瓶中养花的水倒入河中。这时到河里打水，可以打到仙水。喝了仙水聪明过人，身体健康。大年初一，青年男女到了河边，齐声唱起讨水歌，歌罢下河去泡水，然后又把水挑回家，把猪笼或鸡笼提回家。

正月初一是新的一年开始的时刻，它带来的是万物的复活，所谓仙水，指的是姆六甲女神养花之水。

花是植物的生殖器官，远古时代，人们在长期的采集生活中，首先为花的色泽、形状吸引，后来他们逐渐注意到花对植物的繁殖具有的重要意义，大多数植物通过开花结果来进行下一代的繁殖。

同时，花因为其外形与女阴相似而受先民的注意。郭沫若先生在《释祖妣》一文中认为，“蒂”字本是花朵的全形，花朵全形实际上与女性生殖器官的阴蒂大有干连。大汶口文化遗址出土的彩陶中，有不少花卉纹样，由几个花瓣组成，特别注意花心的表现。有的彩陶上，在花瓣上画一条叶纹，把一片花瓣分成两部分，中间用重彩画出“花心”，明显体现阴蒂对生殖的意义。非洲的一些国家至今仍有人相信，割掉姑娘的阴蒂会有利于生殖。

壮族先民聚居之地，属亚热带气候，日照时间长，降雨充沛，植物繁茂。每年花季之时，百花盛开，争奇

斗艳，人们便把花儿与生育联系在一起。

壮民称处于春情萌发状态的女性或雌性动物为“花”，把受孕的女性和雌性动物叫做“得花”。

传说人类还在混沌年代时，宇宙间只有一团由大气结成的东西，由屎壳郎来推动，后来飞来一只裸蜂，裸蜂有钢一样的牙齿，把这团东西咬破了。出现三个蛋黄一样的东西，一个飞向天上，成为天空，一个飞到下边，成为水。在中间的是大地，大地后来长草，草上开花，花里长出一个披头散发的赤身裸体的女人，这就是人类的始祖母——姆六甲女神。

姆六甲受风而孕，撒了一泡尿，湿润了泥土，然后拿起泥土按照自己捏成人形，大地就有了人，世上先有女人。

壮族关于人类起源的神话，是花儿生人，当姆六甲女神从花中生出来后，是水生人，泥人经过姆六甲女神用尿浇淋后，才变成真人。

壮族还传说每年七月七日晚上，仙女要下凡到河里沐浴，天亮之前到河里挑水回家饮用，可以治病，延年益寿。壮族“挑水”习俗中的水，不是一般意义的水，是长命百岁的长寿水。

壮族地区的新娘到夫家后第一次挑回的水叫“新水”，成亲的那一天，新娘进入夫家，一定得由姑或嫂带路去打“新水”。新娘毕恭毕敬来到井边或河边，先向水源头方向跪拜，然后把几枚铜钱丢入水中，表示敬水、买水。新娘汲水时，水桶要一次汲满，以示如意吉祥。

水的“生殖功能”伴随壮族先民的一生，壮族人在媳妇怀孕5个月的时候，婆家请当初牵红线的媒人去请外家来吃喜酒。外家一般来2人、4人或者8人（双数表示吉利），和亲家饮酒同贺，外家带一只鸡、一把梭、一把竹篾、一包糯米饭、一壶“淋沉”（染糯米饭用的树叶水）。

婆家用外家带来的一件媳妇用的新衣包好一只已杀好的鸡和外家带来的梭、篾、4根小竹子，由巫公念经符，淋上一壶“淋沉”，交给巫公丢在鸡笼下边，再由婆家一人解开衣包看，如果梭口朝上，象征未来的孙儿是女孩，如果朝下，象征未来的孙儿是男孩。

拔净鸡毛，连同衣、梭、篾、4根竹子一起放在屋外，待外家吃完饭带走，这些东西如果留下，媳妇将会难产。

在贺喜宴上，大家称酒为“浇花水”，称肉是“添花肥”。称吃饭是“请喂孙”。晋代张华《博物志》载：“僚妇妊七月而生，临水生儿，便置水中，浮则取养，沉则弃之。”直到今天，壮族群众在婴儿降生后还用姜、柚叶共煎的温水给婴儿进行首次洗浴。

壮民还把水看作是生命死而转生不可缺少的催化剂。对水敬畏有加。古时候，壮族家中有老人死时，由师公带领孝子孝孙到河边或井边请水，孝男手捧灵位，身背葫芦。师公念咒画符投入水中，孝男用葫芦盛满水，带回家中荡涤污秽，用来与柚叶相煎，煮得温水替死去的老人擦身。

邻近巴马的东兰壮乡，旧时流行“水葬”，把长寿

死者用布条绑在木梯上，盖上白布，旁边绑一只鸡或一条小狗陪葬，在阵阵葬锣声中，把长寿死者放入深潭或江河中，由水冲走。

---

## 巴马人的姓氏和图腾

---

### 5. “黄初一”“黄初二”春节才碰面

坡滕村良亭屯善吹木叶曲的 102 岁黄公教老人，生于 1895 年 3 月，7 岁丧父，8 岁丧母，婶婶黄娅合接他到上达屯抚养至 18 岁，他才回良亭屯独立生活。

黄公教 45 岁时，第三次结婚，有 5 个孩子，4 女 1 男，现在他与儿子黄大胜居住，3 代同堂。儿孙们出于孝心，主动给老人补了 3 次粮，每次“补粮”，黄公教都异常高兴。他在步入 60 岁后，雇人做了送终的棺材，朽了两副，家里厅堂摆的是第三副棺材。

居住在深山密林中的黄公教，年轻时就喜欢吹奏木叶曲，随手摘张木叶衔于嘴中，便能吹出悠扬动听、感情丰富的乐曲。

黄公教劳动累了，或是烦闷了，就吹木叶曲，吹木叶曲可以消除疲劳也可散心，这是他长寿的心得体会，所以他吹起木叶曲来十分忘情！

黄公教老人木叶曲吹得好，歌也唱得好，他哼唱

道：

手把酒壶慢慢筛，  
手拿歌树慢慢栽，  
好歌不用钱来卖，  
肚里转弯流出来！  
好酒香味透过瓶，  
好嗓唱歌不用琴，  
好石磨刀不沾水，  
好妹越唱越有情！

黄公教老人的伯父、叔叔均是百岁长寿老人，曾抚养过黄公教的婶婶黄娅合也是巴马百岁老寿星。

黄公教属于巴马“黄初一”家族，他的伯父属于巴马“黄初二”家族。说起“黄初一”家族和“黄初二”家族，巴马流传有这样的民间传说：

很早以前，有一对姓黄的夫妇生了几个儿子，儿子又生儿子，结果几代以后，黄姓成了大家族。黄姓家族人口太多，每到逢年过节，家族忙碌不堪，老人只好提出子孙后代要分家。老人决定今后每逢过年，到老大家过“初一”，到老二家过“初二”。

现在巴马姓黄的人一般分为两个家族，即“黄初一”和“黄初二”。

“黄初一”和“黄初二”两个黄姓，虽然共一个祖宗，但是春节才碰面。

在面积仅 162.7 平方公里的甲篆乡，黄姓长寿者有 127 人，占该乡长寿者 242 人的 52.48%。

在面积 273.9 平方公里的巴马镇，黄姓长寿者有

166 人，占该乡长寿者 388 人的 42.78%。

在那社、那桃、所略、燕洞、局桑和百林 6 个乡，黄姓在各乡长寿者中数量均居第一。深入到各村里，黄姓集中的情况更为明显。百林乡罗皮村 26 名长寿者中，黄姓有 19 人，占 73.08%。平田村 18 名长寿人中，黄姓 11 人，占 61.11%。

当今，世界各国都有自己的大姓，即人口最多的姓。

美国三大姓是史密斯、詹森、卡尔逊。

英国三大姓是史密斯、琼斯、威廉斯。

法国三大姓是马丁、勒法夫瑞、贝纳。

前苏联三大姓是伊凡诺夫、华西里耶夫、彼得罗夫。

中国常用的姓有 500 种左右，百姓中的三大姓是张、王、李。

巴马 80 岁以上长寿者共有 84 种姓，百岁老人有 22 种姓。巴马百岁老人中，人口最多的是黄、韦、罗三姓。黄、韦、罗三姓合计共占 80 岁长寿人口总量的 53.51%，占百岁老人的 53.52%。

在巴马 1833 名长寿者中，黄姓的人口数量最多，有 574 人，占 31.31%。在百岁老人中黄姓有 17 人，占 23.94%。

其次是韦姓 250 人，占长寿人口 13.64%，百岁老人有 15 人，占 21.13%。

罗姓 157 人，占长寿人口 8.59%。百岁老人有 6 人，占 8.45%。

长寿人口除了三大姓以外，比较集中的姓还有蓝、梁、卢、苏、覃、陈、李、蒙、王等。

巴马百岁老人中还有卢姓 4 人，蓝姓 3 人，梁姓 2 人。

中国的姓氏来源，历史上经历了错综复杂、多种多样的途径。在地域广阔、文明开放的地区，同姓并不一定意味着同宗。

但是在巴马这样一个狭小封闭的地带，长寿群体中黄、韦、罗的同姓人如此之多，同姓是否是同一祖宗，换句话说，同姓者是否具有同一血统？这种可能性是存在的。因为巴马同姓长寿者居住相对集中。

巴马历次人口普查均证明，长寿老人多有长寿家族史。美国遗传学家摩尔根半个多世纪前曾经指出：遗传特性决定人的寿命。

通过对巴马县 72 名百岁老人的家族长寿史调查，调查结果是巴马百岁老人有遗传倾向的占 79%。

72 名百岁老人中有长寿家族史占 51 名。其中父母 80 岁以上者有 22 人。这些长寿者绝大多数人的寿命超过了他们的祖父母和父母的寿命。

72 名百岁老人有 43 人的兄弟姐妹的寿命在 70 岁以上，其中有一对同胞兄弟享年 104 岁，同一年去世。

有些村的黄姓家族 90 岁以上活着的高寿者多达 8 人，说明长寿有一定的血缘遗传。

姓与氏合在一起，是从司马迁著的《史记》开始的。姓是标志血统关系的符号，这种符号最早源于原始

社会的图腾崇拜。

每个氏族都与某种动物、植物有血缘关系，所以往往以此作为本氏族的名称，即氏族的徽号，也就是图腾。后来有的图腾转化为人的姓，有的图腾转化为地名。

因此，姓是代表有共同血缘关系氏族的符号，即一个氏族名下的所有成员都出自同一个母系祖先。

中国人姓氏的根在于地名。古籍记载的地名，专指某一个较小范围的地域名称。地名伴随人类语言产生而出现，比姓氏产生要早得多。

在原始社会的蒙昧时代，原姓群的人们全靠采摘野果、打猎和捕鱼生存，同时还要防止猛兽的袭击和侵害，为了准确无误地既猎到食物，又能避开危害，人们便将多产野果的森林、草地，以及多产鱼类和野兽出没的地方约定一个特定的语言符号。

黄帝的姬氏族，得名于一种果实能吃的野草“姬”，俗称“蕙苡”。“姬”盛产于中国的西北，因姬氏族常常赖以食，所以在氏族命名时，将姬作为民族的姓。

桂西壮族姓岑的大姓，岑的古音与壮语“岩洞”的读音  $ka: m^2$  相近。传说壮族大神布伯死后，江岩村（即今田阳县田州）诞生了一个顶天立地的英雄岑逊。

岑逊的王城在今天平果县城附近。岑逊眼睛是绿色的，舌头能舐到自己的鼻尖，两手垂下冒过膝盖头。他坐着像岭堆，站着像山岗。他疏通了左江、右江和红水河，河岸山洞也是他用扁担挑成。在他的管理下，壮族人口繁殖得很快。后来他和皇帝作战而死。在他死后，

他用过的东西（石枕）则留在平果县的一个大岩洞中。

在岑逊的传说中，出现岑逊死后，把他使用过的东西留存岩洞的现象，提醒人们注意壮族的“岩葬”习俗。所谓“岩葬”，就是把死者的尸体或遗骨殓装在特制的小木棺里，安葬在高山绝壁的岩洞中，生命回归出生地，“以弥高者为至孝”。

“岩葬”基本不用土葬，木棺或直放在岩洞中，或先把岩洞凿大，再置放于洞中，有时不惜耗费人工，在悬崖上凿壁成穴，实在无法凿成洞穴的，则在崖壁上凿孔立桩，利用崖壁裂隙架设木桩和横木，把木棺放置上面。

壮族先民相信人死而灵魂不灭，他们自己居住岩洞中，也相信先祖生自岩洞，后来他们虽然不再住在岩洞，但他们死后仍要把遗体或遗骨送回岩洞，使灵魂重归故里，借助女阴的巨大生殖力，使死者的灵魂更具生命力，以便顺利投胎转世。

壮族神话《布伯的故事》，传说远古之时，壮族有一位叫布伯的英雄，与雷王进行斗争，雷王下大雨，洪水泛滥，只有伏依兄妹存活下来，伏依妹说：“哥哥，树木要发芽，人不能绝种。”

伏依哥说：“世上只剩下我们兄妹两人了。”

伏依妹说：“我们结婚。”

伏依哥不同意，说兄妹结婚绝对不行。

伏依妹拿来石磨，说：“我把石磨滚下山脚，如果两扇磨盘扣紧，我们就结婚。”

石磨滚下山脚，两扇磨盘扣得紧紧。伏依哥还是坚

持兄妹不能结婚。

伏依妹闷闷不乐，走下山脚一个岩洞口坐下，顺手摘下树刺来刺手臂，出了血，又顺手摘树叶抹血，刺的皮肤染上青蓝色。她想，如果把自己的脸孔刺上密密麻麻的小孔，涂上蓝靛，哥哥就认不出妹妹了！

晚上，月亮明光，一个蓝花脸的姑娘在岩洞口向哥哥招手，哥哥想起妹妹说的“树木要发芽，人不能绝种”的话，就进岩洞和姑娘结婚。这是壮族先民文身的起源。

壮族先民盛行以蛇为图案的文身，以图腾对象附着于身体之上，赖之发生保护力，避免蛇龙之害。

蛇在壮族先民心目中，与人类生命的毁灭和再生有密切关系。传说伏依妹老了以后，孤寡无依，喂养一条五花蛇（壮语叫“特屈”，意为“短尾人”）作伴，后来伏依妹年老多病离开人世。伏依妹去世那一天，“特屈”刮起狂风，把老人的遗体送进岩洞安葬。

以后，每年三月三，“特屈”都要回来给老人扫墓，来时天昏地暗，狂风大作。人死后“岩葬”帮助亡魂转生，岩洞是女性生殖器的象征。岑姓来源于对岩洞即对女阴的崇拜。

为了能使人种得以繁衍下去，伏依兄妹采取滚石磨等行为验证能不能成亲。所以从古至今，壮族地区普遍使用石磨。石磨由两片石头凿制而成。其中的一面中心挖通呈上宽下窄的圆洞形。另一面的中心也凿成一圆洞形，但不挖通，并放进一根高出石片平面的木塞，两片石磨上下一扣合即转动加工粮食。

依照常理，滚动的石磨是不可能重合的，在《布伯的故事》中，出现使得伏依兄妹二人突破血缘关系而结合生下后代的重合。石磨体现的是对人类性器官的崇拜，石磨一面的中空圆洞，为女阴的象征。另一面突出的木塞，为男根的象征。二者的重合，象征着男女的结合，暗寓伏依兄妹可以结合以繁衍人种。

韦姓也是壮族的大姓，“韦”的壮语读音是 Vei<sup>2</sup>，男根的壮语读音是 Vai<sup>2</sup>。古代壮族取近音的“韦”作姓氏，这是借词读音规律。

韦姓来源于对男根的崇拜。壮族一般大年初三祭祖，但韦姓有初二祭祖和初三祭祖的家族，被称作“韦初二”和“韦初三”，这可能都来自以男根为崇拜对象的部落。

美国有一个叫皮马印第安纳的地方，是全世界糖尿病和肥胖病发病率最高的地区，但是居住在当地的皮马人胆固醇水平却很低。科学家经过检验认为，皮马人与当地其他人群不同，他们体内有特殊的免疫功能，能够清除有害的胆固醇。

美国遗传学教授霍华德先生指出：“皮马人可以接受较多的胆固醇，因为他们不同于凡人，具有一种特殊的遗传气质，这种气质对于动脉粥样硬化有先天性免疫能力，这种人在美国只占 1%~2%，他们打破常规，吃鸡蛋、食肉、乳酪，也抽烟，但他们能活到 95 岁。”

高龄老人细胞遗传学研究发现长寿老人细胞染色体畸变率低，认为与肿瘤发病率低，寿命延长有关。

巴马姓黄、姓韦、姓罗三种姓氏的长寿人，和巴马

的哪些地名有关？具有壮族、瑶族的什么长寿遗传素质？

黄公教老人和他的伯父，“黄初一”家族和“黄初二”家族长寿之谜，还有待于专家学者进一步去揭开。

## 6. 打上寿命标志的名字

甲篆乡的百岁老人除了大名之外，每个人都有两三个甚至4个小名。这些小名是百岁老人的曾用名。巴马的百岁寿星在漫长的岁月里，经常改变自己的名字，每增加一代人就增加一个名字。

在甲篆乡一位中年去世者的丧礼上，死者的女儿伤心地哭道：“爹啊！别人都带了三个名字入土的，可你才得两个名字呀！您不该走得那么早……”原来，这位中年去世者只有儿女，尚未有孙儿。

松吉村有一位101岁的壮族老人韦布卜春，这是他的第四个名字了。壮家老人的名字一般都是三个字。而他却偏偏多了一个字，叫“韦布卜春”！

巴马无论是瑶族、壮族，还是汉族，孩子一生下来，无论是男是女，统统都叫“丁”。男女有别，男的叫“日丁”，女的称为“的丁”。

“丁”是壮语“红”的意思。巴马人看“红”是吉祥之物，是喜、禄、福、寿以及荣华富贵的先兆。

由于人们对所生婴幼儿统叫“丁”，久而久之，“丁”便成为巴马人对婴幼儿的昵称。

“韦布卜春”小时候也叫“日丁”。5岁那年，他才得个正式名字。

5岁那年，他和几位小伙伴相约，到山里找杨梅果吃。正值“清明”过后，“谷雨”将至。古人道“谷雨一过，杨梅凋落”。这几天正是孩子们成群结队上山采食野杨梅的黄金季节，他怎能不去采食杨梅呢？

可是他的妈妈一早起来交代他呆在家里，照看好几个弟妹，别出去玩耍。

伙伴们都取笑他：“这么大了，还‘日丁’长‘日丁’短。”

更令他气愤的是，伙伴们为他编了一首顺口溜：

丁否丁，福否福（红不红，紫不紫），

本球丁了求变福（本来红了就变紫），

否丁否福否落（不红不紫又不落），

由仔由则何喝（又累又饿又干渴）。

他的泪珠不禁扑簌簌地落下来。待父亲下地回家，他对父亲说：

“我不‘日丁’了！我要一个正式的名字！你们不起，我自己起了，就叫我‘日无’吧，总归我都是‘无’了，连名字都‘无’了。”

从那以后，“韦布卜春”有了第一个正式名字，叫做“韦日无”。

他取第二个正式名字是在他26岁那年，在这之前，他还有一个非正式的名字叫“韦卜丁”，那是在他的大孩子没有正式名字，还被称作“日丁”的时候，人们这样称呼过他。

但是韦卜丁这个名字只维持了几天。因为他大儿子起了正式名字：“韦日谋”。他自然而然地成为“韦卜谋”。

壮语“卜”与汉语“父”同义。“韦卜谋”是“韦日谋的父亲”的意思。

他儿子生下来时，脐带比别的婴儿粗长，老妇人说脐带长是谋寿。村里 126 岁的本家阿公，也是脐带特别长的，听说现在他还留有一大截脐带，而且保存得好好的。够他用来活到 160 岁。

他儿子比他幸运，生下就有自己的名字“韦日谋”。而他一直挨到 5 岁才争得个“韦日无”的名字。

“韦布卜春”取得第三个名字，是在他的儿子“韦日谋”长大当父亲有了女儿“韦的英”的时候。他的儿子韦日谋被称为“韦卜英”。

他呢，由“韦卜谋”被改称为“韦布英”。壮语“布”与汉语“祖父”同义。“韦布英”是“韦的英的祖父”的意思。

待“韦的英”的弟弟“韦日温”长大成人，并结婚生育了第四代女儿“韦的春”之后，他的名字又随着发生了变化。他的儿子“韦日谋”叫“韦布春”，意即“韦的春的祖父”。

他自己便成了“韦布卜春”——现在第四个名字。“韦布卜春”就是“韦的春祖父的父亲”。

巴马百岁老人有第四个名字，是辈分最高、最尊敬的称呼。巴马人名字之谜被解开了。他们的名字打上寿命的标记，是年龄和辈分的真实写照。

## 乐观的素食主义者

---

### 7. 养命的玉米糊引起世界兴趣

在巴马山区，随便走进哪一间百岁老人的屋里，都会发现屋梁上悬挂的玉米苞。巴马镇介莫村那闷屯的女孩拎着竹篓给在地里干活的王卜楼老人送饭，竹篓里面仅装着一锅橙黄的玉米糊，两个陶碗及筷子。百岁老人中午就是吃玉米糊！巴马人虽然比较贫苦，但是他们从来不认为吃玉米糊是丢人的事，小女孩说“玉米糊好吃救命”！

巴马的瑶族解放前由于山区耕地不足和地力薄瘠，今年在这个山头耕作，明年又迁居另一个山头刀耕火种，故有“过山瑶”之称。他们主要种植旱地作物，以玉米为主粮，大量栽植黄豆、黑豆、饭豆、绿豆、猫豆和蔬菜，以作为副食的补充。遇到荒旱，则靠吃野菜野果度日。

由于交通不便，货物流通困难，解放前一斤食盐得用五六十斤玉米交换，故长期以来，吃玉米糊养成淡食

习惯。巴马山区人常年低盐饮食，每人每日摄入的食盐量平均在 5 克以下。高盐饮食是高血压的触发剂。体检证明，巴马老人的高血压、冠心病的发病率比较低，其心血管病的病死率只有 47.72/10 万。

巴马人是从石头缝里抠出玉米。在巴马的石头缝中，只要有一抔土，就可以生长玉米，巴马石山区的玉米多用农家肥，不用化肥、农药，因此巴马的玉米没有受到人为的污染。百岁老人聚居的巴马低谷石山区，水土中的微量元素含量合适、比例适当，基本上适应机体需要。低谷石山区种出的玉米含有较高的锰和锌，且具有低锌/铜比和高锌/镉比。水土中微量元素通过玉米进入人体内，能提高人的免疫力，维持人体新陈代谢。

巴马低谷石山区的玉米及花生、豆类保存有方，黄曲霉毒素含量均在 10 微克/公斤以下，显著低于广西肝癌高发区扶绥县，所以肿瘤的发病率相对低。

《本草纲目》说：“人赖以水土以养生，可不慎所择。”古人的“天人相应”理论，就是主张饮食法于自然。巴马人常吃的玉米有清热解毒、健运脾胃、利湿等功效。中医认为脾胃为后天之本，气血生化之源。

巴马民谣唱道：“常吃玉米糊，活到百零五。”所以连小姑娘都懂得巴马的玉米糊是养命的玉米糊。几乎所有的巴马百岁老人都是食玉米糊度过一生的。来巴马考察的外国人口专家不无赞叹地说，巴马人是乐观的素食主义者。

喂婴儿吃玉米糊的方法，是刮锅底的玉米锅巴，与本地产的芭蕉一起捣烂成糊状代替乳粉。婴儿特别爱

吃，吃了快长快大。到了一个婴儿有了弟妹，玉米锅巴的专利就得转让给弟妹。巴马百岁老人靠养命的玉米糊和顽强的生命力，在漫长的贫困岁月里延年增寿。

把晒干的玉米粒碾成粉、过筛，然后将粉撒在沸水中搅拌成粥，玉米糊质柔、嫩滑，口感好，夏日为解渴的佳食。世界粮食计划署考察团的官员到红水河流域的石山区考察，在一个村镇吃到玉米糊，赞不绝口，每人付了 10 美元，个个竖起大拇指，连声“OK！OK！”

国际自然医学学会的世界长寿之乡考察团从 1975 年以来的 17 年间，每年都对 5 个世界长寿区进行两次实地考察。考察结果表明：

给人体带来健康、长寿的，不是以现代西方医学、营养学为指导的“高热量、高蛋白营养理论”，而是“谷、菜食品营养理论”。

从公元前 5000 年开始，谷物饮食文化共有的原始谷菜食物一直维持至今，“土壤—农作物—人类”的“生态学生命链”支撑着百岁长寿者的寿命。

日本山梨县东端有一个长寿村，长寿村长寿的五条秘诀在于合理素食，日本报刊称为“古代长寿五原则”。以“谷、菜食品”为中心的食物习俗横跨欧亚大陆的 5 个长寿区。世界的 5 个长寿区的饮食生活，用现代西方营养学来分析，都是低热量，低蛋白饮食，尽管民族、人种、宗教、生活习惯不同，却有共通或共存现象，那便是素食。

世界长寿之乡考察团首先对众所周知的世界三大长寿区高加索（前苏联）、罕萨（巴基斯坦）、比尔卡班巴

（南美的厄瓜多尔）的长寿者生活环境和饮食进行考察。

在厄瓜多尔的比尔卡班巴、前苏联格鲁吉亚的阿布哈兹和巴基斯坦的罕萨，长寿老人的饮食是大量食用蔬菜、水果和奶制品，几乎不沾肉类。肉食只在偶然的宴会场合，作为特殊的款待，而不作通常食物。以小麦、玉米等杂谷类为主食的地方，均有长寿的倾向。

巴马在地理位置上，和高加索、中亚细亚及包括新疆“丝绸之路”上的长寿之乡相隔甚远，它位于南方亚热带，以玉米为主食，佐以豆类和自种蔬菜，较少食肉类，这就是日益流行的巴马“玉米糊”饮食方式。

“玉米糊”饮食方式深受长寿考察团关注，长寿考察团称巴马为“食粥长寿之乡”。据调查，当地吃玉米糊的农民占 47.36%，一日吃两餐占 60%，一日吃三餐占 40%。营养调查统计出：巴马与厄瓜多尔的比尔卡班巴村民摄入的热量水平近似。

长寿考察团的研究成果，在每年召开的“食物与长寿”的国际学术研讨会上宣读，世界长寿之乡考察团认为：

现代文明社会的方便食品和肉食是最不利于中老年人健康的重要因素。考察团充分证实了肉食爱好者和游牧民少有百岁长寿者存在。

通过分析巴马 144 名 90 岁以上老人的健康情况调查表，发现巴马长寿老人身体健康（能搞家务劳动、生活自理）的有 99 人，占 68.75%。在疾病栏目 10 项病种（高血压、心脏病、肺结核、腰腿病、关节炎、气管炎、胃病、青光眼、白内障和其他疾病）中，腰腿痛病

患者最多，有 53 人，占 36.81%；第二为关节炎，有 26 人，占 18.06%；第三为青光眼 24 人，占 16.67%；第四是气管炎 16 人，占 11.11%。

人到老年，身体虚弱，机能减退是自然规律，60 岁以上老年人容易患的病主要有高血压、心脏病、胃肠炎、糖尿病。但是巴马百岁老人例外，他们体重合适，皮下脂肪适中，平均脉搏 72 次左右，冠心病、糖尿病、高血压、脑血管疾病几乎查不到。

20 世纪后半期的许多疾病，在相当程度上是由于过多食用动物食品引起。肉类不易消化，在大肠中腐败产生氨化物等对身体有害物质。肉食动物的大小肠又短又直，且皱折不多，一般只有身体长度的两三倍，故而食物不会在体内停留太久，而人的大小肠的长度可达身体的七八倍，且皱折多，肉食在其中停留的时间长，容易腐烂发酵产生很多对人体有害的毒素。一个正常适当吃肉食的人的肾脏工作量比素食的人肾脏的工作量大 3 倍。

最易受这些毒素破坏的器官是肾脏。肉食产生的过剩废物大大增加了肾脏的负荷程度，肾细胞经常受到超量的高浓度毒素刺激。长此以往，肾功能就会衰退或患病。肉食的分解物胆固醇最易积存在肝脏和血管中，引起肝脏病变、血管硬化及心脏病。

世界各地大量的资料证实了肠癌的发生率与牛肉的消耗量成正比关系。苏格兰消耗牛肉量为世界之最，其肠癌发病率也为世界之最。科学家认为牛肉致肠癌是丙醛所致，猪肉、鸡肉和鱼肉也含有丙醛，但含量较牛肉

少得多。

法国著名化学家杰德发现：各种禽兽肉中常含有一种“疲毒”，当禽畜被屠杀痛苦不堪时，因恐惧、挣扎、愤怒会产生大量的荷尔蒙等有害物质和信息留在体内，顷刻间会产生很多毒素，人如果吃下必定有碍于健康。

特别值得一提的是，越聪明、越具有超人本领如冬眠、超时空感知功能的动物的肉越不宜吃。

美国拥有最健全、最现代、最科学的用于保障国民身体健康的卫生监测组织，尽管如此，美国每年仍有200万人食物中毒，而且以肉食品中毒为主。

营养学博士法兰认为：蛋白质并不产生力量，力量来自科学的素食配比所产生源，蛋白质只有进入人体分解为氨基酸才被吸收，人体所需要的22种氨基酸，有14种氨基酸是人体自己可以合成的，另外8种要靠对外摄取。

只要我们把五谷、豆类、青菜混合吃，不会缺少任何一种氨基酸，其中豆类所含的蛋白质比肉类高一倍以上。蛋白质固然是人体不可缺少的营养物质，但食之过多会转化为含氮废物而增加肾脏负担。

人体除了需要脂肪和蛋白质外，还需要大量的碳水化合物、无机盐类、维生素及多种微量元素，由于肉类属于动物对自然元素“二次加工”的产品，故而它的自然元素含量远不如植物丰富。

实践证明，合理素食的人的体质和智力发展比吃肉的人强，劳动后恢复正常的时间只需要吃肉的人的五分之一就够了。

实际上，吃素保健已成为世界的潮流，1965年，美国的富人吃谷物、豆类和低脂肪食品的比例最低，而穷人吃这类食品的比例最高，但活得比富人健康。

到1991年，吃健康食品的美国人的比例普遍升高，脂肪和胆固醇含量较高的食品消费量显著减少，西方许多国家都成立有素食者协会。

每年美国、加拿大和英、法等国的素食者协会组织数万至数十万人捐款并大游行，反对屠杀动物，反对猎鲸。

专家们预测，发源于东方（佛陀在两千年前就告诫他的弟子不可食肉）、流行于西方的素食主义，将在东方得到回归。

吃玉米糊降低人的体温，延长人的寿命。养命的“玉米糊”越来越引起世界的兴趣。

## 8. “五味茶”的高峰体验

甲篆乡百岁的韦娅领老人家里的“五味茶”特别好喝。细细品味“五味茶”，可以品出五种味道：甜、苦、涩、辣、香，“五味俱全”。尤其是端起茶碗时，别有一股清香扑鼻。原来，“五味茶”掺进了金银花之类的花卉。长寿老人嗜爱吃花。茶里有金银花，桌上菜汤里有南瓜花。

南瓜花是韦娅领老人最爱吃的东西，每当南瓜开花季节，她几乎天天摘来煮汤吃，年年如此，吃南瓜花成

了她老人家的终身嗜好。

然而，南瓜花不是时时都有，在没有南瓜花的季节里，韦娅领老人又对别的菜花感兴趣，比如芥蓝花，肉芥菜花，各种菜花她都非常喜爱，菜心、菜苗她也喜欢。她没有事就爱到菜园篱笆角，在橙黄的南瓜花丛中“赏花”。

吃南瓜花和鲜花有益健康，鲜花在欧美被被誉为地球上最完美的食物。据科学家证实，鲜花盛开时，大量花粉内含有 96 种物质，包括 22 种氨基酸，14 种维生素和丰富的微量元素，它富含的蛋白质以游离氨基酸形式存在，含量远胜于牛肉、鸡蛋、干酪。鲜花的维生素 C 含量高于新鲜水果，营养价值比牛奶、鸡蛋高七八倍。

常可食用的鲜花有 30 多种，鲜花能刺激脑下垂体增加红血球，强化毛细血管，调节激素分泌和造血功能，有助于人体生长发育。

巴马贫困，农村学生难得吃上肉，一些乡村中学老师引导学生多吃花。有一位姓蓝的学生食南瓜花多，考上了县重点中学巴马二中，被誉为“食南瓜花大王”。

淡泊宁静，知足长乐，是爱吃鲜花的韦娅领老人一贯的处世态度。不管社会如何变迁，家庭遭受什么不幸，她总是处之泰然，随遇而安。现在生活好了，她并不讲究穿金戴银，也不求大鱼大肉，粗茶淡饭足矣。

除了吃鲜花，韦娅领老人长寿的口诀是：

- 一是早寝当福；
- 二是清洁成癖；

三是动静相济；

四是梳不离身；

五是漱口叩齿。

科学家研究后发现，连续漱口5~10分钟，会引起中枢神经系统的兴奋，漱口结束后瞬间分泌出的大量唾液加剧这种兴奋刺激，这种复杂的变化就是一种特殊的大脑按摩，对大脑起到良好的保健作用。

韦娅领老人有良好的饮食习惯，一日三餐按时按刻，从来不大饥大饱，只是晚饭吃得比较晚。她屋院的后山有两棵椴子树，一到春暖花开，椴子花清香四溢，她就采摘椴子花炒食。椴子花作汤，香椿芽炒蛋，她都爱吃。据她讲，年轻时她还吃过莲花炒肉和梅花肉汤。

清朝慈禧太后为求长生不老，颇重养颜养身，常以鲜花为食，吃法挖空心思。每年6月后是荷花盛开的季节，慈禧太后在太阳未出之时起床，带宫女太监来到颐和园，泛舟于万寿山下的莲湖。

当东边天际刚透出第一道微白晨光的时候，荷花花蕾悄悄地松开花瓣，而当红日冉冉升上地平线，又陡然跃起为一团火球时，千万朵含苞欲放的荷花像接到命令，刹那间全部开放。

观赏之后，慈禧指挥宫女太监采摘最娇艳、最完整的荷花。荷花采回御膳房，又挑选摘下肥壮完好的花瓣，浸在用鸡蛋、鸡汤调好的淀粉里一片片放入油锅炸至金黄酥脆，这就成了口感极佳的点心小吃。

慈禧有吃零食的习惯，这种荷花点心便于储藏和随身携带，慈禧总是随时掏出些来，嚼着又香又脆的荷花

瓣过口瘾。

慈禧太后吃玫瑰花更别出心裁，同样取其鲜嫩的花瓣，但将其捣烂，拌以红糖，经过御膳房特殊的配料加工，制成一种玫瑰花酱，吃时涂在面食点心上，吃后齿颊留香，久久不散。

韦娅领老人有句顺口溜：“鲜花当肉吃，吃饭大半饱，喝口‘五味茶’正好。”

每个人在自己生活历程中都经历过一些愉快的事情，这些愉快的事情构成终生难以忘却的记忆。

暮年回忆起这些愉快的时刻，就会有一种瞬间产生的十分高兴的良好感觉，会感到自己沉浸在一片纯净而完美的幸福之中。心理学家马斯洛认为这是每一个人都有过的体验，这些美好的体验叫做高峰体验。

高峰体验是一种神秘的体验，只能被动感受，人不能强迫、控制或支配这种体验。对于高峰体验，意志是无能为力的，只能让高峰体验自然发生。

高峰体验是人的最佳状态时刻，这时的人会感到强烈的幸福、狂喜、完美或欣慰，产生从未有过的力量。

“生活多美好啊！”“我的感受无法用语言表达！”这些话是人们在高峰体验时不由自主地说出来的。

高峰体验具有有益心理的平衡健身作用。在合适的条件下，高峰体验能使一个人发生永恒的变化，高峰体验愈多的人，是愈成熟和愈健康的人，到老年时心情愈好。韦娅领老人吃鲜花和喝“五味茶”产生的高峰体验，伴随她一生，不仅陶冶她的情操，而且使她的快乐与健康长存。

## 9. 与自然交融互渗的饮食观念

甲篆乡还有另外一位 102 岁老婆婆，名叫黄的凤。她不无风趣地向客人自我介绍：“我是不到八月就不黄，你们不是秋天才找到了我这个‘黄的凤’么？”

她的诙谐幽默在屯里出名。别村有一位男子精神抑郁，胸中忧闷，却又不知病因在哪里，黄的凤老婆婆一本正经地说：“你是月水不来。”那个男人听了，又气又恼，捧腹大笑，正想骂黄的凤，骂声未出，忽感到胸膈部积存之气荡然无存，周身上下有一种说不出的轻快。

她年轻时挑重担和一个在歌圩对歌输给她的人狭路相遇，那个人羞辱她，说：“我是不给丑八怪让路的，你让开！”黄的凤听了对方的恶语，笑着站到一边说：“我正好相反。”那个人啼笑皆非，有苦难言，悻悻地退后离去。

幽默是人的复杂心理活动，是人最优美的健康品质，幽默不仅具有良好的心理防卫功效，还能保持宁静的愉快情绪，使生活充满快乐。快乐与愤怒、悲哀、恐惧并列为人类的四大原始情绪，婴儿从出生之日起，就具备情绪反应能力。快乐情绪具有积极的肯定经验，具有增力性的效应，使人与积极向上的态度相联系，催人振奋、热忱、勇敢。

人类在笑声中得到很多好处，研究笑的人越来越多，以致产生一门笑学。现代笑学研究证明，笑对人体

每个器官都起着促进作用。

中国的三大教门皆以“笑”为修行上旨，笑是没有载入法理的大法。

一儒一道一释流，三子各话万千秋。

到底说了什么话，一字真言笑不休。

笑口常开，便是如来。黄的凤老婆婆一生贫寒、清苦，一生中吃得最多的是野生苦苣菜和南瓜花粥。从解放前一直延续到60年代相当长的时间内，这两样食物是黄的凤老婆婆习以为常的主食。尽管贫寒，但是黄的凤经常“笑一笑十年少”，被称为笑婆婆。

人体焦虑、悲观、愤怒、恐惧、沮丧、紧张，医学上称为负性情绪，负性情绪超过人体生理活动的调节范围，就有生病的可能，经常出现负性情绪的人，体内交感神经处于亢奋状态，会释放出大量的肾上腺素，精神过度紧张释放出的肾上腺素能使人的代谢旺盛，心肌耗氧量增加，心跳负担加重，冠状动脉痉挛，引发心肌缺血、缺氧、心律不齐、心绞痛、心肌梗塞等疾病。

笑婆婆不仅自己保持乐观、恬静的情绪，她诙谐的话语使得乡间农民笑得前仰后合，隐伏在她体内伺机作乱的致病因子，便被一阵阵笑声驱逐出体外了。

笑婆婆爱说巴马的秋天迟到，迟到的秋天促使她渐渐地养成了嫌老嗜嫩的饮食习惯。她爱吃嫩玉米，并不是她如今年纪老了，没有牙咬硬玉米，而是从幼年时代起，就养成了吃嫩的习惯。年年粮食不够吃，她年年被迫采摘未成熟的嫩玉米吃。

笑婆婆嗜好吃嫩玉米，一是嫩玉米新鲜爽口，吃不

厌；二是嫩玉米吃法多样化，水磨后，或煮新鲜玉米粥，或蒸成玉米糕，或用蕉叶包扎成三角玉米粽。有时就干脆整个玉米棒煮了啃着吃，有时脱粒后用水煮，渗些油盐当菜吃。总之她经常吃，不觉厌腻。

巴马人在一年一度的“拜禾节”中吃嫩稻米。每当田里和稻谷颗粒基本饱满但尚未成熟时，家家户户都拿酒菜到自家田边地头去“拜禾”。

拜禾时顺便把“新谷”收了，整捆地放进锅里煮，让谷浆全部韧结后晒干、脱粒，再舂来煮“新饭”吃。这时，笑婆婆用“新谷”掺进中草药泡药酒喝。

吃嫩芋头又是笑婆婆的另一大嗜好。每年“拜禾节”后，地里的芋头正嫩时，她就收回来，轻而易举地脱掉皮毛，用来煮“芋头饭”充饥。过去，青黄不接时，能吃上一顿“芋头饭”就已经很不错。

笑婆婆介绍“芋头饭”时，她的儿子立即把一碗香喷喷的“芋头饭”端出上桌。过去她的家吃“芋头饭”是贫困所迫，现在她的家吃“芋头饭”是特殊爱好。

“如今有的是粮食，可是我家的娃崽却偏偏不爱吃大米饭，闹着吃‘芋头饭’。也好，正合我的心意。”笑婆婆感慨地说。

“芋头饭”确实香甜，粘性若糯米饭，扒开饭里的芋头，丝丝缕缕的浆液，互相粘连。意想不到的，饭桌上菜盆子里的“件扣”也是芋头！黄的凤老婆婆常以芋头作为独特的菜肴来款待宾客，宾客无不食欲倍增，吃了都叫好。“件扣芋头”的味道与“芋头饭”中的芋头味道不一样，更有一番独特风味。

巴马百岁寿星经常提到的对他们长寿有影响的食物，普遍地都具有速生速长的特性。百岁寿星普遍的嗜好是吃嫩！竹笋、菜花、瓜苗、苦蕒菜等，是越嫩越好，老了便不能吃。竹笋，在它们长出地面半尺左右时采集最为适宜。因为它们以后长高所需要的养分全部集中在笋里头。

南瓜和木瓜，也是这样，虽然它们是越老越甜，但嫩瓜更好吃。无论吃什么食物，在它低幼龄期时食用最为适宜。

如果食物已经长老了，那就要等它们含胎时才吃。因为这时它们整个身体或多或少地发生了“返青”现象。

怀蛋待产的母鸡特别肥，肉嫩骨酥。含胎的玉米茎秆特别甜，几乎可以当甘蔗吃。生蛋母鸡的食量大增，是因为它为满足肚里的蛋所必需的各种养料而滥食。这时它们的皮肉最为肥嫩，也就最好吃。生蛋母鸡体内还分泌出不知名的特殊物质，就像妇女分娩前后要分泌出的乳汁来供应婴儿。

笑婆婆总是吃项鸡生的头一个蛋。项鸡是没有下过蛋的小母鸡，项鸡生的头一个蛋，一般都比较小。笑婆婆不让项鸡孵化“头蛋”，不是嫌项鸡“头蛋”小，孵不出鸡或孵出的鸡小蚀本，而是另有所用。“头蛋”最有营养，可补身养神，碰到婴儿营养不良，或者中老年人病后身体虚弱时，配中药蒸来吃，最滋补。

每当家人生病，黄的凤老婆婆都把收藏的“头蛋”拿出来派上用场。如果家里一时没有，她就满村去寻

找。

在农村，人们最讨厌那些尚未脱离母体的胎物，一见即远而避之，而东山乡文钱村文钱屯 106 岁的蓝茂良老人一生最爱吃牛、羊、猪或者野兽的胎儿。别人见他吃这些胎物，嫌脏，他却乐呵呵地说：“母体中的胎儿是天底下最补的补品哩！”

巴马长寿饮食的食物种类丰富，出于下面两种原因：

一是长久以来经常性、周期性的食物匮乏，灾荒、饥馑会拓宽巴马人的食物选择范围，饥荒过后，度荒食品作为一种生存知识保留下来，并代代传承。

二是巴马人对自然的认知，即“天人合一”，与自然交融互渗的观念，吃什么补什么的观念，基于这些观念选择的食物，诸如“头蛋”、血胎，也就不足为怪。

## 10. 速生的香猪竹笋和滥菇

巴马的早晨长悠悠。快 10 点了，太阳仍未从村东头的峰口露面，走出村里的羊肠小道，晴空万里，天上没有一丝云，可在半山腰处，有几缕白烟在徐徐飘流。登上鸟瞰全村的坳口，看见白烟似的云雾仍缠住山腰不散，烟云犹如棉絮那样柔软洁白，又像被褥般平坦整齐。仿佛被无形的气压力量挤压成形。这样奇妙的自然景观，美丽极了。

走在崎岖的石山路上，尽管山里的早晨比城里凉爽

好几倍，人还是显得有些气喘吁吁，大口大口呼吸富含负离子的新鲜空气，渐渐地不喘了，只是出一身汗，好舒服的感觉。

回到笑婆婆家，扇样的太阳光开始从村东头的峰口散射，洒在村里干栏木屋的屋顶和四处的田野。笑婆婆中午要宰杀香猪待客，屋后的猪栏里有活蹦乱跳的一群猪仔，共有 8 只小猪和 1 头母猪。

其实，母猪也应该属于“小猪”范畴。它小巧玲珑，顶多有 30 公斤毛重，见有人来到猪栏旁，便领着那帮猪仔奔跑过来，嘴巴不住地空嚼，等待人给它们喂梢。这群猪仔虽然是一胞所生，可个子大小参差不齐，最大的那只约有 9 公斤重，而最小的那只顶多有 6 公斤的样子。它们已经养了 3 个月了，今天正好是第 90 天，该出栏了，所以黄的凤老婆婆邀吃香猪。

香猪身上都有大体一致的花纹，毛色黑白相间，额头上黑白相间的花纹像一幅图案，背上都有一个个拳头大小的黑斑。黑斑的周围，是一片弯弯曲曲的乳色毛带。一个个两头尖尖，像一把把肥大的梭子，脚矮而细小，白皙的肚子鼓得像蝌蚪，胖乎乎的，非常可爱。巴马人吃香猪都是在它 3 月龄的时候，这时的香猪一般在 5~10 公斤之间。

速生速长的香猪以脚骨细、皮薄脆、肉嫩厚，肥瘦相间数层著称。其味清香而不腻。巴马人有吃幼猪的习惯，但不一定都是香猪。逢年过节，或碰到红白喜事，当地人都要找来本地矮脚型的幼猪宰杀。

佳宾来临，他们也常以幼猪来招待宾客。不仅是笑

婆婆嗜好吃嫩，巴马长寿老人，普遍都爱吃嫩。

站在屋后的猪栏，向山上望去，从五颜六色的青绿竹叶可以分辨出楠竹、箭竹，还有毛竹、刺竹以及一些不知名的竹种，遍布整个山野。漫山的竹林把山庄染成翠绿色，连崖壁的石頭都被点缀入碧青的画面。

野竹所生出的各种各样的竹笋，成了巴马长寿人餐桌上一道独特可口的菜肴。竹笋有一个特点，它的生长速度快得惊人。昨晚用软石在刚出土的笋尖上做记号，划了一条横杠。第二天早上，横杠被竹笋托起离地面不止一个半拳头高，横杠上端靠近笋尖的那截也往上长高了许多。一夜之间，竹笋可以长到一杆香火那么高，真是奇迹！

笑婆婆的曾孙女从外面收回一大捆竹笋，准备午餐，她把笋壳全部剥光，裸露出鲜嫩的笋肉，甚是好。巴马农村天天能吃到竹笋，家家都用竹笋、南瓜苗之类的东西做菜吃。笑婆婆吃竹笋，无论是收来就洗净炒吃，或是腌酸吃，还是加工成笋干后吃，都是百吃不厌。

具有速生速长特性的食物很多，如南瓜苗、冬瓜、木瓜，还有香菌木耳之类。长得最快的是蘑菇、香菌，尤其是一种叫滥菇的菌，它仅一天工夫即长成菇，第二天就全部凋谢腐烂。

巴马境内有香菇、花菇、云耳、木耳等木生食用菌，还有紫红菇、滥菇、伞菇等土长食用菌和水菇、石菇等水产食用菌。据专家分析测定，蘑菇除了含有蛋白质外，还有人体生长发育必需的氨基酸、维生素 B<sub>1</sub> 和

维生素 B<sub>2</sub>。

蘑菇是一种高蛋白低脂肪保健食品，不仅适合儿童、少年生长发育食用，中老年人，特别是患有高血脂症、高血压的中老年人食用尤为合适。香菇素有“菇中之王”美称，特别是断木香菇更负盛名，按生产季节分为秋菇、冬菇、春菇；按品质分为花菇、厚菇、薄菇。其中花菇为最优。

香菇中多种维生素含量之多，就连西红柿、马铃薯、胡萝卜和菠菜等以维生素含量多而著称的蔬菜，也比不上。香菇的体内还含有一般蔬菜缺乏的麦留醇，经太阳紫外线照射后，会转化为维生素 D，这种物质被人体吸收后，对于增强人体抵抗疾病的能力，有着很大的功效。

滥菇的生命周期只有一天，它生命中的每一分钟相当于人生命的 0.5833 个月。按人类的生命周期 70 年来算，它半天的生命相当于人类的 35 年。速生速长的滥菇生命细胞较为活跃，尤其是在它速长期间，生命力特别强。滥菇被人体吸收，给人体注入植物雌激素，从而加速新陈代谢。

过去，雌激素一直被认定为动物的卵巢分泌，从来没有听说过植物也有雌激素。芬兰学者最近提出食物纤维素内含有与健康有关的植物雌激素学说。植物雌激素能抑止癌细胞的生长和繁殖，抑止肿瘤基因的活性，而具有抗癌作用。许多食物如玉米、竹笋、香菇、滥菇中含有丰富的植物雌激素如异类黄酮之类成分，但是一旦加工，其中的植物雌激素就荡然无存。

有趣的是，人们只要从食物纤维素中摄入少量植物雌激素，肠道细菌就会使它们成倍增长。不要以为雌激素是女性专用的激素，科学家从预防癌症、心脏病、高脂血症、骨质疏松的角度来说，人的一生，特别是想长寿的老年人都应该多吃类似蘑菇速生速长的植物，从食物纤维素里多吸收植物雌激素。

## 11. 泥泞牛路采菇记

从甲篆乡去那桃乡，要穿过一片幼金刚树林。那桃乡有许多纵横交错的牛路，这些牛路坑坑洼洼，两侧长满杂草，幼金刚树的枝叶一股劲往牛路中间伸展，挡住行人的视线。

那桃乡家家户户养有一两头役用水牛，用来耙田犁地。水牛有一个特点，喜欢在水里浸泡。在炎热的夏季，白天放牧时，水牛全都跑进山间的闷水池里，浸泡上一阵子之后，才慢吞吞爬上岸来找野草吃。上岸时，每头水牛的身上沾满了“沤”气熏天的污泥水。当它们在杂草丛生、树茂叶密的小路上行走时，往杂草和树枝涂抹上一层厚厚的污泥。太阳一晒，污泥全凝结在杂草和金刚树枝叶上。

走在充满“沤”气的“牛路”上，那股怪腥臭味熏得人够呛。越往前走，草越深，碰到朽木烂草堆也就越多。虽然是前天晚上下的雨，在杂草丛生的幼金刚树林里，地面还是湿漉漉的。客人下坡时，不慎被一堆烂草

绊滑倒地。他本能地用双手去支撑身体时，却被一株叶子两边长满锋利锯齿的野草划破了手，鲜血淋漓，另一只手无意中抓到了什么，还来不及拿起来看，顿觉香味扑鼻。

笑婆婆的儿子赶到了，他一眼瞅见，说：“这不是滥菇吗？哪来的？”

笑婆婆的儿子忙俯下身去，拨开草丛中的烂树叶采摘滥菇，惊叫道：“我们今天碰上好运了！”他仔细看了客人手上的伤口，随手搓拉身边的野草，抓到一撮绒毛，就往伤口上按。

野草绒毛像是毛毛虫那令人生畏的毒毛，笑婆婆的儿子说是“止血药”，野草绒毛真灵，刚一敷上，血马上止住了。笑婆婆儿子的“妙方”是巴马滥生的野草。人们常割来烧制砖瓦，或作柴火用。壮话叫它“谷茎”。

笑婆婆讲过一个“救命草”的故事：巴马有一个小男孩和同伴们在山上采摘野果，不幸被毒蛇咬伤手指头，手刹时红肿起来，同伴不知所措，劝他快点跑回家包扎。

小男孩不顾一切狂奔下山，一到村口，他就大喊大叫：“爸呀！我被毒蛇咬伤了，是吹风蛇！快点给我上药呀！”爸爸过来一看，见儿子双手好好的，根本没有蛇咬过的伤痕。小男孩非常奇怪，刚才明明被吹风蛇咬伤了手，而且已经红肿了，同伴们也看到的，怎么一回到家就好了呢？

后来村里的人才发现，在小男孩跑过的路边，有一种医治蛇咬伤的特效药。当时小男孩狂奔下山时，被滑

到在地，那只受伤的手无意中抓到了那株“救命草”，他才幸运地活下来。

巴马长寿老人无医无药，能在贫困的环境中顽强地生存，靠的是神奇的草药，靠的是他们与大自然的生命联系。

把手上的伤口处理完毕，和笑婆婆的儿子一起采摘香气袭人的滥菇。滥菇这么香，为什么不叫香菇，叫滥菇？

原来巴马人认为滥菇虽香，但是香不是它最大的特点，它最大的特点是滥生。

滥菇极其滥生，在潮湿的高温季节，凡是朽木烂草，都是它的生长之地。但并非各地都有。一般很难碰上滥菇，主要是它的生长周期极短，生长速度极快，一天即长成菇，第二天就全部凋谢腐烂。因此，巴马人一旦有幸碰上滥菇，就认为是大吉大利。

瞄准了一朵从泥土中探露半个“头”和另一朵全部露出头，但脚却未出土的幼小滥菇。这时表的指针指着下午4点35分。

滥菇一般是配对成双，群体生长，一旦发现一群，另一群必定在附近不远处。滥菇特别清香，比香菇还要香好几倍，在它所生之地，方圆一里之内都可以闻到香，若是顺风，一里外能循香气追踪到它。滥菇比任何一种菇都要坚韧，它的尖脑壳可以刺破牛路坚硬的泥土，破土而出。它的茎秆韧性更强，掰开来看，一丝一丝，可以用来当藤条捆绑其他东西。

滥菇有一个规律，每年几乎都在同一个地方出现，

一旦发现了它，第二年以后，碰到下雨或雨后天晴日，到原来的地方寻找，准保能找到。

牛路上发现的一群滥菇基本被笑婆婆的儿子采摘完了。这时表的指针指到下午5点，瞄准的两个滥菇已经发生变化，刚才冒出半个头的那朵，现在整个脸露了出来。刚才露出头的那朵，已经被坚韧的茎秆撑了起来。这是采摘滥菇最佳，也是最后的时候。

滥菇刚破土冒出时，恰似一柄紧闭着的微型小伞。肉筋一样的菇叶紧护着茎秆，随着时间一分一秒地推移，滥菇不断长高，长到一根手指高就不再长了。约莫过一个时辰，它慢慢将伞撑开成菇。

滥菇像伞，为什么不叫伞菇呢？

原来巴马另有一种伞菇，比滥菇大，撑开时，有海碗口大，形状与滥菇一模一样。伞菇的特点是独生一朵，捡到一朵伞菇，你别想再找到第二朵。伞菇的味道与滥菇是一样的。无论伞菇还是滥菇，只要在菜汤中放上一两朵，整锅汤都变得香甜可口了，比现代鸡精之类的佐料要强得多。所以巴马有“几朵滥菇，胜过一头香猪”之说。

由于笑婆婆的儿子没有及时去采摘第二群滥菇。当他好不容易找到这第二群滥菇时，滥菇已经速朽了，只剩下腐烂的躯体和醇朴的清香味。

## 百岁寿星的行为保健

---

### 12. 盲老奶的护身符

广西有一首民谣唱道：“广西人好汉，饭送饭。”指的是广西有些贫困山区用面条当菜肴送饭吃。

巴马民谣却幽默地唱道：“巴马人笨蛋，玉米糕送玉米饭。”玉米糕送玉米饭是巴马特殊的饮食风俗。

离县城一公里的巴册屯有个百岁老人杨娅春。杨娅春家门有一位年约十二三岁的小姑娘在推磨。磨出的玉米浆沿着磨槽徐徐流下，慢悠悠地滴落在磨嘴下面的搪瓷盆里，玉米浆滴落到盆子里，溅起一朵朵小小的浆花。

小姑娘是杨娅春的曾外孙女，在巴马二中读书，经常过来帮老人做家务。玉米糕是失明的杨娅春老人最爱吃的东西。年轻力壮的时候，她经常自己动手做玉米糕吃。现在她年纪老了，眼睛不方便，只能由儿孙们代劳。小姑娘把玉米浆倒进火灶上的铁锅里，边烧火边用一根扁木棒不停地搅拌。

待玉米浆烧滚后被熬成稀粥状态时，她迅速放下搅棍，麻利地从厨柜里取出一碗预先准备好的清水，边搅边往锅里掺水。这碗预备好的清水是石灰水。不掺石灰水，玉米浆不能韧结成为“玉米糕”，巴马人用石灰水作“粘结剂”。

石灰水掺完，玉米浆也煮熟了，虽然比初时“粘结”了许多，但并未达到成“糕”的地步。小姑娘找来一套用来制作榨粉的榨具，用刚才盛玉米浆的搪瓷盆盛了大半盆石灰水，把玉米浆榨到盆里。再把玉米榨粉捞起盛在簸箕上，放进火灶上的铁锅里蒸。

失明的杨娅春老人病了，睡在厅堂。小姑娘煮熟玉米糕，去叫醒老人。杨娅春老人叫唤煮一个鸡蛋给她。

小姑娘拿一块白布，把煮熟的鸡蛋打烂，取出一部分蛋白，用蛋白包住从杨娅春老人头上取下的银簪，外面再用白布裹起来，蘸上热水，在老人的额头上和太阳穴处擦拭。

擦了十几遍，小姑娘把白布打开，取出银头簪。被白布和鸡蛋白包裹着的银白色头簪，变成锈铜色。“锈铜色”就是巴马人说的“痧”毒。杨娅春老人虽然看不见，但她说健康人无论怎样擦，都擦不出“痧”毒。

小姑娘又把另一个熟鸡蛋打烂放到白布里，取出鸡蛋白与银头簪一起包扎好，继续给老人搓胸、擦背。用火灶灰抹几次抹去银头簪锈铜色后，再继续给老人擦拭，“锈铜色”越来越少，最后竟消失了。

小姑娘说，银头簪是她娅春宗外婆传家护身符，原来是娅春宗外婆曾祖母的，曾祖母过世，娅春出嫁时，

家人当作陪嫁礼品送给娅春，并教她擦痧的方法。从此她一直插在头发上，夜晚睡觉也扎系在辫尾。

娅春年轻时，有一次独自在地里耕作，因劳累过度头晕目眩，在没有鸡蛋和水的情况下，她用口水沾银簪在额头和胸口擦拭，病情稍退，回到家叫家人用鸡蛋包裹银簪擦几次背，病就好了。

10年前，自从杨娅春老人眼睛失明之后，活动得少了，发痧的次数频繁，全靠“保命簪”顽强地活到了今天。近10年，她每隔十天半个月让家人为她擦拭一次。除了眼睛瞎了不能复明之外，她再也没有患过病。她认为：人凡是得病，血脉就不通，血脉不通就是发“痧”。

发“痧”有几种。杨娅春老人介绍道：一种是天气炎热的时候，突然下水或着凉，血脉不通，头晕，呕吐下泻。这种“痧”用桔枫叶或枫子煮茶，烧一些土造的砂纸灰一起煮食，喝几次之后，当天就会好转。这是“中暑”的症状。另一种是因劳累后突然停止活动或少活动而发的“痧”。这种“痧”头晕耳鸣，腰酸腿痛，背寒，杨娅春的银头簪专门对付这种“痧”。再一种痧叫“表蛇”，也是因劳累过度而发的痧，症状主要表现在胸前。患此种“痧”，用手着力在胸前锁骨下的肋骨间划一下，立即有一条蛇状青筋暴起。这时抓住“蛇”头，用碎瓷片或刀片在“蛇头”上划开一个小口子，滴出一滴血，再用生姜擦拭消毒。叫割“表蛇”，割完后喝下两口石灰水，蒙头大睡一场，全身发一场大汗以后，病就好了。又是石灰水！巴马人制作玉米糕要用石

灰水，治病也要用石灰水！第四种“痧”叫“沉痧”。这种痧比前几种痧都严重。所以叫“沉痧”，这时“痧”病往里“沉”了，严重腹泻甚至脱水。若不及时治疗，会有生命危险。当地土法治疗，是用番石榴的根和一种壮话叫“互葬”的草药煮水内服，把痧往外赶到表皮底下之后，再用银器在外面周身搓拭。有的家庭没有银头簪，用银元或银手镯来擦痧，效果都一样。第五种“痧”更严重，叫“羊毛痧”，症状显现于背上，呈暗红色斑点，隐蔽于皮肤之下，一般人看不出来，只有经常与这种病打交道的人才认识那些红斑。患“羊毛痧”要用缝衣针来挑，逐个挑出深埋在皮肉里面细长的“羊毛”之后，再用公鸡毛来擦洗背部。最为严重的一种痧叫“墨痧”，这时“羊毛痧”红色的斑点已经全部变成乌黑，慢慢向全身扩展。治疗的方法也是用银器擦“痧”，只是要多擦几个疗程，好得慢。

杨娅春老人说她一生得过的病全是痧病，除痧病外，别的病她从来没有染过。她妈在她小的时候用苦楝树叶、柠檬树叶煮水洗身……他们几个兄弟姐妹谁也没有染过痱子、汗斑，从来不知道生“癩”是什么滋味。

杨娅春老人说累了，叫曾外孙女端玉米糕来吃，玉米糕送玉米饭别有风味。别有风味倒不是浮沉其间的蒜头和碎肉，而是另有一股说不出的怪香味。

制作玉米糕不是一下子用玉米、石灰和水马上做得成。过水磨前，先将玉米粒碾碎，碎玉米在清水中浸泡6个钟头才开始磨，磨前必须换水，淘洗干净，要不然，制作出的玉米糕，可能成为酸糕。巴马以石灰水作

“粘结剂”制作的还有凉粉、娅互糕（“娅互”是壮语）和米糕。巴马人吃石灰水长寿，是因为溶岩石灰水中含有某些对人体有益的矿物成分。

吃饭时，摆上饭桌的酒是紫红色的。这是黑米酒。杨娅春老人用油鱼和南瓜苗来招待客人。

杨娅春老人喝了一口“黑米酒”，她虽然看不见，仍拿起筷子夹吃油鱼！

吮着浑身油腻的油鱼，一点不觉得油腻。最后嘴里只剩下骨头渣了，但仍能用牙齿“榨”出鱼油来，毫不费劲把整条油鱼连肉带骨咽下去。

饭桌上实际只有一道蔬菜。与其说是菜，还不如说是汤，就是南瓜苗剥皮煮的汤，除了南瓜苗外，菜汤中还夹杂着一些橙黄的柔软物质，这是南瓜花。此外，还有几朵被主人称之为“滥菇”的佐料。

百岁长寿老人的饭菜，清贫简朴得简直令人不敢相信！

### 13. 老虎争吃蜂蛹的故事

那桃乡那敏村且苗屯有位 107 岁的老人何嫣能，生于光绪十六年二月二十九日（1890 年 3 月 19 日），她的晚仔何富春原是那敏村的村长，老态龙钟了，刚刚卸任，客人进到他家，看见他正在剥蜂蛹。蜂蛹是生长在蜂巢内 20 天左右的幼虫蛹，靠食皇浆和蜜长大，体内含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素和人体内所需要的

微量元素，炒食蜂蛹可以追风去湿，比“人参蜂皇浆”之类的口服液不知强多少倍。

何富春招呼客人往厅堂板墙边摆着的空“寿方”（棺材）上坐。棺材是为他家百岁老人何嫣能准备的。巴马人习惯，凡是家里有70岁以上老人的，都要准备一副棺材摆在厅堂。

“寿方”一般置在厅堂里，摆在最显眼的地方。老人们解释，摆在厅堂里让儿孙们当作长板凳坐，老人们可以时常见到它。儿孙们怕进棺材，因而心里想方设法“躲避”棺材，可以多活几年。

何嫣能的棺材有二三十年的历史，从棺材的盖板坐得滑溜光亮可以看得出年代久远。何富春介绍他妈长寿的饮食习惯，说他妈年轻的时候，巴马森林多，土壤潮湿，遍地是菇。滥菇虽然朽得快，见到机会少，但出土多，她也能时常吃到。滥菇的香气非同寻常，出门闻到滥菇香味，她就会追踪香味去采摘。还去山间打猎，钓懒蜂。

在何嫣能老人家吃“长寿餐”比较丰盛。除了豆腐、竹笋和滥菇之外，还有何嫣能曾孙、玄孙们从稻田里摸回来的田螺。田螺和蜂蛹是长寿老人爱吃也经常能吃到的东西。巴马的蜂不仅种类繁多，而且数量更多。夏季一到，高山、田野里，几乎都是蜂的世界。

何富春拿一饼煮过的蜂巢递到客人面前，煮过的绚丽多彩的蜂巢内整整齐齐地排列着大小一样的巢眼，一饼蜂巢有三层。第一层中心部位凹陷下去，每个巢眼里有一个幼虫般的蜂蛹。它们一同把不易被人发觉的小嘴

巴拱起在乳白肥嫩身躯的顶端。

第二层比第一层中心部位高，每个巢眼顶端冒出一个雪白、隆起的纸泡泡，纸泡泡是蜂蛹吐丝，作茧自缚。掰开纸泡泡，可看到齐崭崭排列着一溜蜂蛹，虽然高矮一样，但是形状不同，颜色也有区别，若隐若现地分成若干个圆圈，从里到外，都是准备破茧待飞的蜂蛾。

第三层是近乎成蜂的蜂蛾，有呈古铜色的，紫红色的，有黑黄相间的，只是缺少起飞的翅膀。最外面一圈呈乳白色，这一圈颜色虽然相同，但形状各异，一边是脆嫩无比的蜂蛾，一边是头上呈紫红斑点，长出蜂壳的蜂蛹。蜂蛾作茧自缚后，就不吃不喝，等待变成蜂，所以它们肚子里的食物比暴饮暴食的蜂蛹要少，最后肚子里只剩下脂肪。

这时，何嫣能老人由她的曾孙搀扶着，缓缓坐到“寿方”上半躺着，和客人讲话聊天。老人耳聋了，需高声喊叫，才听得到一些，说话结结巴巴。

客人想听老人家讲她年轻时怎样钓懒蜂。何嫣能老人经过晚仔何富春翻译，断断续续地讲述了从前一个老虎与人争吃蜂蛹的故事：何嫣能爷爷是个钓懒蜂的能手，因此年轻时她在娘家经常能吃到蜂蛹。后来何嫣能出嫁，她的丈夫也是钓懒蜂的能手。

婚后不久，她和丈夫上山去钓懒蜂，那时巴马山深林密，还有老虎。他们发现了山里凹地有一窝特大的懒蜂。

当晚夫妻俩回家带上锄头、镰刀、火柴及一大捆稻

草去“钓懒蜂”。火焰把凹地蜂巢周围的枯草烧得劈里啪啦响，夕阳下，一只老虎远远地盯着他们，他们夫妻俩却没有发觉。

当凹地周围野草烧尽，只剩下夫妻俩烧蜂的一束火把时，那只老虎渐渐逼近若明若暗的火把，这时夫妻俩仍未察觉，埋头挖掘蜂巢上的泥土。他们挖见了洞穴里状如南瓜的蜂巢，一块一块往外掏蜂巢装进布袋。老虎开始发出“唬！唬！”的吼叫声，夫妻俩开始意识到有危险了，但是仍然舍不得放弃掏蜂巢。眼看洞穴里只剩下最后一块蜂巢，这时，老虎出现了。

夫妻俩赶紧携带装在布袋里的蜂巢，逃离挖开的洞穴。依依不舍地遗弃最后一块蜂巢，谁知老虎吃完了他们遗弃的那块蜂巢后，仍不满足，尾随他们而来，紧追不放。他们急中生智，又丢了一块蜂巢让它吃，老虎果然见蜂巢而止。可是刚走不远，老虎又追上来了，他们又如法炮制……

老虎一直追到村口，夫妻俩赶紧进入屋门。关紧屋门之后，老虎才无可奈何。但是，夫妻俩掏得满满两个大布袋的蜂巢，只剩下半口袋了。

然而，那只老虎不甘心，一直在村头守候了一天一夜，弄得全村村民连门都不敢出。太恐怖了！后来有人想出了一个主意，叫他们把已经剥去蜂蛹的空蜂巢丢给老虎，骗老虎没有蜂蛹了，老虎才悻悻离去。

老虎爱吃蜂蛹。为了吃蜂蛹，何嫣能差点落入虎口。当天晚餐，客人们一边议论何嫣能老人与老虎争吃蜂蛹的故事，一边品尝极其可口的山珍炒蜂蛹。

炒蜂蛹不用漂洗，以保留原味的清香，放入沸油熬煎，煎至黄碎，用漏勺滤起，稍停油干，再回锅与青辣椒、番茄烹炒，加进佐料，味似细鱼嫩虾，甘香酥脆，是上等的山珍佳肴。

可惜炒蜂蛹太少了，只有一碗。一碗蜂蛹的三分之一，何富春又要拿来孝敬他妈何嫣能老人。客人们尝到蜂蛹鲜美味道，已经非常满意，作为主人的何富春却感到遗憾。

他提议明天带客人上山钓蜂，他发现一群懒蜂在一个地方吮吸树浆。无疑这是比吃蜂蛹更富有刺激的提议。

晚饭后，何富春带领大家作钓蜂的准备工作：一束马尾线，一把雪白的鸭毛，在沟边草地捉些蟋蟀、蚂蚱之类的虫子作诱饵。当天晚上，何富春给客人们上钓蜂的课。巴马谚语说：“秦蜂在月弯，懒蜂待月圆。”掏秦蜂巢要在月儿弯弯的上弦月或下弦月之时，蜂巢里的蜂蛹最多、最嫩，也最好吃。而要掏懒蜂巢，则选择在月儿滚圆的“塑望月”前后两三天内。那几天，是懒蜂蛹最丰收的季节。

巴马境内盛产各种蜂，比较大个的蜂种有秦蜂、懒蜂、夜蜂和牛奶蜂；中等个的蜂种有仲蜂、勤蜂；小个的蜂种有竹蜂、蜜蜂、吊蜂等。各种蜂蛹都是速生速长之物，从母蜂体内产出，自蜂卵到长大成蜂飞走，所经历的一生，只有短短的十几天，小个蜂种寿命还要短！生长速度之快，堪称昆虫之最！

蜂蛹生长速度快，因为不管是什么动植物分泌物，

或各种树浆果汁，它们都吃，靠吃“百家饭”长大。吃“一家饭”桑叶的蚕蛹都含有极高的营养价值，何况吃“百家饭”长大的蜂蛹呢？

这一夜，客人们兴奋得睡不着，期待早早上山狩猎——钓蜂。

## 14. 山间钓蜂奇观

农历七月，阳光普照，山区枫林，凉风习习。林间的空气像用浓密的大雾和热烈的阳光清洗过一样。

浓雾过后，在太阳的普照下，一切都是新的，挂在树枝上的枫叶，似刚刚绽出那样娇嫩。客人们慢悠悠走在林间小道上。

突然，“哧嗡嗡”的声音从路边树丛里传出来，何富春立即遁声跑过去。他看见一群懒蜂在汲取树浆。

顺着何富春指的地方望去，客人们看见一棵大腿粗的幼金刚树上，密密麻麻地爬满五颜六色的懒蜂。懒蜂在幼金刚树上忙碌着，有的把嘴伸进树皮里去，甜滋滋地吮吸着树浆，有的爬来爬去，寻找着下嘴的最佳位置。

何富春开始钓蜂。他用一根小竹竿夹着一只蟋蟀，在懒蜂们面前晃来晃去，但是竹竿太短，够不着懒蜂。懒蜂们聚精会神地做工，对它们面前发生的一切，不予理会。何富春换了一根稍长的竹竿，直到把诱饵伸到一只懒蜂的嘴边，它才爬过来，叼着那只蟋蟀欲飞走。

岂知蟋蟀牢牢地夹在竹竿上，它飞不起来，只好张开螃蟹爪似的硬牙，狠狠地又咬又拉。何富春小心翼翼地把竹竿抽回，麻利地将预先准备好的马尾线套住了懒蜂的细腰。马尾线的一端打了个活结，活结套住懒蜂的细腰，一收一拉，就紧紧地套住了。

懒蜂想甩，却甩不脱。马尾线的另一端，交叉系着两根雪白的鸭毛。懒蜂把蟋蟀“弄”到手，慢慢嚼碎，把它抱在下腭，就起飞了……

不久，那只懒蜂又飞回来了，在何富春面前飞来飞去，被它拖拉的雪白鸭毛好像一只素色风筝，又像白蝴蝶在飞舞。紧接着，它一下子扑在何富春预先留在竹竿丫上的诱饵，这一次它轻而易举地叼到了猎物。

它飞到一片枝叶上停了下来，慢慢地撕咬。何富春连喂它4次之后，就在对面的山坳里发现了懒蜂的蜂巢。待客人们走到对面山坳，何富春说秦蜂真厉害，刚才他钓懒蜂的时候，就被秦蜂发觉了。现在秦蜂正搬“兵”来围攻懒蜂！

很快在懒蜂蜂巢的上空，有几只红头紫身的大秦蜂在盘旋。秦蜂嗡嗡的飞鸣声盖过了懒蜂的飞鸣音，秦蜂越来越多了。

据说秦蜂蜇人挺厉害，若被它蜇在头上的任何一个部位，整个头都会肿得像箩筐那么大，三天三夜都睁不开眼。要是被秦蜂蜇在要害部位，人甚至可能会丧命。

何富春计划待秦蜂把懒蜂消灭干净了，再主动出击。很快，客人们目睹了一场罕见的秦蜂和懒蜂的“空中大战”。

一只懒蜂叼着小虫，兴高采烈地朝自己的蜂巢飞来。只见一只秦蜂如一架战斗机俯冲下来，凌空截住了懒蜂，紧紧地抱住了它。两只蜂同时坠地。秦蜂已经把懒蜂的头颅“割”了下来。

接着，秦蜂又如一架紧急起飞的直升飞机，直奔空中，投入了围剿懒蜂蜂群的战斗。带着雪白羽毛的懒蜂飞回来，看到秦蜂群进攻它的老窝，想上前来营救。岂知沉重的羽毛妨碍了它，使它几次出击都失败。它退出了战斗，落在一棵大叶乔树的树枝上爬行起来。

秦蜂们以为那是一只蝴蝶，没有理会它。可那只懒蜂奋不顾身，瞄准一只呆在树叶上观战的秦蜂，扑上去咬打，不到两个回合，它成为秦蜂的“刀下鬼”。过了一会儿，凡是飞翔着的懒蜂都被秦蜂消灭了。

乱哄哄的飞鸣声渐渐平静下来。偶尔看到有一两只秦蜂俯冲下去，落在地面，接着又凌空飞了出去。

何富春带头拨开草丛往里钻。草丛里蓬松的紫红泥土堆上，黑压压布满了浑身长着绚丽花纹的红头秦蜂。一个拳头般粗细的洞口，秦蜂们繁忙地出入其间，进去的都是空手，出来时，每只秦蜂嘴里都叼着一件沉重的“战利品”。战利品有黄色的，有白色的。何富春介绍说，黄色的是成熟的懒蜂工蜂，白色的是懒蜂蜂蛹。它们开始搬蛹了。

秦蜂一只接着一只起飞，又一只接着一只飞回懒蜂蜂巢来。它们出巢门时，每只蜂腋下夹着一条乳白色的蜂蛹。当秦蜂群飞向空中时，沉重的“战利品”使得它们放慢了飞行速度，由于它们携带的蜂蛹是白色的，正

是我们跟踪追寻的目标。不用钓，不用套马尾线和系羽毛，跟踪了一会儿，秦蜂的蜂巢便被何富春发现了。

何富春与凌强食弱的秦蜂展开了激烈的争夺战，搬来一大捆干草，放火烧了守卫在秦蜂洞口的秦蜂。来不及起飞的秦蜂全部被烧死，死里逃生的秦蜂仓皇而逃，一去不复返，在秦蜂洞内的秦蜂，被烟火熏死在洞里头。从外边飞来准备进洞的秦蜂，见到有人占领了秦蜂巢，在空中盘旋了几圈，悻悻离去了。

何富春在秦蜂巢穴的入口处放置了一些 666 药剂，说待下午再来取它。便领客人们回家吃午餐。下午 3 点，客人们又来到了秦蜂蜂巢附近，远远传来了乱哄哄的飞鸣声，似飞机起飞，在跑道上滑行的声音。

“这是秦蜂垂死挣扎的声音。”何富春准备了干草和树枝，拿火把和镰刀，直奔秦蜂蜂巢点火。然后拿树枝做成的扫把扫打垂死挣扎的秦蜂。

秦蜂蜂巢穴里未死的秦蜂一齐嗡嗡作响。弄得大地都似乎震荡起来。

蜂巢外边空中垂死挣扎的秦蜂，不时飞来一只两只，俯冲下来，犹如空对地扫射的战斗机，直射地面的人。客人们害怕极了，想退走。

何富春大声喊：“不能退！一退，秦蜂就更猖狂，吃亏的往往是先退走的人。”

何富春这一喊，招来一只秦蜂向他飞射而来。他举起树枝横扫过去，不偏不倚，正好把秦蜂击落在地。

最后掏挖秦蜂蜂巢，发现除秦蜂之外，还有懒蜂和许多客人们没有见过的小工蜂。秦蜂除了掠夺各蜂种的

蜂蛹作美味佳肴之外，还掠走各种成蜂，去翅后留下来，培养成为它们的奴隶。

在山间狩猎，钓到许多秦蜂掠夺来的蜂蛹，成了何富春孝敬他的母亲百岁寿星何嫣能的美味食品。

## 15. 通过节制保持欲望

甲篆乡百岁的韦卜仁老爹招待客人的晚餐虽然是六菜一汤，但是量少得可怜。一盘豆腐丸只够每人一个还剩一个。其他的菜都不装满碟，最丰富的是中间那一大盆豆腐冬瓜汤。

民谣说：“七十不留宿，八十不留餐。”百岁的韦卜仁老爹依然好客，所以客人们都免不了讲一些客气话。

韦卜仁老爹坦率地说：“你们以为菜多得很啊！这桌菜尽是豆腐做的。”

真的，除了豆腐丸和豆腐冬瓜汤之外，上得桌面的只有肉丝炒油豆腐、油鱼闷豆腐、豆腐笋干和豆腐炒番茄这几道菜。据有关资料预测，世界未来 10 年最受欢迎的不是汽车、电视机或其他电子产品，而是中国豆腐。

豆腐中含高蛋白、低脂肪及铁、钙等 11 种有益于人体健康的微量元素。日本人平均每天吃豆腐 40 克，常年不断，所以成为世界公认的长寿国。豆腐是最理想的保健食品，尤其是婴幼儿和老年人常吃豆腐大有好处。

豆腐渣含热量少，含蛋白质却很丰富，食豆腐渣不

仅能减轻空腹感，而且还能治疗多种疾病。

常吃豆腐渣，能治糖尿病。糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足，含淀粉类食物经体内生化反应，变为葡萄糖进入血液中，除机体所消耗部分外，剩余部分转化为脂肪而积蓄体内。豆腐渣富含纤维素，如能常食，因纤维素可吸附糖分，从而使葡萄糖的吸收减慢，在胰岛素分泌不足的情况下，不致过分加重胰脏的负担。纤维素还有抑制饭后血糖升高的作用。

巴马百岁长寿老人几乎每天都吃豆腐。巴马制作豆腐和制作玉米糕的工艺流程大同小异：把黄豆用石磨磨成豆瓣—去皮—洗净水磨—熬煮—冷却。两者有所不同的是：玉米糕是在火灶上边熬煮边掺石灰水，一直熬到它韧结成硬粥状时才端下来冷却；而豆腐则只需在灶上煮沸，端下来倒入事先准备好的大瓷盆里冷却。

在瓷盆里，把少许未经煮过的生豆浆合以石膏粉，调匀备用。比制作玉米糕多了一道工艺，是把煮沸的豆浆迅速倒入盛着石膏水的瓷盆冷却之后，它便成为“豆腐脑”，再将“豆腐脑”舀出放在桌案上的正方形木框架里压干，用薄竹片切成豆腐块。

韦卜仁一家人吃饭好像很客气，吃得都很少。开始吃饭时，孩子们大口大口地嚼吃，遭到白眼，他们便收敛了。大人们也一个个赶在客人之前放下饭碗。最先放下碗筷的是韦卜仁老爹。客人们也立即随他放下碗。

“你们没吃饱吧？”韦卜仁老爹关切地问。

一个走下饭桌的小孩立即说：“宗爷爷说，吃半饱，百岁老！”

巴马民谣唱道：“要保小儿安，常须三分饥与寒。”

西山乡百岁的瑶族女寿星罗老奶，也有一句顺口溜：“一顿吃过饱，三天无胃口。”

据调查，巴马百岁老人青年时期都有由于社会因素造成的饥饿史。巴马 72 名百岁长寿老人中，57 名每日吃两餐，5 名每日吃一餐。中餐大约在早上 9~10 点钟吃，晚餐大约在 18~20 点吃，普遍都有控制饮食的习惯。

老年营养学家调查巴马 60~89 岁老人的饮食，每月平均日摄入热量为 1998 千卡。90~112 岁老人饮食平均日摄入热量为 1409.7 千卡。老年营养学家调查指出：老年人减少能量最低至 1331 千卡热量，供给充足蔬菜和适量的蛋白质，是长寿饮食的需要。

巴马百岁老人的限食对寿命的延长具有一定的作用。巴马老人饮食较为粗糙，食物不作过于精细的加工，且食盐很少。一个月只吃二两左右食盐。主粮是当地山区种的玉米，一日三餐均食用玉米磨碎成粉熬成的粥食。同时搭配杂粮饭豆、绿豆交替食用。

肉类吃猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉及蛋，不忌口。肉食每月吃 1~5 餐，相当一部分老人喜爱一定数量的肥肉。食油则以植物油为主。72 名百岁老人一生食用火麻仁油、黄豆油、南瓜籽油，交替食用。西山乡弄林村西卡屯百岁老人全部食用火麻仁油、黄豆油、蝴蝶果油。

国外一些研究中心发现，限制食量的动物生命力特别旺盛，饲料减少卡路里含量的 35% 左右，小白鼠可

活3~4年，而不限食的活不到2年。研究人员还发现，限食的白鼠表现出较持久的智能，显得很有活力和生气。

因此，科学家们断定，限食不仅能延长寿命，还能增强智能。

美国国立老年研究所的查理·巴劳斯博士试验证明：对中老年期的大白鼠减食一半，结果使其寿命延长三分之一。科学家们对限食能延长寿命的原因做了进一步研究，发现限食动物的血糖含量较低，经常饱食者可导致脑动脉硬化。给大白鼠投放过量食物，发现大白鼠大脑纤维芽细胞生长因子比投食前增加数万倍。

史书记载，东晋名僧佛图澄一生“酒不沾齿，过中不食，非戒不履”。

佛图澄过了中午就不进食了。他活了117岁。

营养学家试验发现，在保证一定的营养前提下，限制热量摄入，长期半饥半饱的人的寿命比饱食的人寿命长。免疫学家指出，节食可以使人的机体免疫力在运动时仍能保持旺盛，使免疫中枢胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。

近年来大量的科学研究又告诉人们，单纯少吃并不能减肥，也不能使人健康长寿。限食并且适当运动才能获得健康的体魄。

人到老年，消化功能减退，减少食量和热量，不是不吃，限食是每餐进食八成饱，已饥方食，未饱先止。

巴劳斯博士推测，当今人类的生命极限为115岁，如果“限量进食”，可以使人类的生命延长到170岁。

限食可使体温下降  $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，而体温对寿命有决定性的影响。

最近，国内外的医学专家提出一种新的长寿养生观念——“负营养”，“负营养”指人体废物的排出。专家们提出“负营养”的观念，意在告诫人们要重视人体代谢废物对健康的影响，及时排除，以维护人体健康。

随着经济发展，人民生活水平有了很大提高。平时天天有荤腥、餐餐有油腻，这些食物代谢后，产生很多酸性有毒物质。加上人口的流动性加大，生活节奏加快，使不少人排便无规律，甚至经常便秘。

专家们建议：适量食荤腥油腻，而多食新鲜水果蔬菜及蜂蜜、核桃、芝麻等碱性、润肠之物；养成规律排便习惯，提倡一天早晚二次排便。巴马 72 名百岁老人中，62 名每天解大便一次，8 人每两天解大便一次，2 人两三天解一次大便。65 名老人至今从未就医服药。

生命在于运动，并不是所有的运动都有益于健康，从事有氧运动比从事无氧运动适合人体健康。

有氧运动包括三个条件：1. 运动所需的能量主要由氧化体内的脂肪和糖来提供；2. 运动时大多数肌肉群都参与；3. 运动强度在轻度到中等之间，持续时间在  $15\sim 40$  分钟或更长些。

有氧运动的形式很多，快走、慢跑、打太极拳、游泳、骑自行车等。强度因人而异， $20\sim 30$  岁的人，运动时心率维持在每分钟 140 次左右， $40\sim 50$  岁的人，维持在每分钟  $120\sim 135$  次左右，60 岁以上的人维持在每分钟 120 次左右。不是每天都做，每周有三次运动即

行。

要适时而动，一般而言，在天气特别炎热、特别潮湿、特别寒冷或刮大风时，刚饱餐之后，身体不适感冒时，肌肉关节有病变时，不宜锻炼。

在进行有氧运动时，人体吸入的氧是安静状态的 8 倍，长期坚持有氧运动，则能增加体内血红蛋白的数量，提高肌体抵抗力，抗衰老、增强大脑皮层的工作效率和肺功能，增加脂肪的消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发生。

相对于有氧运动，无氧运动所需的能量为糖酵解系统供给，在供能过程中不需要氧的参加，运动强度大，持续时间短，如 100~200 米短跑等，运动的心率一般在每分钟 170~180 次以上。这类运动难以达到健身目的。

巴马 80% 长寿老人在百岁后仍从事家务劳动，40% 的百岁老人还从事田间劳动。早上 6 点起床，晚上 9 点钟入睡。

72 名百岁老人全部从青少年开始参加劳动，一生日出而作，日落而息。体力劳动和经常的运动对健康长寿有良好的影响和促进作用。巴马大多数百岁老人耳聪目明，思维敏捷，步履稳健，精神良好。大多数百岁老人体型是中等偏瘦型，过度肥胖者几乎见不到。从巴马百岁老人 50 例死亡原因回顾性调查资料表明，没有一例死于高血压、脑血管意外和癌症。

甲篆乡百岁黄的风老婆婆家全家人早上起床后，洗漱完毕，都先到水缸边喝一顿生水。不是他们家穷，吃

不起早餐，这是他们家传下来的生水洗肠法。早起喝生水是他爷爷的爷爷传下来的养生之规，家人非做不可。

早起喝一顿生水去干活，出一身大汗回家擦身，浑身轻松，再撒泡尿，便把头天晚餐留在腹内的残渣余毒全都排泄出去。这是黄的凤老婆婆家的长寿之道。

巴马百岁老人在养生保健中“清毒”重于“进补”。某些营养素摄入过多，蛋白质、脂肪、糖类摄取过多，都会引起中毒或营养失衡而损害健康。不良嗜好，如抽烟、酗酒，也都危害健康。吃补药、补品或治疗用药过多、过量，也会产生严重的毒副作用危害健康。

“以通代补”养生术有不可忽视的抗衰老意义，中医学早有“肠胃宜利而恶滞”的论述，恶滞即是便秘。

晋代养生家大声疾呼：“若要长生，肠中常清；若要不死，肠中无屎。”

巴马百岁老人的“清毒”，是一年四季食用新鲜的蔬菜或应时野菜。合理膳食，均衡营养，多吃富含纤维的食物，如粗粮、蔬菜和水果，有利于肠道内的垃圾和毒物的排除。

巴马山区蔬菜是自给自足的。随季节不同而不同，冬季为白菜、芥菜、萝卜、蒜苗，夏秋为南瓜、南瓜苗、苦苣菜、红薯和红薯叶，还有各种野菜。主要是食用新鲜，即采即煮，混合火麻仁或花生、黄豆同煮。

巴马长寿老人的“清毒”，是经常选食具有抗污染、清血毒作用的食物，如猪血、菌类、绿豆、芹菜、鲜果汁等，以保证血液清纯，减少发病的隐患。

韦卜仁老爹除了控制食欲之外，也很注意控制性

欲。韦卜仁老爹家里人分铺睡觉，以性别来分，男女不同床，夫妻也是如此，不以年龄和辈分分，曾孙子同他睡，曾孙女则与她曾奶奶合铺。韦卜仁老爹说，这是巴马的风俗习惯，农村家家都是这样的。

韦卜仁老爹一生中，睡的床铺的位置摆放了7次，每次变换位置，都意味着一定年龄和辈分的产生。韦卜仁很小的时候，也跟其他孩子一样与母亲同床共寝，因此他睡的第一个床铺，是母亲的床铺，位置摆在房屋左侧前方、父亲床铺的里边，虽然与父亲的床铺头对头摆置，但是中间隔有一道木板墙。

这道木板墙不仅将父亲和母亲的床铺完全隔开，还将能容纳四个床铺的房间隔成两个小单间。父亲住的单间从厅堂入口，母亲住的小单间从火塘边的神门入口，两间房不相通。

韦卜仁4岁的时候，床铺发生了变化，那是母亲生了妹妹“的丁”后，一天夜里，他不知不觉地“睡”到父亲床铺上，早晨起来，他才发现自己睡在父亲身边，他记得昨晚母亲腰痛，他还替母亲抚摸腰背。怎么今天就睡在父亲床上呢？这时，木板墙那边母亲的床上传来婴儿的哭声。

他和父亲同铺睡了6年，夜里尿急，他喊父亲起床点茶油灯。直到有一天晚上，他发现父亲不见了，父亲爬到母亲床上和母亲说悄悄话。于是他的床铺又发生了变化，他被赶去和爷爷睡一个单间，跟爷爷睡了半年，他又发现爷爷有不检点行为，爷爷也和爸爸一样，偷偷溜到奶奶的床铺上。

他的床铺在家里转了一圈，终于转到伯父家，和堂哥睡一起。直到堂哥结婚后很长一段时间，堂嫂碍着他这个小堂叔，久久不能进洞房和堂哥睡觉。

韦卜仁自己结了婚后，他的床铺位置搬回自己家的里间——就是爷爷住的那个单间，奶奶住的单间成了妻子住的单间。爷爷的床铺被移到厅堂间，他在里间住了数十年，直到他爷爷去世，他做了父亲，又做了爷爷之后，他的床铺才从里间又移到厅堂。

巴马百岁老人善于蓄欲，通过节制，经常使自己保持旺盛的食欲、性欲和生存欲。韦卜仁老爹在讲述“吃半饱，百岁老”的家规及他一生变换床铺位置的事时，确实是做到了蓄欲长寿。

老年人的性生活，主要是满足接触的欲望。接触欲是人的本能，从刚出生的婴儿到老年人，不论男女，直到死前都一直存在，所谓“人老心不老”，一般指接触欲而言。

老年人需要欣赏异性的体态美，需要和异性交谈，需要向别人倾诉，也需要听别人倾诉，需要表达感情和接受他人的感情，需要拥抱和被拥抱，如果得不到满足，就可能产生孤独感，以致形成孤僻、怪僻及其他心理上的创伤。专家们认为，老年人由于排泄欲的衰退，转而以精神上的性爱为主，所以老年人有接触欲增加的倾向。

老年人的性生活应以满足接触欲为主，夫妻之间要经常谈心，互相拥抱、爱抚，把身体的皮肉接触在一起，以及性器官互相刺激。这种性活动的频率及时间可

以不受限制，而性交活动则应放在次要地位，因为性交活动是精神和体力消耗较大的活动。

老年人在性交时，心率每分钟可增加 50~100 次，加上原有的心率数，每分钟可达 120~180 次，血压可高达 270/130 毫米汞柱。呼吸也加快，所以老年人可否性交？性交频率如何？应视本身的情况而定。

一般认为，性交活动相当于登三层楼的运动量，如果在登楼时，已经感到力不从心，或不能耐受日常生活活动的老年人，不要勉强性交。患冠心病及高血压的老年人，虽然不是绝对禁止性生活，但也不能无所顾忌，否则会增加诱发心肌梗塞或骤死的危险性。

## 16. 治病的原始朴素思维

百岁老人韦布卜春老爹有个治腹痛的土验方。他伸手进墙洞，掏出一团皱巴巴的塑料薄膜包。打开来看，里面是一层几乎被烟火熏得发黑了的黄土布，土布内又有一层土造的黄砂纸包着。韦布卜春老爹将砂纸慢慢掰开，一条蚯蚓状的小玩意随即映入眼帘。

韦布卜春老爹把蚯蚓状的东西放进煮熟了的药酒里，吩咐小儿子拿给来他家求治的病人敷。病人问韦布卜春老爹，土验方是什么东西？韦布卜春老人不肯说。问得急了，韦布卜春的小儿子说它是人类的“生命腺”，至于什么是人类的“生命腺”呢？他也不肯说。

病人催问再三，韦布卜春老爹说：告诉你，你会反

胃的！是治肚痛的灵丹妙药，不会反胃！病人苦苦哀求。韦布卜春的小儿子就是不说。

还是百岁老人心肠慈软，韦布卜春老爹禁不住病人纠缠，透露了奥秘。原来，土验方是婴儿汲取母体养分的脐带！

韦布卜春老爹介绍说：“婴儿的脐带需要经过中草药泡洗，精心炮制，然后晾干密封，严加保管，以备药用。”

他曾用这一秘方治愈过很多病人，用此方治愈的病人中，有的是跌打内伤，有的是摔肿瘀血，更多的是无名腹痛。腹痛的病人敷了酒泡的婴儿脐带，很快就不痛了，韦布卜春老爹透露他珍藏的婴儿脐带来历，那是他大儿子韦日谋的肚脐带。

韦日谋出生的时候，恰逢春节过后不久，村子里又忙着准备过元宵节。

韦布卜春领着一位步履蹒跚的长者从外面归来，尚未踏进门槛，就听到婴儿“咿哇，咿哇”的大哭声。

他高兴地喊道：“到底是生下来了！”

韦布卜春的妻子生韦日谋时，大女儿韦的芬已经4岁了。大儿子足月后在娘胎里又多呆了半个月，还“谋”在娘肚里，不肯降落人世。韦布卜春岂能不焦急！

他一大早拎着妻子的生辰八字，出门去找巫公，希望妻子生产顺利。村里的老巫公看了韦布卜春妻子的生辰八字后，说：“你这个仔是个贪心仔，他想‘谋’大财啊！他这一‘谋’，苦了他妈了，你妻子大难临头。”

老巫公深知“谋”产的凶险，这种情况他见过多

了。他有医治难产的秘方，但从来不向任何人说，因为一旦泄露天机，他那碗巫公饭就吃不成了。

“办法倒是有，只是看你舍不得花本钱和你的祖宗保不保佑。”老巫公谋算韦布卜春救妻心切，肯定会的，不惜血本，所以，把牌摊了出来。

韦布卜春皱了一下眉头，艰难地说：“粮食和布匹倒不成问题，只是鸡和钱不够，仅有一只老“宗”鸡（用于繁殖的老母鸡）和三块银元。”他清楚地知道，这是请一次巫公所支付的代价。

“钱不够可以借嘛，至于那只‘宗’鸡，你就别可惜了，现在是你老婆性命攸关的时候，救人要紧啊！有人就会有财嘛。”老巫公步步逼近。

韦布卜春觉得老巫公说的在理，决定请他打醮作法。

韦布卜春急急赶回家，看见几个老妇在内室产房里叽叽喳喳，声音短促焦急。韦布卜春真想进去探个究竟，但无奈村里有“男人不得进产房”的戒律，更碍于老巫公在场。

房里面传来韦布卜春堂嫂的声音：“上次的‘赤布’在哪？”

好像是在问产妇。

“在……柜……墙……”产妇说话含糊不清。

韦布卜春的妻子生这个比其他足月婴儿大的孩子，流血过多，支撑不住。

韦布卜春堂嫂在房内大声说：“就是上次弟媳生大女‘的芬’时，用土砂纸包的那件‘宝贝’呀！快拿出

来吧，不然就来不及啦，弟媳晕过去了。”

巴马人用黄泥筑土墙建房时，特地用数个大竹筒横置于内室墙中。房屋建成后，用大竹筒做成的“墙眼”便是各家各户收藏贵重物品的地方。为了保密起见，也有人在房屋建成后，才在内室墙壁上凿洞，每个洞分别插入一节大竹筒，然后再用黄泥巴将竹筒砌牢，固定在墙壁上。

“墙眼”用木桩塞住，以防老鼠偷袭。“墙眼”一般置于床铺底。一旦放下蚊帐，外人就不知道。若是放特别贵重的物品，则将“墙眼”置于柜子后，这是巴马人防盗的“土办法”。

韦布卜春家的“墙眼”有三个：一个在他床铺的旁边，另一个在妻子床铺内侧，还有一个在妻子室内那个笨重柜子的后边。他清楚地知道，自己床头的那个“墙眼”中，除了存放仅有的三块银元和一大把急救用的中草药之外，别的就什么也没有了。

内室产房里，几位老妇人顾不得村里“不能翻看别人墙眼里东西”的禁忌，七手八脚翻看产妇柜内“墙眼”的物品。

几个老妇人一齐抬柜子，费尽力气也仅能够移动了一点点，手虽能伸进去触到“墙眼”木塞了，却无法揭开木塞，取出“墙眼”中的宝贝。弄得大家都大汗淋漓。

“兄弟，你进来！”堂嫂说。

韦布卜春想起那位刚才与他一同来的老巫公，可老巫公不知什么时候溜走了。他只好战战兢兢钻入产房

内，但仍然不敢正视生命垂危的妻子。

他一人抬着柜子的一端，堂嫂和老妇人们抬柜子另一端。柜子被挪移出一个人能侧身进去的空隙。他做贼似地伸手进“墙眼”摸出一包用砂纸包得严严实实的東西，溜出外室火塘旁边。

堂嫂打开砂纸包。“赤布”和蚯蚓状的东西映入韦布卜春眼帘。韦布卜春堂嫂救产妇的“宝贝”是一只腊干了的黄麋胎，是韦布卜春堂哥6年前从一只猎获的母黄麋肚子里剖取到的，已经用去了一大半。黄麋胎可以治小儿疳积、小儿营养不良，大人贫血、病后体虚，妇女生产困难……

堂嫂说：“弟媳有救了，烧你的水去吧。”

韦布卜春吁了一口气，悬起的一颗心才放了下来。过了一阵，堂嫂抱起刚出世的侄儿走出外室，与老妇们一起端详，这个“谋”得韦布卜春妻子险些丧命的小捣蛋与众有何不同？

韦布卜春大儿子的脐带比别的婴儿要粗，他把剪下来的一截脐带留作药用。这就是韦布卜春给人治腹痛的土验方“生命腺”的来历。

在自然界，如果一种动物死于意外灾害的机率不大，那么为了增加寿命，最可能的做法是把身体能量用在修复机制上。蜥蜴的尾巴和海星的足肢折断了，可以再生，海参能长出新的肠子。

大象有六副牙齿，鲨鱼的一生随时可以更换新的牙齿，龙虾和其他节足动物可以定期脱去外面的旧壳。

而人仅有一副骨骼，人老化了无法进行自我生理修

复，巴马的土验方千奇百怪，有许多是秘而不传的，巴马百岁老人治病的原始朴素思维，是借助其他动物的能量来增强人体自我的修补能力。

韦布卜春老爹家世代都是狩猎能手，经常捕获到猎物，其中不乏怀孕中的飞禽走兽。巴马百岁老人把各种动物胚胎和婴儿的脐带珍藏起来做药，已经不是几代人的事情。

## 17. 比曾孙女年长的酸笋坛

百马村弄兔屯周娅堂老奶治病的民间土验方也有不少。她的曾孙女有些咳嗽。周娅堂老奶找来一节青黄的箭竹竿，放在火灶上熏烤起来，不久，箭竹竹竿冒出唾沫般的泡泡。老奶用碗把它接住了，掺些白糖搅匀，叫她曾孙女喝下去，说：“喝下竹汁，晚上就能睡好觉。”

竹汁果然灵。她的曾孙女咳嗽慢慢减少，第二天就不咳嗽了。

周娅堂老奶家中最珍贵的物品，是一个有几十年历史、比她曾孙女年龄还长的酸笋坛。

那是民国十八、十九年，红七军撤离巴马后，国民党军队来清乡，全村老小全都跑光了。她全家人跑到西山的一个岩洞里躲藏，断炊了，两天两夜都没有吃到饭。她和丈夫商量，不能这样等死啊！

于是他们把孩子留在了岩洞里，孩子们已经走不动了。夫妻俩爬出走到附近山里的人家讨饭吃，碰到一位

好心的瑶族大妈，把他们带回家。

瑶族大妈只拿一碗饭来给他们夫妻分着吃。开始他们以为瑶族大妈小气，后来瑶族大妈慢慢向他们解释：“肚子饿过了头不能马上进食，马上进食就会被呛死，得先喝一些酸笋水煮的汤，让身子活起来后，才能进少量食物，一刻钟以后才能吃饱。”

离开瑶族大妈家时，他们说还有几个娃仔在岩洞饿得走不动。瑶族大妈煮了酸笋水，用一个竹筒装着，另一个竹筒装饭，让周娅堂带回岩洞。小儿子见饭哭闹着要吃，刚吃了两口，果然像瑶族大妈说的那样，差一点呛死，幸亏周娅堂用头上的银簪擦拭很久才把小儿子抢救过来。

从此以后，周娅堂和瑶族大妈经常来往，出于报恩。周娅堂的小儿子认瑶族大妈做干娘，慢慢地，周娅堂学会腌制酸笋的方法。

周娅堂老奶走到她家厨房的坛罐边，揭开坛盖，一股强烈的酸味冒出罐来。周娅堂老奶用一个特制的竹勺从坛罐里舀出了一勺酸水，又打捞了几块酸笋和一撮笋丝渣。

酸水带古铜色，竹笋已是乌黑。但是仔细辨认，竹笋又并非乌黑，实际也是古铜色。周娅堂老奶说，这坛酸笋已经有几十年的历史，是瑶族大妈家传给她的。

屯里谁家有人发痧，都来要一些酸笋水。因为有几十年历史的“老酸笋坛”在这一带是独一无二的。每家每户虽然各有自己的酸笋坛，但那些都只有几年“酸龄”，还不能做“药”。

除了这坛老酸笋之外，周娅堂奶奶家还有一坛 11 年龄和一坛 1 年龄的酸笋坛，这是为了预防老坛“埋”了（当地壮语称酸笋水坏死为“埋”）作替补。

酸笋坛保管的方法很特殊，要保持它不埋（坏），千万不能让一点点的盐巴和油腻沾上，一旦用手去摸坛罐里的竹笋和水，那坛酸笋必“埋”无疑，因为人手有汗水，汗水有微量的盐。

然而，周娅堂的曾孙女经常到屋角阴暗处用一根木棒在另一个坛罐搅拌。

到她家的客人不解地问：“不是说不准用手摸坛罐里的水？”

小姑娘笑了，她说她搅的不是酸笋水，是蓝靛水。

周娅堂奶奶年轻时候得过腮腺炎，她用蓝靛和一种草药涂在腮部红肿处，再内服一种草药，很快就好了。直到现在，尽管商店里的布很多，但是周娅堂奶奶不穿商店里卖的布，还穿自己用蓝靛染的土布。

给土布染色，先要把青嫩的蓝靛草割来放在井里或者坛罐里沤上三五天，把蓝靛草捞上来，加入石灰水搅拌几个小时，使蓝靛积淀下来，再过滤，打捞上来放在竹篓里让它滴干备用。

待到要染白布时，还得用一个坛罐专门装制蓝靛水。蓝靛水不是一般的水，也与酸笋水一样，得慢慢培养它“成活”，并精心护理，才能染得着布。

每天都要加一些过滤了的火灰水或纯碱水，在坛罐里搅拌一两回，染一匹土布要染几次才能染成，染全年穿的土布需要多少时间？

巴马百岁老人吃的、穿的，也像他们的寿命一样，要经历漫长的周折！

另一户百岁老人蓝娅领老奶刚刚喜得曾孙，她去外面摘了一大把树枝叶回来，其中有柠檬桉树叶，有酸柚子树叶，还有一种本地土话称为“别树”的叶子。

第二天，她又找来同样的树叶，放在火灶上煮。她把其中一片酸柚子叶摘下，放在案桌上的碗里，碗里盛放清酒，然后，她点了三炷香，插在案桌的香炉上。做完这些之后，她转回到火灶旁边，把那些树叶往火灶上铜质的锅里放。铜质的锅是全家人烧水洗脸用的，所以叫“面锅”。

主人除了用“面锅”洗脸之外，还用它来洗脚！可是蓝老奶给客人打水洗脸擦脚，用的却是崭新的瓷面盆！

铜质“面锅”很奇特，活像倒置着的平顶钢盔，但又比一般的钢盔大，大到可以放在火灶的“三脚锅架”上。又像个平顶低沿大草帽颠倒过来装水，“帽檐”下“长”着两只锅耳，煞是好看。

蓝老奶给曾孙“洗头澡”。蓝老奶的女儿用“面锅”烧了一锅开水，连树叶带水端进内室去，传出婴儿哇哇的哭声和“哗哗”的水响声。

“洗头澡”，是巴马瑶族给生下来的婴儿第一次洗澡。不是只洗头不洗身，要把孩子的整个身子泡在那盆药水里。

瑶族的“洗头澡”很重要，洗好了，可以保孩子一辈子不染皮肤病。

“洗头澡”，不是洗一次就算，起码要坚持 1 个月，最好坚持 40 天，以后每隔 1 个星期 1 次，6 个月以后每月洗 1 次，坚持到 1 岁以后。

这是蓝娅领奶奶家的祖传秘方，用九节风、鸭仔风、穿破石等山上的树叶草药煎成药水，冷却到 15℃ 左右给新生婴儿泡洗身体。蓝奶奶家祖祖辈辈没有一个人染过皮肤病，甚至其他疾病也很少得过。

除了“洗头澡”，蓝奶奶的小曾孙问世后，饮的第一口水俗称“开口茶”，用黄连、麦冬、土甘草、蝉蜕、勾藤水煎喂服。

“开口茶”可以消除新生儿身上的“胎毒”，预防“风”、“锁”（风、锁为本地土话的病名）的发生。巴马先民早就知道肠道寄生虫对人体的健康不利，特别是对儿童的健康不利，因此非常重视定期驱虫。

驱虫方法甚为独特。每年端午节或“三月三”，用一种植物的叶子捣烂取汁与糯米粉、糖混合做成粑粑吃，俗称“药粑”。

“药粑”味甜色美，可任意食用，无任何毒副作用。吃后第二天即能驱出大量的蛔虫，驱虫作用可持续数天之久。

## 18. 以稳定心理适应变化的环境

西山乡福厚村加干屯 100 岁的韦卜明，是巴马百岁寿星中饭量最大、体格最好的一个，他每天都要到地里

除草，打猪菜，从事轻微的体力劳动。韦卜明老人早年参加红七军，曾以一枪打死两个敌人而在红军中威名远扬。

平时，韦卜明老人吃午饭，一盆稀饭，一碗豆角。因为百岁的韦卜明饭量大，吃饭用盆盛，不用碗装。韦卜明见有客人到，放下筷子，立即拿出自己酿制的“土茅台”，邀客人进餐，边吃饭边讲述韦拔群当年带领他们打游击的故事，乘几分酒兴，大声说话，朗朗笑声响彻山谷。

韦卜明老人性格开朗，家虽穷却最爱交朋友。每逢有人进他的屋，哪怕是炒上几颗黄豆，也要邀来人对饮几杯。

韦卜明老人每天能喝一斤左右的“土茅台”，他笑着告诉后辈，年轻时有一次，他一个人喝完三斤酒才去打敌人，冲锋号一吹，所向无敌。老人身体硬朗结实，从小至今，从未生过病，没有打过针吃过药，被敌人子弹打中的伤口也没有任何后遗症。

巴马边远山区，山多路陡。传说古时候有一对百岁孤寡夫妇，每到寒冬腊月，他们上高山坳口日夜烧火，路人来往烤火暖身，不知烧火的人是谁？便对火感谢，称为“阴功火”。晚上走黑路的人们，看到山火照亮山路，更是感激不尽，称山路是“阴功路”。

山神给这对百岁孤寡夫妇返老还童，生儿育女，重建美好家庭。后来，巴马壮家老人尤其是孤寡老人，总是省吃俭用，积攒钱粮，一生办几件好事，把方便带给路人。

于是，不知从什么时候起，巴马年年有人修整“阴功路”，路旁挖有“阴功井”，河里留有“阴功船”，山沟架有“阴功桥”，山脚设有“阴功亭”，晚上还有“阴功火”。

韦卜明老人是被周围十里山寨赞为“积阴功的人”。他穿草鞋，喝玉米粥，却把钱粮拿去修路建亭，做了好事又不留名。有一年大年初一，听说他又在山前修整凹凸不平的路，村里的孩子都涌去帮忙。韦卜明老人便唱起“阴功歌”教育后代：

我凿长长的石板，  
我磨光光的石片。  
架在深深山沟上，  
让两岸紧相连。  
架座小小“阴功桥”，  
给路人行方便。  
铁板会生锈，  
木头会朽烂。  
石板建作桥，  
阴功留万年。  
雨水冲不垮，  
雷电劈不弯。  
积阴功留给人间，  
活着能延年益寿，  
死后能安息长眠。

韦卜明和巴马参加过右江革命的长寿老人都爱回忆当年，他们对革命做出过贡献，由于种种历史原因，他

们离开队伍回到乡间，建国以后，他们默默无闻地像普通农民一样生活，心境平静，安于现状，没有任何苛求和不满。多数百岁老人一生脾气随和，性格极其和善。

百岁寿星的精神状态稳定，并不是没有烦恼、忧伤和痛苦，而是对外界环境的不良刺激，能够自克、自悟、自解，善于驾驭自己的情感，始终保持平和的心境。这与当年参加右江革命经历所引发的自豪感，有密切关系。

这种回忆当年的自豪感是一种幸福，是在肯定自我的人生价值。

精神因素对巴马百岁寿星长寿的影响，至关重要。调查巴马的百岁寿星，几乎一致地自述：他们活在人世间的 100 多年里，很少与人争吵。

甲篆乡仁乡村那拉屯 102 岁的石元英老奶体格健壮，喜欢跟客人谈古论今，尤其喜欢讲革命故事，可以连续讲三天三夜，都讲不完。

巴马为革命出生入死的革命老人，一生艰辛，历尽沧桑，没有在战场上牺牲的幸存者，大多数都是长寿之人。解放后一直留居巴马的老红军战士覃恩，活到 89 岁才去世。年过九旬的原自治区人大常委主任黄荣是巴马西山乡合乐村人，身体非常健康。坡滕村良亭屯的黄公教，当年参加韦拔群组织的农会，如今 102 岁。

韦卜谋百岁老人在 1929 年革命处于低潮时期，为掩护他的一位当红七军基层干部的瑶族老庚蓝老四，被迫携妻带子深居岩洞达数年之久。蓝老四的妻子至今还活着，已经 94 岁了，身体还很健康，看上去像 70 多岁

的样子。

韦卜谋回忆起另一位“同志老庚”，也携妻带子和他一起住进了岩洞。那位“同志老庚”的妻子姓卢，叫卢四花。听说解放后移居县城附近的龙洪村，不知现在是否还活着？后来全国人口普查，他回县城翻阅巴马县百岁老人名单时，果然发现龙洪村板么屯有一个百岁老人，她的名字叫卢的花。

东山乡文钱村 107 岁的蓝茂良，年轻时跟着韦拔群闹革命。1931 年在艰苦卓绝的反围剿斗争中，参加了“文钱洞打狗”、“岩切坳狙击战”，在民间传为佳话。

蓝茂良随部队转战东兰、都安、凤山、平果、百色，在一次战斗中，他负伤后与部队失去联系，回到家乡东山，由于他立过战功，对革命做过贡献，现在定为红军失散人员，每个月享受政府发给的生活补贴费 42 元。

除了革命经历提供的精神食粮，百岁寿星还由民族文化的精神食粮支撑。民族文化精神食粮包括：传统礼让文化——它使百岁寿星快乐、信任、团结、和睦；传统宗教文化——它使百岁寿星增强了对生命力的自信心。

因为相信 in 现实世界之外还有祖先和神灵的保佑，所以平心静气，安于现状；即使发生事故也认为是天意而顺其自然，内心坚强但漠然处之。同时因为相信因果报应，而与人为善，严于律己，内心保持一种平衡状态。

村寨传统的尊老文化——它使人们认识到老人不仅

是长辈，更是良师，老人离祖先最近，理应受到敬重。巴马百岁老人在浓郁美好的精神世界中乐观健康地生活，这是他们长寿的稳定心理。

《黄帝内经》的“生气通天篇”说：人体阳气有如天空有太阳。天失去太阳则不明，人失去阳气则折寿。

问巴马长寿老人：“生活好吗？”

巴马长寿老人都这样回答：“现在比过去好！”

问他们：“是否愿意这样生活下去？”

都说：“当然愿意。”

这符合“恬淡虚无，精神内守”的养生之道和人体阳气运行规律。保持阳气旺盛，就很少得外感之病。

心情开朗，肝气疏泄正常，情志状态良好，就能使脾胃功能健旺。许多老年病属于心身性疾病，例如心血管病、脑血管病、肿瘤、糖尿病、老年性痴呆……多是由于不良心境作用于大脑皮层，通过边缘系统，影响内分泌系统、免疫系统及营养系统，而致机体平衡失调，导致疾病和衰老。

随着医学向生物学、心理学、社会医学转轨，行为保健应运而生，颇有掀起第二次世界卫生革命之势。

据世界卫生组织报道：行为保健包括三个部分，一是提高对健康危险因素的抵抗力，防止有害因素的侵袭；二是提高对内外环境变化的耐受力；三是提高对疾病自身的防御能力。

美国疾病防治中心提出的行为保健口号是：“不吸烟，少喝酒，合理饮食，经常锻炼，普遍增寿10年！”

只要优化行为结构，就能益寿延年。遗憾的是现实

生活中有些人明明知道香烟中有尼古丁等致癌物质，却乐此不疲；明明知道血液中酒精含量达到 0.1% 就会出现行为和语言障碍，却仍贪杯不休；明明知道“五味之过，疾病蜂起”，却仍独钟于膏粱；明明知道流水不腐、户枢不蠹，生命在于运动，却仍懒于踢腿伸腰。

这是为什么？这是人的心理隋性。

人的心理隋性是一种不想改变不良习惯的不稳定心理。由于不良习惯对健康的侵害是潜移默化的渐进过程，这就为一些人提供了侥幸的心理基础，而且不良习惯的形成，是日积月累的过程，并已成为生活方式的一部分，一朝被改变或被破坏，便会感到不适，甚至痛苦。

侥幸心理与人的怕苦怕累的心理糅合，构成不想弃旧图新的倾向，这是不稳定心理机制。

近代社会随着机械工业的发达，劳动生活无需再消耗大量的体力，人体某些官能发生了衰退，从而也导致了与此相应的不稳定心理，诸如精神紧张、焦虑、麻木、犯罪。

被医学界称为“城市病”的幽灵，如今已从欧美向全球游荡，严重威胁人们健康长寿。

世界卫生组织研究表明，虽然当代医疗技术日臻完善，但是高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、神经衰弱等疾病却直线上升，“城市病”的病因不在于细菌、病毒，而是与生活环境污染、噪声骚扰有关。

巴马那桃乡那敏村且苗屯 107 岁的老人何嫣能耳朵是聋的。有人问她长寿的秘诀，她不假思索地回答：

“耳聋！”

这位寿星失聪后，与噪音绝缘，她感觉到宁静是使她长寿的一贴良药。巴马的百岁老人都生活在较为宁静的山区和农村，许多事实和实验数据证明，噪音与人的身体健康有密切关系。

现代心理学家指出，要想长寿，最好到乡下去居住，从超负荷的心理压力下超脱出来。正确运用“恐胜喜”“喜胜忧”“忧胜怒”“思胜恐”的自我调摄方法，保持心理稳定，则可气血畅通，阴阳平衡，收到长寿之功效。

人的心灵追求稳定，以维持心理平衡，就像水追求平衡，以维持水面平静一样，这是人的固有机能。

维持心理平衡之道是心理防御机制，心理防御机制是不知不觉进行的，它可以防御心灵受到焦虑、恐惧的干扰，但是光靠不自觉的防御机制使人的心理稳定是不够的，心理防御机制有的是积极的，有的是消极的，面对着应激的挑战应该去克服它，消除它，战胜它，保护自己，度过心理的危机。

为了健身长寿，必须像巴马百岁寿星一样，塑造自己健康的人格，以稳定的心理去适应日益变化的环境。

## 19. 光荣院里下“寿棋”

东山乡文钱村 107 岁的蓝茂良老人喜欢下“寿棋”，他经常到巴马光荣院寻觅棋友。巴马光荣院坐落在公鸡

山脚下的革命烈士陵园内、革命烈士纪念塔右侧。两排砖瓦结构房屋共有 18 个套间。光荣院专门收养鳏寡孤独的革命老人和老复员退伍军人。

光荣院的凉亭内，经常有几位白发苍苍的长寿老人在弈“寿棋”。老人们用灰白色石头作颜料描画的棋盘上，无规则地摆着玉米、树枝、小石块和用废纸捏成的纸粒，棋盘呈十字状。

“吃双！”

“吃三！”

“吃五！”

“夹双！”

下“寿棋”的老人们的喊声不绝于耳，手在棋盘上移来移去。麻利地捡掉对手被“吃”了的棋子，又利索地添换上自己的棋子。令人眼花缭乱。一位老人的棋子仅剩下了 3 颗，他被取消了参战的资格，眼巴巴地看着另外 3 人酣战。又一位棋手的棋子也只剩下了 3 颗了，他也无可奈何地停止了参战。充当起相邻棋手的参谋。

突然，最先停止弈战的那位老人说：“又该我走了。”

只见他手一挥，一扑，一抓，一填。正在交战的 3 方就分别被他“吃”掉了 5 子和 6 子。于是，这位原来仅剩下 3 个“残兵败将”的棋手，刹时间变成了拥有 14 子的战将。

“寿棋”是一门妙趣横生的艺术，是随着年龄增大而日趋复杂、战略性很强的棋术。“寿棋”奥妙之处在一个“寿”字。那是“寿棋”的最高形式。

巴马的“区棋”是寿棋的雏形。蓝茂良老人在地上画了棋盘，教来光荣院参观的人下“区棋”。蓝茂良老人取两块灰色瓦砾为棋子，处于攻势。仅走3步，蓝茂良老人便把学棋的人赶入“死角”。

学棋的人不服气，换个角色，他来攻，蓝茂良老人负责守。不到5分钟，对手也胜3局。“区棋”就这么容易学。

蓝茂良先教人弈简单得不能再简单的“区棋”，说会下“区棋”了，以后慢慢悟道，自然会下“寿棋”。

“区棋”是孩提时代的儿童游戏。随着年龄的增大，“区棋”棋盘的画法越来越复杂，棋艺水平要求越来越高，开始是两人同弈，最后是4人同弈，而发展成为“寿棋”。

由“区棋”演化而来的“寿棋”，棋盘向四方延伸，四人同弈，每个人都同时面临着3个“敌人”。3个对手中任何一个都可以随时“吃”你的棋子，你也可以吃掉3个对手中任何一个的棋子，甚至可以同时“围歼”3个不同方向的对手。

成人化的“区棋”弈起来不仅费神，而且费时，有时几天几夜都下不完一盘棋，加上失败者可以复生，东山再起，又加入酣战的行列，从而延长一盘棋对弈的时间。

延长一盘棋“寿命”的“区棋”，巴马人称之为“寿棋”。

从“区棋”到“寿棋”，弈棋者的地位，由低龄向高龄递进。年龄愈高，棋艺要求就愈高。

巴马人下“寿棋”，输棋一盘不以“输”论处，败下阵来以“喜、禄、福、寿”排名次，相当于现代的“殿军、季军、亚军、冠军”。

“喜、禄、福、寿”每一个字都代表人生一定年龄段的人。

“喜”字授予第一个败下阵的弈“寿棋”者。人生双喜中的第一个“喜”，是人的出生，刚生下来时，家人为之贺三早，为第一“喜”。第二个“喜”是结婚时亲人来祝贺。所以败下阵的“喜”字者，代表低年龄段的人。

“禄”字授予第二个败下阵的弈“寿棋”者。“禄”是一个人结婚后在事业上取得成功的标志。古时候“奉禄当官”，一般是在中年时期获得，“禄”成了中年人的代称。

“福”字授给第三个败下阵的弈“寿棋”者。“福”是比“禄”更高一个年龄段的人，指有了孙子孙女之后，代表爷爷这个年龄段的人。

“寿”字则是授给在“福”的基础上有曾孙的长寿老人。在“寿棋”比赛中，谁坚持到最后不败下阵，获得“寿”字者就是冠军。

“寿”代表最高年龄段的百岁老人。巴马的“寿棋”比赛，毫无疑问是一场寿命的竞争！是巴马人特有的“长寿情结”。

蓝茂良老人在光荣院下的“寿棋”比赛，听说下了七天七夜。

古人云：“善弈棋者长寿。”弈棋又称为“手谈”，

不仅是紧张的智力竞赛，而且对延年十分有益，我国最早的围棋棋谱就叫《忘忧情乐集》。

弈棋使人忘忧而乐，下棋时一心扑在棋子上，有助消除寂寞和无为感，摆脱世俗物欲的困扰。意守棋局，具有凝神静气的作用，棋人两忘，棋我合一，既能转移意念，又能排除杂念，松弛身心。

许多老年人患有慢性病，不宜进行剧烈运动，下棋平心静气，成竹在胸，谋定而动，谈笑之间运筹帷幄，决出胜负，有利于老年人养身。

时而凝神，时而注目，时而深思，时而言笑，趣味横生。尤其是弈棋时积极用脑，使得中枢神经系统、呼吸系统、内分泌系统也随之起反应，使心脏活动更有节律，从而促进周身血液循环，达到健身目的。

弈棋作为中国古代文人的基础修养，是士大夫必备的修身之道。中国具有弈棋修养的历史人物的平均寿命，远远高于一般人的水平，据有关学者对史料摘出的公元前 472~1910 年的 12021 名中国历史人物统计，古代社会居民的平均寿命是 35 岁，历史人物的平均寿命是 63.9 岁，高出近 29 岁。

以唐代为例，敦煌文献中有唐大历四年（769 年）悬泉乡宜禾里“手实”（户口簿），记载已死居民 43 人，平均寿命 31.2 岁。随唐历史人物 951 人，平均寿命 62.2 岁。

传统“七十古稀”之说值得商榷，有关学者统计的历史人物中，90 岁以上 315 人，占总人数的 2.32%，80~89 岁的 1382 人，占 11.5%，70~79 岁共 2985

人，占 24.83%。这 3 个年龄段的人加起来已超过古稀。

“人生七十古来稀”是对整个古代社会而言，它并不适用于爱弈棋的中国历史人物。

古代诸家的平均寿命，以仙风道骨、最爱弈棋的道家为最。

儒、释、医、道诸家的平均寿命大约以 5~7 岁递增，释氏重法身，轻色身，修炼本在超脱，养生不是主要目标。

儒家和儒医一贯重视养生，然而他们不懂养生的最高功夫是“得道”，只有道家的养生是在修道中进行的。虽然他们真正的得道者不过十分之一二，但是已经显示了弈棋修道的优越性。

古代诸家寿命的差距在百岁以上，儒、释、医、道四家百岁者占中国古代历史人物中百岁老人的比例，从儒家的 0.13% 开始，以近 10 倍之数跃迁，道家百岁比例为 17.92%，修道养生对于享尽天年来说，起着无可置疑的巨大作用。

清代龙门派全真教居道家寿榜的榜首。公元 1441~1836 年，从龙门的第六代怀真定到第十一代的沈轻云、闵小艮止，共 13 个传人，平均寿命 99.5 岁，其中 130 岁以上的有 3 人。其次寿命长的是唐代的茅山派，再次是北朝的楼观道士。

释氏或道家的多数人在临终前“坐化”，表明他们一直到临死的当天，仍能正常行走和自理生活。他们的晚年有很高的健康水平，史载华佗“年且百岁，犹有壮

容”，绝不是个别的例子。

人类梦寐以求的“我命由我”和“享尽天年”，除了西方目前正在进行的遗传基因工程可以超百岁，还有一条绝大多数中国人很少了解的道家的得道养生之路，可惜道家龙门派修持的戒律只传了七、八、九共三代，终于以“无可传之人”，下令各山头自行销毁了。从第十代开始失传，今已无可考。

其他如《内经》总结的“明堂”“方大”“必中百岁”的经验和先秦“尽天地之寿”的定量公式，现代已无人理解。

三国时曹操召集天下方士 16 人，搜集了超百岁的经验也已经失传。这是封建社会的悲剧。

现代史学家苏渊，他高寿的养生之道为“健心第一”，所谓健心即 12 个字：“看得穿，想得透，忍得住，放得下。”他以书画弈棋会友，陶冶性情。

神经生物学家张香桐提出健脑四原则：“整体、有序、自控、学习。”其中就包括弈棋。

很多资料证明，老年人的许多衰老现象是本人的心理状态造成的，一个人如果以为自己老了，他将越来越明显地出现衰老的迹象。

相反，如果他一直以为自己还不老，他的衰老速度将会缓慢得多。巴马光荣院的老人经常弈“寿棋”，就能保持稳定的心理。

## 长寿女性探秘

---

### 20. 寡妇脱裤捞油鱼

油鱼是巴马甲篆乡的特产，主要产于盘阳河上游，据说在全国是绝无仅有。这种鱼喜欢在岩洞的地下暗河支流里生存，夏天雨季来临，它们才游出洞外的盘阳河来觅食。油鱼体长呈圆柱形，肉肥而鲜嫩，骨细软，吃整条鱼不必吐骨，鱼身光亮可鉴，能煎出油来，煎鱼不用放油，所以叫油鱼。油鱼润肌肠，补内脏，增食欲，助消化，增强人体抗衰老能力，促进新陈代谢。巴马凡是产油鱼的地方，人都长寿。

油鱼怕寒，立秋一过，它们就成群结队拼命地往上游动，一直游进岩洞地下暗河为止。这是捕捉油鱼的最佳季节，当地群众称这时的油鱼“很猛”。

人一旦碰上“很猛”的油鱼，就是空手捕捞，至少也能捞上五六斤。若是带有网具，那些平均每条不到一两重的油鱼，即可成为囊中之物，几十公斤的油鱼能吃个饱。

时至 90 年代，进巴马考察长寿现象的外来人逐渐多起来，周娅堂老奶的家经常来客不断。周娅堂老奶豪爽地向客人们敬“黑米酒”。满满一大碗酒，客人们害怕了，伸手拦住，说喝不了那么多！周娅堂老奶也不劝酒，只是说，这酒用瑶族酒饼发酵，瑶族酒饼用“三百根”的名贵中药和五种草药料配制，用这种酒饼发酵酿成的黑糯米酒，补养身体，喝醉也无妨。

周娅堂老奶把这种酒当药喝，她腰酸腿痛时候，还用来擦背揉腿。听周娅堂老奶这么一说，不喝酒的客人也纷纷抢着喝黑米酒。

周娅堂老奶说：“你们来看望百岁老人，乡里交代要把我爱吃的东西摆上桌。”她指着桌上的竹笋和南瓜苗，“除了这两样菜，我爱吃的还有苦苣菜、田螺、油鱼。”

说到油鱼，周娅堂老奶立即激动起来，她讲述几十年前她脱裤子捞油鱼的经历。那天她去盘阳河对岸地里，剪了一大挑红薯藤回来。当时河上没有桥，她卷起裤脚，准备蹚过浅河滩，看见一片黑压压的东西从下游深处慢慢向她的脚底漂移过来，仔细一看，原来却是一群每条不到 3 寸的油鱼。

她知道，油鱼就要从这里“很猛”了。可是她手中除了有一把剪红薯藤的谷剪和挑红薯的扁担，没有捕鱼的任何东西。人们都说碰上油鱼“很猛”，就是交上好运。她不能让好运白白地溜走。

周娅堂把红薯藤放进水里，想捕油鱼。谁知，红薯藤下水时，惊动了那群油鱼，它们惊恐地逃跑，好像雨

前的阵风刮过稻田时，活蹦乱跳的蝗虫。她赶紧用双手去捞，被一块暗礁绊倒了，裤子全泡在水里，上衣也湿了一大半。惊恐的油鱼更加狂奔乱跳，有几条竟钻到了她的裤裆里去了。

这倒提醒了周娅堂。反正裤子已经湿了，又没有人看见。她干脆坐到了水里，脱下宽大的“唐装”罩裤。把两条裤脚系上，张开裤头，往水里打捞。

那次她捉到了十来斤油鱼，全家人吃了3天都吃不完。后来，乡亲们听说这件事，都埋怨她，说她是寡妇不该脱裤子去捉油鱼，寡妇捉鱼不吉利。果然，那段河滩有10多年没有“很猛”的油鱼。消息传开后，当地群众把寡妇脱裤捉鱼视为禁忌。但是，10多年后，那段河滩又逐渐有油鱼“很猛”了。

实际上，油鱼10多年不在那段河滩“很猛”的原因，可能是周娅堂老奶扔下红薯藤，吓跑了油鱼。听说油鱼也有语言，它们一传十，十传百，以后都不敢游过那段河滩。

周娅堂老奶说：“油鱼哪里知道我是不是寡妇，知道我是男是女呢？”

幸亏周娅堂老奶长寿，活过了百年，时代不像过去那样封闭了，她有机会向世人解释寡妇捞油鱼的事。

要不然，岂不是白白冤枉了寡妇的名声。活着才能证明一切。

巴马的女性比男性长寿。河池地区有247个百岁老人，男性仅58名，女性有189名。巴马有72个巴马百岁老人，女性有56人，男性16人。

巴马妇女之所以长寿，除了生理条件等方面的因素外，还由于她们在长期的生活中总结、积累了丰富的妇女保健知识。特别是对月经不调、“崩漏”、“带症”的治疗及孕产妇保健方面有很多独特的配方及方法。

比如产妇产后，进行“药浴”，以促进伤口愈合及子宫复原。

通常在产后当天，用“保安汤”煎水，取药液煮鸡肉或鸡蛋吃。同时用“天灵散”浸酒，早晚适量饮用。产后第三天，即用“健身汤”加各种祛风湿药共煎水洗浴。

在妇女妊娠期，巴马农村常用黄花、倒水莲与鸡肉或猪骨头共炖，全家与孕妇一起吃。倒水莲为巴马山区特产，味甘、性平，有补气血、壮筋骨、益肝肾等作用，主治月经不调及病后虚弱。全家共吃，既消除了孕妇对服药的沉重心理负担，又能达到补气血及滋肾安胎的作用。

巴马人认识到气味辛辣、芬芳等带刺激性的植物对胎儿及孕妇都不利，容易引起流产，故若家中有妇女怀孕，则樟树、苍树一类带有强烈芳香气味的植物均不准带入家中或存放在孕妇居住的屋檐下，更不能当柴火烧。

巴马的 56 位百岁女寿星，仍在从事打猪草、拾柴火、看管孩子、摘菜、烧火、煮饭等简单劳动。百岁女寿星大多数一生中没进过医院，没吃过一粒西药，没打过一次针。这些百岁女寿星相继离世，大多数无疾而终，去世前无明显的痛苦，属于天然“安乐死”。只有

个别老人在临终的前几天或几个月，患消化系统疾病，吃不下饭。

美国人寿保险公司通过一项对数百名长寿者的调查，发布令人吃惊的结果，体弱多病者反而多长寿。但是如果让人们从健康的长寿和体弱多病的长寿之间选择，人们一定会毫不犹豫选择巴马百岁女性健康的长寿。

## 21. 长寿女性的食物链

世界上女性寿命最长的国家是冰岛，平均为 79.3 岁；其次是挪威、瑞典、法国和美国。女性寿命最短的国家是上沃尔特，平均为 31.1 岁；再次是柬埔寨，平均为 31.4 岁。而巴马女性百岁长寿率为 45.21/10 万。

巴马长寿女性常年以玉米、豆类和薯类为主食，间食少量大米的有 253 人，占 86.64%；女性百岁老人占 90%。以细粮大米为主食，间食少量粗粮的 39 人，仅占 13.36%。在辅食方面，女寿星们常食的蔬菜主要是南瓜、瓜苗、雷公根和蕨菜，平均每人每月约吃 15~20 公斤。

以素食为主的山区老人有条件的还喜欢吃少量的肉类食物，平均每人每年吃 1~5 餐，大约 0.5~2 公斤，主要肉食是本地山羊肉、少量猪肉、鸡肉和黄牛肉。在食用油方面，以火麻仁油、菜油、黄豆油和南瓜籽油等多种植物油为主，配以少量猪油，交替或混合食用。相

当部分的百岁女寿星喜欢饮用适量自制的低度玉米酒，约 12~18°，当地称为“土茅台”。土茅台酒对促进血液循环，增加血管弹性，很有益处。

百岁女寿星们年轻时，还喜欢吃山区特有的酸性水果腊月橙、山桃、李子、枇杷、草莓和沙梨，年老后爱吃芭蕉，基本保持了自然界—植物—人类的生态学生命食物链。

营养学研究表明，主食玉米、豆类、薯类等杂粮和蔬菜，即以杂粮菜食为中心的膳食结构，比单食细米、白面和肉类等营养价值更高。每 100 克黄豆、绿豆、小米和玉米，含有的蛋白质分别比大米高 3~5 倍，同时，脂肪、热量、粗纤维、钙、磷、铁和维生素含量也较高。巴马长寿女性常年食用含纤维素等营养成分较高的玉米、黄豆等杂粮和含多种维生素的蔬菜、野菜，很少有便秘或肠胃病发生，更无结肠癌等癌症。

杂粮和蔬菜含有多种对人体有益的微量元素。人体必需的微量元素有锌、硒、锰、铜、铁、钴、锶、镁等，杂粮和蔬菜中尤为丰富。每 1000 克黄豆中含锌约 30 毫克，大大高于稻米和小麦，锌素有“生命之花”之称，缺锌的人食欲不振、体格矮小、肝脾肿大、皮肤变性，还会造成严重贫血。黄豆中含有各种氨基酸、钙、磷、铁、锰、钴等，被人称之为微量元素库，蔬菜和其他杂粮也是如此。

多种杂粮相互搭配，混和而食，充分发挥营养互补作用。在现代社会里，人们普遍过度追求口味，主食要求精米、白面，辅食要求鱼、肉、蛋、奶，虽然满足了

口福，却因五谷杂粮和蔬菜摄入不足造成营养单一和动物营养过剩。

巴马百岁女寿星的膳食结构虽然“落后”，而且口感较差，但是因为多种杂粮蔬菜和少量肉食搭配，使营养互补，全面化、多样化，符合中医学“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为宜”的养生之道。

多种植物油和少量动物油交替混合食用，使巴马长寿女性心血管患病率很低，火麻仁油、茶油、豆油、南瓜籽油和菜籽油，含人体必需但是不能合成的营养素不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸具有降血脂和血清胆固醇的作用，食用它能够软化血管，防止动脉硬化的发生。

巴马长寿女性的食物习惯于粗加工，主食以玉米粥或玉米、黄豆、薯类、大米等混合粥为主，保持一多、四少、五低、三高，即多清炖；少煎、炒、熏、炸；低热量、低动物蛋白、低动物脂肪、低盐、低糖；高纤维素、高维生素、高微量元素的膳食方式。

巴马的妇女在秋季收获之后，把主粮玉米合衣高挂在厅房顶上，吃时才拿下来加工，先去皮脱粒，再用手推磨或在石盆里舂成玉米粉，然后连皮带面一起下锅，豆类、薯类也是如此。这种粗加工食品尽管口感较差，但是含有丰富的营养。在美国等西方国家，口感并不很好的黑面包因为营养价值较高，售价超过做工精细的白面包。

巴马妇女爱食粥，食粥容易吸收，符合中医学“以糜粥自养”的保健要求。在做菜方面，最喜欢吃的混合家常菜是用豆浆、瓜苗、芋头、芥菜、冬菇加少量瘦肉

清炖而成。由于蔬菜食前才采摘，丰富的维生素及营养物质很少被破坏流失。

低热量、低动物蛋白、低动物脂肪、低糖、低盐，故而巴马老年女性摄入热量较低，不追求饱食、暴食。

巴马百岁寿星平均每日摄入热量 1409.7 千卡，与联合国粮农组织和世界卫生组织推荐的老年女性摄入热量标准 1760~1540 千卡基本相似。日本对长寿地区冲绳的调查表明：减少热量至 1221 千卡，供给充足的蔬菜和适量的蛋白质，是长寿的饮食需要。

巴马长寿女性年轻时，交通不便，收入很少，买盐巴、买糖十分困难，所以养成了膳食清淡、低盐习惯，平均每人每月摄入盐在 5 克以下，低糖、低调味料（味精、酱油、添加剂），老年人常见的动脉硬化、高血压、肥胖病、冠心病、心脑血管病发病率很低。

随着社会经济发展和物质生活水平提高，人们忘记五谷杂粮，领略美味佳肴，追求精米白面。熏炸煎炒的高热量、高动物脂肪、高糖、高盐等“多高”膳食方式给健康造成了危害。

生活方式改变造成的“多高”膳食，使城市“富裕型”疾病流行，德国人贪图美味佳肴已经吃出了毛病。由于吃太多动物油、富含胆固醇的食物和食盐，导致心血管病占每年死亡人数的一半；德国 30% 的癌症是喜欢吃煎炸熏及脂肪高的食品造成的；过多食用糖和脂肪造成千百万人患龋齿和肥胖病，德国 50% 的女性身体过重需要减肥，使德国每年治疗费用近 1000 亿马克，严重影响了女性的健康和生命。

巴马的长寿女性都是出生在上一世纪或本世纪初的人，她们每个人一生中都经历过受饥饿、受磨难的历史。她们生活在贫困地区，至今很多人的生活仍然清贫，绝大部分长寿女性全部家当加起来不足 200 元钱。但是她们却极少报怨，平时脸上荡漾着满足的微笑。

她们真诚、善良、纯朴、宽容、谦让、充满博爱之心的精神和心境，是健康长寿的重要因素，也是当今社会许多现代女性所极为缺少的。

博爱是人类一切爱的基础，博爱是对任何人的责任感，是关心、尊重、了解及推动自己生命前进的愿望。爱邻如爱己，博爱是对一切人的爱，没有排外性。在博爱中，有一种与一切人团结、和解融为一体的生命体验，对自己的爱与对任何一个人的爱不可分割地连在一起。

联合国卫生组织章程指出：健康不仅是没有病，而且是身体上、心理上的完好状态和良好的社会适应性。

作为生物人和社会人的复合，现代社会的老年人对竞争激烈多变的社会态势的适应能力和自我心理平衡，都必须有所提高。

巴马县法福村 104 岁的梁妈宗老奶脖子上长有一个很大的甲状腺肿包，给老人体检的医生问她是否难受？梁妈宗老奶指着肿包，风趣地回答，就是因为长了这个包，我才长命百岁！算命先生说没有它，我只能活到 32 岁。说完开口笑出了声，她乐观开朗的品格，深深打动了医生和在场的每一个人。

在去巴马东山乡的路上，有一辆吉普车转弯时，给

一位背着几十斤重柴火的百岁老妇溅了一身泥。在雨后崎岖山路上艰难行走的百岁老妇，顾不得停下来擦身上的泥水，赶紧给吉普车让道，她不但不责骂司机，反而抱歉地笑，表现出令人感动的坦荡情怀。

在国外，法国 122 岁的老太太卡尔芒在阿尔勒市养老院去世时，轰动了法国，引起了全世界的关注。卡尔芒是人类近代史的一位见证人，她 8 岁那年，爱迪生才发明电灯；法国大文豪雨果去世时，她 10 岁，埃菲尔铁塔落成时，她 14 岁；15 岁她和著名画家梵高擦肩而过，法国卢米埃尔兄弟发明电影时，卡尔芒正值 20 岁芳龄。

卡尔芒一生见过 17 位法国总统去世。卡尔芒当上祖母的那一年，第一次世界大战爆发。44 岁时，巴黎凡尔赛和约签署。她 69 岁时，巴黎从纳粹德国占领下获解放。而 1958 年，戴高乐将军当选法国总统时，卡尔芒已经 83 岁了。

卡尔芒 1870 年出生时，人类刚刚发明充气飞艇。1993 年她去世的这一年，人类把太空探测器送上火星表面。卡尔芒是《吉尼斯世界纪录》承认的最新长寿纪录者，她活了 122 岁又 164 天。

卡尔芒去世后，法国及全世界的科学家掀起探讨人类长寿之道的热潮，并且对卡尔芒的长寿之道作如下分析：一是生活无忧无虑，二是心境开朗豁达。她的父亲是一位收入颇丰的船主，卡尔芒一生始终不被钱财和物质生活困扰。她从来没有做过什么正式工作，依靠养老金和继承的家产，过着虽不豪华奢侈、但是清闲自在的

家庭妇女生活。她老了又得到一笔意外稳定收入，说起来十分有趣。

1960年当卡尔芒老太太90岁高龄时，一个名叫拉伯莱的公证人看中卡尔芒一套祖传的公寓，又见她年事已高，便以公证人特有的机灵，建议每月给卡尔芒2500法郎养老金，讲好条件是卡尔芒去世，公寓归拉伯莱。

当时拉伯莱只有46岁，他估计卡尔芒老太太最多熬个十年八年，也就差不多了。没想到卡尔芒过了百岁，一如往常，而拉伯莱却顶不住了，终于在1991年他77岁时含恨撒手，到死时他已经支付给卡尔芒92万法郎，高出房价3倍多，可最终还是没有把房子弄到手。卡尔芒老太太嘟囔了一句：“这么聪明的人怎么也会做亏本生意！”

无独有偶，巴马县所略乡有位女寿星，叫罗七政，她虽然没有卡尔芒出名，但比卡尔芒更年长，如果早些去调查，也许《吉尼斯世界纪录》的女性长寿纪录会改写。罗七政出生在清代咸丰年间的1860年，到1987年《老年天地》杂志介绍她时，她已经127岁了。

罗七政年轻时身体格外健壮，力气大得惊人，能挑150~170斤的重担，有时双肩能同时挑两担水。她的家庭十分和睦，子孙们孝敬她，从不惹老人家生气。她心胸开阔，笑口常开，喜欢唱山歌，走到哪里唱到哪里，是个乐天派人物，寨子里的人都佩服她。

罗七政的饭量令人吃惊，壮年时一日三餐，每餐要吃四大碗玉米粥，还最爱吃肥猪肉。她生有三男五女，

在月子里，每餐要吃两斤半的米饭。能吃一只两斤重的鸡。过了百岁，还能吃七两干饭和七两瘦猪肉。过年过节或干重活喝酒，还要喝七八两。最值得一提的是，过了百岁的罗七政咀嚼玉米和花生，牙齿居然没有问题。

日本医学家研究咀嚼运动，发现咀嚼可以调节大脑的血流量。当人咀嚼硬物或咀嚼速度加快时，大脑的血流量明显增多。无牙老人中患脑痴呆的病人很多，而牙齿完好的老人仅有记忆力减退，没有脑痴呆症状，这表明牙的好坏与老年痴呆症的发生有密切关系。咀嚼运动影响大脑供血可以解释许多临床现象。

随着时代的变迁，男女健康上的差异不是一成不变，在最近几十年中，男女寿命之差正在逐步缩小，1970年为7.6年，1990年为6.8年。

目前男性抽烟、酗酒的现象正在减少，饮食的质量进一步提高，男女寿命差距的缩小，并非女性的行为更趋男性化，而是男性的行为更趋女性化。科学家如是说。

---

## 百岁寿星的婚恋民俗

---

### 22. 情同姐妹

龙洪村巴买屯 112 岁的罗秀珍和 110 岁的蓝美珍是瑶族老人黄天送的遗孀，罗秀珍是妻，蓝美凤是妾。她们妻妾和睦相处，情同姐妹。

罗秀珍是瑶族，文盲，是西山乡干长村桑古峒人，1952 年随丈夫黄天送迁到龙洪村巴买屯居住，生育了 5 胎，前面生的 1~4 胎均夭折，第五个儿子黄有才，现年 49 岁。她跟黄有才居住。

蓝美凤也是瑶族，文盲，西山乡长洞村人，她 30 岁才与瑶族韦老大结婚，韦老大参加革命牺牲后，她一直守寡到 50 岁，因为生活困难，改嫁给瑶族黄天送作二房老婆，与黄天送又生育了两胎。她的晚仔黄有明，40 岁，蓝美凤老人现在跟他居住，安度晚年。

罗秀珍老人在 100 岁以前，从未生过病，也从未打过针吃过药。1991 年她 106 岁时生了一场大病，听力稍有衰退，饭量增加，身体健康，呈“返老还童”之

态。病愈后出现了奇迹：全身换了新皮，脱落的白发被乌亮的黑发取而代之，还长出了不少新牙。

对于罗秀珍百岁后长出新牙，村里的人疑是福星降世，无不惊叹。这位 112 岁高龄的“返老还童老太太”身体硬朗，精神矍铄，每天除了上山打柴捡猪菜，还采草药。

罗秀珍老人性格虽然内向，但是她跟丈夫的二房老婆蓝美凤相敬相爱，平日里有福同享，有难同当，为村里人赞扬不已。蓝美凤老人性格外向，爱说爱笑，最大的乐趣是唱山歌，织布。

蓝美凤老人回忆，她出生刚满 7 个月时父母亲就病故，一直靠祖父抚养，祖父很疼爱她，背着她到处讨别人的奶吃，既当爹又当娘。虽然经历了百年，人之初的事她还记得。

她一生最难忘的事是 15 岁那年，祖父病故。她是孤儿，全靠祖父把她养大，祖父死的那天，她哭得死去活来。祖父入殓前，村里的人叫她离开家，去别人家暂住，以免祖父带走她的灵魂一起入殓，不吉利。想到祖父把她抚养大，而祖父入殓她却不能看他一眼，实在对不住自己的良心，这是她这辈子最遗憾的事。

人们常问蓝美凤：“你为什么能够长寿？”

蓝美凤说，她也弄不清楚，是不是先前太辛苦了，老天赐给她的后福。她一生从来不做过一件对不起别人的事，从来不跟别人吵嘴怄气。她跟别人说话都是说中听的话，不刺激别人，与人为善，所以得到全村所有的人尊敬。

问及跟丈夫正房罗秀珍的关系，蓝美凤老人说：我们同姐妹一样亲，丈夫娶我作二房，也是征得罗秀珍同意才要的，我跟黄天送的第一个孩子，还是罗秀珍当接生婆呢。

现在她和罗秀珍虽然分开住，各自炊煮，但是罗秀珍娶儿媳妇，蓝美凤送猪送米；蓝美凤娶儿媳妇，罗秀珍也送猪送米，其实还是一家人。平时谁的身体不舒服，都互相照顾，她们百岁妻妾的融洽关系深得全村人的敬佩。

蓝美凤说：当然，已经故世的丈夫黄天送很会做人，不偏爱哪一个，为我们日后和睦相处打下了基础。

百林乡 110 岁的女寿星黄乜烈老人的丈夫有过三个妻子，95 岁的二婆和她一起生活，二婆也叫“黄乜烈”，“乜”在壮语中是“妈”的意思，表明她也是孩子的母亲。百岁寿星黄乜烈有宽阔的胸怀，善于理解别人，使破碎的家庭在户主离开人世后的 20 多年里仍然没有走散，至今大婆黄乜烈和二婆黄乜烈共同生活在同一屋檐下，和睦相处，同享子孙的福。

阳春村良皮屯另有一家名叫黄娅烈、黄娅生的壮族百岁妻妾，也相处得很融洽。

巴马大部分百岁老人家庭婚姻稳定，离婚率很低，只占 72 位百岁老人的 2%。百岁老人丧偶再婚率是 21%。男性再婚率高于女性。调查了 26 位 90 岁以上男性老人，有 6 名在 60 岁后再婚。

年龄最大的生育者是蓝茂良老人，76 岁时还生育了一个孩子，如今他已 106 岁了。蓝茂良由于家境贫

寒，年轻时讨不起老婆，直到 1930 年他 43 岁时，由媒妁作合，才与本村弄作峒的孤女覃的忙结婚。覃的忙老人比他小了整整 20 岁，虽然年龄悬殊，但是婚后感情很好，每天共同劳动，日出上山，日落归屋。结婚至今 67 年，夫妻形影不离，朝夕相处，从不争吵，不管家庭碰到多么大的困难，他们都共同承受，互相爱护，互相照顾。

村里的人说，只要见到老公蓝茂良，必定见得到老婆覃的忙，所以编了一首歌谣唱他们：“百年秤杆不离砣，百岁老公不离婆，离开一刻线就断，离别一时人难活。”

蓝茂良老人的一生不是平平安安度过的，他刚完婚不久，就参加红七军，跟随部队远离家乡打仗，一走就是 12 年，后来蓝茂良负伤与部队失散，辗转流落他乡，漂泊很久才回到家，这才生下长女蓝美芬，蓝美芬如今 63 岁。蓝茂良老夫妻先后共生育六男二女，现在有的参军，有的当工人，有的在家务农，全家四代同堂，深感晚年的幸福和快乐。

由于气候环境良好、安静，美好的大自然给老人们生活带来愉快和欢乐，大多数百岁老人不但有良好的生活习惯，而且与世无争、乐于助人、待人诚恳、对生活没有奢望、讲究卫生、重视对儿孙教育、与子孙共享天伦之乐。

有许多百岁老人，儿孙在他们之前去世，他们也能节哀，不过分悲伤，不因此而消沉。百岁老人对他们生逢盛世，感到心满意足。

丧偶是人生最痛苦和不幸的事情，不少人丧偶之后，难以摆脱失去伴侣带来的巨大孤独和寂寞，较早地离开人世。巴马长寿老人丧偶者居多，在 1833 名被调查的 80 岁以上的长寿者中，丧偶的有 1375 人。72 个百岁老人丧偶有 68 人。

在 1833 名 80 岁以上长寿者中，生活在 6 人以上大家庭者有 1107 人。生活在 1~3 人的小家庭者仅 327 人。百岁老人三四代同堂的共有 67 人。正是因为生活在多代同堂的大家庭里，丧偶的老人失去伴侣也能长寿。

巴马 72 名百岁寿星出生年代最早是清朝咸丰十年，即 1860 年，大多数出生在清朝光绪五至八年，19 世纪 90 年代，地处僻壤的巴马没有开设学校，所以 72 名百岁寿星仅有一名女性具备私塾小学文化程度。

巴马是少数民族贫困山区，物质和文化虽然极其缺乏，在这个边远的地方惟独有一样不缺，那就是人间的真情与挚爱。

巴马百岁老人经常走出家门听鸟语，闻花香，广交朋友，诉说心事，童心是百岁老寿星们快乐的源泉，生活中许多平淡无奇的事物都把他们带回到童年时光。回到童年的记忆，对什么都新奇，他们就能更多地享受生活的充实和快乐。

巴马老有所敬，幼有所抚，一人有事，众人相帮。巴马百岁老人逐年增多，除了自然环境独特，再生资源丰富，饮食结构合理等因素外，县人民政府把百岁老人当作重点保护对象，也是其中的原因之一。

各乡镇派出所对辖区内偷窃、虐待百岁老人案件和危害老人健康的行为，严重的要追究刑事责任。巴马县保护百岁老人已经制度化，为确保长寿老人晚年幸福，精神愉快，创造了良好的条件。

住在甲篆乡松吉村的 101 岁黄七忙老人，跟丈夫一直没有生育，丈夫过世后再婚，后夫又先她而去。后夫 65 岁的儿子黄英猛视其为生母，黄英猛的妻子每天帮老人洗衣服、梳头，两口子在饮食方面尽量满足老人的要求。

黄英猛用“不能忘记老人的养育之恩”来报答黄七忙老人，这种充满人间亲情的话出自一个与百岁老人没有血缘关系的人之口，在巴马并非绝无仅有。

巴马每个村实际上是一个大家庭，村长便是家长。每逢春播秋收的时节，是村民们相互协作的日子。村长首先想到的是那些丧失劳动能力，或劳动能力弱的孤寡老人，他们可以得到村民的优先帮助。田帮犁，地帮种，玉米、黄豆帮收。被帮助的老人过意不去，常常准备较好的饭菜款待帮忙者。

据调查，292 位 80 岁以上的长寿者中，在生产和生活中经常得到帮助者 276 人，占 94.52%；百岁老人 57 人，占 95%。巴马人不仅对同村同乡友善相处，情同手足，还十分热情好客。

远方人到巴马瑶家和壮家做客，会受到热情的款待，尽管他们并不富裕，也会拿出自己仅有的东西招待来者，而且不肯收客人留下的饭钱。

在日常生活中，谁家老人去世，村民会自动上门安

慰，整日整夜地在家中陪伴，妇女陪妇女，青年陪青年，劝说生死由命的道理，为遭难的家庭排忧解难。

巴马瑶族后生出门，首先要征得家中老人的同意；有事要及时相告；走亲戚、串朋友时，买什么礼物都要给老人一份；过年过节要先拜见老人。在婚姻方面，尽管男女青年恋爱自由，但是，只有双方老人见面后才能最后确定关系，并定下结婚的具体日期。

青年恋爱期间经常地给老人送礼，常送烟叶、饼干等物；壮族、瑶族老人的家里必备棺木，棺木被看做是寿木，是儿女的孝心；老人离开人间要宰牛、杀母猪表示哀悼；布努瑶要给死去的老人举行较大规模的送终仪式，护送老人的灵魂安然回到遥远而飘渺的“困波困找”（祖先居住的地方）。所有这些，都充分体现了敬老尊老是巴马源远流长的民族传统。这与当地古朴的民族文化密切相关。

燕洞乡伏宏屯 106 岁的杨卜利，壮族，文盲，1925 年为逃避征兵，到新力村上门入赘，有子女 5 个，1947 年才回伏宏屯定居，如今与三儿子生活，四代同堂。根据壮族农村原始宗教的习惯，杨卜利的儿孙们曾为老人举行两次“补粮”仪式，给老人送寿衣、献寿鞋、添寿粮，送“喜”字的红面布鞋。杨卜利老人在子孝孙贤的氛围中，心情愉快，无忧无虑步入百年人生。

## 23. 长命媳妇 12 年“不落夫家”

甲篆乡 102 岁黄的凤老婆婆，和丈夫从谈恋爱到结婚，“定”在娘家 12 年之久。黄的凤年轻时在歌圩结识一个与她同年龄、高矮一般、相貌差不多的姑娘叫黄的龙，她们姐妹俩出入家门总是成双结对，形影不离。干活的时候她们齐头并进，赶圩的时候她们并肩而行，到唱山歌的时候，她们搭配得天衣无缝，令小伙子们垂涎三尺，也引起同龄姑娘们的羡慕。

黄的凤是 15 岁时由父母包办被迫做人妻的，那时黄的龙刚定婚，黄的龙悄悄对黄的凤说：“你不要当了婆婆，我还未当娘啊！”意思是要黄的凤别过早地生育孩子。

于是黄的凤和黄的龙打赌，谁后生孩子，后做娘，谁赢。

巴马壮族姑娘出嫁后头几年一般定在娘家，当地人称婚后不落夫家叫做“定”。有的姑娘定在娘家十几年后才落夫家，姑娘们悄悄地比赛，看谁“定”在娘家的时间长，谁就在姐妹中威信高。有的十几年后才落夫家。至于谁早落夫家孕育生子，谁就会遭到姐妹们的奚落。

黄的凤和黄的龙暗中的竞赛渐渐明朗化了，传统“定”的风俗，为她们不落夫家，提供了庇护场所和脱逃丈夫纠缠的借口。

婚后的那段时间，新媳妇黄的凤虽然在农忙时节经常到夫家干活，但却一直不落夫家睡觉，夫家离娘家有十几里山地远，不能“早出晚归”赶回娘家，新媳妇就一直睡在“托”家。“托”家便是黄的凤在夫家所在村里的一个远房亲戚。

“托家”是巴马长寿婚俗的一个组成部分。姑娘出嫁时，由她的娘家在夫家所在村屯指定一个与娘家有点亲朋关系的人家为“托”家，凡是新媳妇在夫家干活时，都要在“托”家吃住，夫家把一些好吃的东西送到托家给新媳妇。新媳妇干夫家活，吃托家饭，这种习俗在巴马一些农村沿袭至今。

就这样，黄的凤和黄的龙的竞赛在习俗下延续着，黄的凤最后取得胜利，直熬到 27 岁那年，黄的凤的同伴们都当了母亲做了娘之后，她才姗姗走进本来应该在 12 年前就该进去的洞房。

“不落夫家”的婚俗一直延续下来。这是因为，壮族“依歌择配”的婚俗与封建宗法思想成为社会统治思想形成特殊的矛盾，“不落夫家”成为妇女抗争封建宗法思想的有力武器。

桂西壮族地区流传有一句俗话：“白米年年吃不厌，情人月月会不够。”许多 60 岁以上的老人还有自己的旧情人“欢”，他们在婚、丧礼上相逢，还亲昵地互相尊称“欢”。

原始人同多数哺乳动物一样，有一个特殊的匹配季节，（在动物界称“春情发动期”），在远古时候，性的欢会只能在一年的一定时候举行，因为在二三月性易冲

动或易于怀孕。所以壮族歌圩在每年农历的三月三举行，这不是壮族先民随意的选择，而是在生殖崇拜信仰的指导下形成的选择。

歌圩“依歌择配”超越单纯的性欲，使互爱得以沟通，但是它与维持性爱的一夫一妻制又是不相容的。壮族“勒脚欢”等以“欢”出现的歌谣多是“不落夫家”婚俗的歌谣。

社会学家费孝通认为，在一切婚姻的动机中，只有生育才是自始至终起作用的稳定因素。婚姻的缔结，意味家庭的建立，而家庭是生育单位，在人类繁衍后代中起决定性作用。在“不落夫家”的习俗中，壮族先民把生育视作家庭组合的决定因素。

清朝赵翼在《边郡风俗》中记载了“不落夫家”的见闻：“壮族俗成婚虽早，然初婚时夫妻概不同宿。婚夕，某女拜一邻姬为干娘，与之同寝。三日内为翁姑挑水数担，即归娘家。其后虽亦时至夫家，但仍不同寝，恐生子不能做后生也。”

壮族女子谈恋爱期间称为“做后生”。意思是谈恋爱是后生时期应享受的权利，人的一生，惟有后生时期“自由”。“做后生”的主要条件是尚未婚娶。而女子落夫家的惟一条件是身有孕育，即具有生殖后代的能力。

所以刘锡蕃在《岭表纪蛮》载：“俟有孕，始与夫同居，其不育者，或终身不返。”

早恋、晚育是巴马百岁老人的一大特点，他们一般18~20岁自由谈情说爱，23~25岁结婚，婚姻自主，并禁止婚前性生活，婚后家庭稳定。调查发现巴马瑶族

山区女性初潮年龄后移，约 15 岁左右，与北欧挪威 19 世纪时的民俗近似。巴马 72 名百岁长寿老人中有 41 人晚婚。

巴马壮民年轻时自由谈情说爱，通常是通过集会唱山歌相互了解，2~3 年后结婚，但婚后不落夫家，也不一起过日子，大多数都是住在娘家，等到 27~28 岁才到夫家生活一段时间，有了孩子才落夫家居住。

巴马壮族妇女的生育年龄比其他民族要晚。调查巴马百岁的 56 名百岁女姓，生育一胎的 10 人，二胎的 14 人，三胎的 20 人，四胎的 7 人，五胎的 3 人，六胎的 1 人，七胎的 1 人。56 名百岁女性生育年龄在 20~25 岁的 10 人，25~30 岁 29 人，31~49 岁 9 人，41~50 岁 6 人，51 岁以上 2 人，晚育占 82%。

百岁老人大部分年轻时都是歌手，在乡村婚嫁迎娶、逢年过节时，经常表演一些具有民族特色的传统节目。

巴马大多数百岁老人活泼、健谈，喜欢与客人、儿孙讲古论今，谈他们一生漫长岁月中深重的苦难和有趣的经历。

百岁的黄凤兰老奶与丈夫同龄。她的丈夫于 1949 年病故，去世时年仅 57 岁。她 26 岁生育第一胎，10 岁夭折，第二胎也夭折。直到 48 岁，黄凤兰才接了一个女孩黄美娥来抱养，黄美娥现在也 53 岁了。

年过百岁后，黄凤兰现在迁到巴马镇文化街居住。对每一个来访者，她都拿出她 50 年前手工缝制的寿服及绣有双寿字的红面布鞋展示给人看。60 岁时，她戴

过一段时间老花眼镜，越往高龄，越觉累赘，后来干脆摘掉眼镜。现在黄凤兰老奶目光炯炯有神，飞针走线、剪纸、绣花技术不亚于年轻人。

和黄凤兰在同一条文化街居住的还有另一位 103 岁、喜欢新衣服的“老来俏”老人王妈球。王妈球是汉族，祖籍为百色市百胜街。王妈球在 11 岁时读过私塾一年，是巴马百岁女性老人中，绝无仅有的有文化的一个。

王妈球 24 岁结婚，养育有五女二男。24 岁才结婚，在旧社会是很晚婚的了。问她晚婚的原因，她说：“当时我家居闹市，父母做生意，家庭比较富裕，比上不足比下有余，比我家穷的人家不敢来攀亲，比我家富的人家，我又不肯随便结亲，就这样拖延下来。我年轻时长得如花似玉，又上过学，懂点文化，择偶要求比较高，一直到 24 岁，我才自由恋爱对歌结婚，婚后随丈夫到田林县做生意，开个小店做买卖，1978 年迁回夫家祖籍巴马文化街，居住至今。”

人口学者对 60~80 岁讲究衣着的老人作过调查，发现有 90% 比实际年龄显得年轻，心理学家认为老年人经过打扮不仅显得大方、潇洒、有风度，而且“我还年轻的”心理对健康十分有利。

人在心情愉快时，机体可以分泌有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动调节到最佳状态，并可提高机体的防御能力，对患有高血压、脑血栓、动脉硬化、冠心病的老年人有好处。王妈球老人看起来不像是 103 岁，比

实际年纪轻，得益于“老来俏”。

过去由于社会政治、传统道德的原因，王妈球不敢打扮，打扮也只是在家里描眉，让丈夫看后擦掉，然后再出门。出门后，她脸上是真实的，内心却是不平衡的、压抑的。今天，社会宽容了，允许女人打扮了，女人们的观念也大大改变。“老来俏”满足了王妈球老人灵魂深处的渴望，因此她百岁以后的心理是平衡的、快乐的、真实的。人类是否幸福的标准，最终是以心灵是否处于快乐状态为主要参照。王妈球老人“老来俏”已经超出本人喜欢美的意义。

王妈球老人自 40 多岁起患有严重的哮喘病，每次发病时让她痛苦得死去活来，以前在田林县居住时，家里的人曾两度为她准备后事。奇怪的是自从她迁回巴马定居以后，病情逐渐好转，偶尔发病也不像先前那么难受，而且还步入百岁人瑞的行列。

王妈球笑着说：“哮喘病跟我无缘了！”

临近百岁的 5 年来，她一次哮喘病也没有发作过。回到巴马居住，呼吸巴马富含负离子的新鲜空气，心情快乐是王妈球长寿、老来无病的主要原因。

童年上私塾念书，是王妈球老人难以忘怀的幸福时光。现在她记性很好，还能背诵“三字经”部分章节，每天看报纸是王妈球老人最大的嗜好。

有 4 个名字的百岁老人韦布卜春老爹，也是晚恋晚婚的。韦布卜春 24 岁的时候，同龄的伙伴有的已是两三个孩子的父亲，他却仍然孑然一身。他姐姐出嫁了。“大的丁”妹妹也出嫁了。他的床铺位置仍旧摆在厅堂

板墙边，好像是有意让他守护祖宗牌位。

这并非他自己娶不到老婆，而是家境太贫寒，担负不起农村沉重的彩礼。他想，惟有赶快婚娶，才能改变他在家中睡厅堂的尴尬处境。

不知是这一欲念在起作用呢？还是别的什么原因，不再年轻的他有使不完的劲，兴趣也越来越广泛。他一方面勤奋地劳作，起早贪黑地耙田犁地；另一方面抓紧进行广泛的社交。光是交“老庚”，他就交有五六个！其中一个为汉族，一个是瑶族。

令人羡慕的是，韦布卜春练就了一副好歌喉，善于随机应变编排各种各样的民歌。由此他受到了许多妙龄少女的青睐。

他一眼相中了邻村一位姓黄的姑娘，黄家姑娘浓眉大眼，时时脸带笑容，当她朗朗大笑时，那酒窝便深深显现，使韦布卜春产生好感。

他和她是在“三月三”歌会上认识的。从此以后，每逢歌节歌会，他们都不约而同地寻找对方来赛歌，每次都以不分高下而告终。

他们从唱“斗歌”开始，一直唱完“祝寿歌”“鸡叫歌”“晚餐歌”“早餐歌”“惜别歌”等等，无一不赛，无一不对。尤其是唱“托歌”（故事歌）、“达歌”（猜谜歌），更是他们的拿手好戏。他们赛到这两种歌的时候，往往吸引了一大群少男少女歌迷前来观看。

广西盛行对歌，与地理环境很有关系，广西石山多，土山少，山涧深，峭壁陡，峡谷窄，人在山中喊一声，回音很大，是天然的扩音设备，青年男女初次见

面，坐得太近不好意思，必须稍远一些，天然的扩音环境为男女对歌提供了优越条件。

由于生活在封闭、孤独、文化生活单调的环境里，要排遣内心的寂寞，大声喊、大声唱，是最好也是最经济的办法，所以广西的山歌特别丰富。

有一次，韦布卜春发现黄家姑娘除了与自己对歌之外，还曾跟别的青年男子赛过山歌。便编了一首绝妙的山歌，以探听虚实，看她是否仍对他忠贞不二。

其中一段山歌唱道：

妹心多，  
好比饿鬼捡田螺，  
捡了一个丢一个，  
不知哪个有肉多。

谁知，女方即兴编了一首更加绝妙的山歌回答他：

哥疑多，  
好比小鬼见阎罗，  
见了一个疑百个，  
不知哪个真阎罗。

唱完，女方那边随即传来了阵阵“嘘——呼——”之声。

他们两人之间的感情愈加亲密。可惜双方都没有文化，斗大的字都不识一个，歌圩场上风流是背着家人进行的。除了陪伴他们对歌的“伴哥”和“伴妹”之外，家里父母不理解他们之间的感情。

也许是天助他成婚。韦布卜春家的经济状况慢慢好转，正在圈养着的三头肥猪每头有 100 斤重了，若再借

些钱物，就可以给他娶媳妇了。

他的母亲背着 he 托人为他说媒，相了几个都没有成功，不是女方嫌他家穷，就是“八字”不合要不得。然而，这一切，他却一直蒙在鼓里。

“伴哥”神秘地告诉他：“你母亲已托人替你说媒啦，说了好几位姑娘，都不是你的那位心上人！”

于是，他委托“伴哥”出面，把他与黄家姑娘之间的秘密向他母亲“透透风”。

有一天，他母亲从“伴哥”那里，得知他与邻村的黄家姑娘有“定情”意思，其实这是他自己精心安排的。

他母亲说：“好哇，我这就托人去说媒。”媒人拿了黄家姑娘的生辰八字回来，算命先生一算，说他们命相克，土命克水命，女的命克夫。直到正式定亲那天，他才知道母亲给他娶的不是黄家姑娘，而是李家姑娘。

韦布卜春听从了母亲安排，黄家姑娘却寻死觅活，引起轩然大波，直到后来，黄家姑娘远嫁到百里以外的仁德山乡，这件事才平息下来。

韦布卜春后悔莫及，一直惦念黄家姑娘，很晚才成婚。他后来结婚，床铺从厅堂移到里边爷爷住的那间，他的妻子移到奶奶住的那间。和妻子在一起的时候，他一直把妻子当作黄家姑娘。

韦布卜春 100 岁后，做了爷爷的爷爷，说起年轻时的风流，还唏嘘不止，他表面平静，内心仍非常追悔。

百岁老人不是清心寡欲，不是婚恋没有不如意事，都很幸福美满，只是无论命运怎样打击他们，他们都能

排遣心中的忧郁，超越孤独与寂寞。

孤独是老年人感到与世隔绝，内心充满孤单寂寞的心理状态，当一个人感到自己的人际关系满足不了自己的期望时，往往会产生孤独感，这是一种在陌生、封闭或特殊的环境中产生的孤单寂寞的情感体验。

人人都有孤独的时候，孤独的情绪会产生正负不同的效应。孤独分为高孤独和低孤独，高孤独是一个人的积极追寻，用暂时摆脱尘俗中的纠纷，超然独处，以充实智慧、发掘灵性而着意保持的一种情操。低孤独是一个人在不情愿时产生的，它会使人有一种寂寞、凄苦、困顿而又排遣不了的情绪和感触，影响健康。

老年人要战胜孤独，超越孤独的心态，必须与外界多交流，主动接近他人。孤独不等于孤单，独自生活并不意味着与世隔绝。

要打破尴尬的局面，必须主动为他人做有益的事，善待他人。当别人体会你的善意时，就能与你一起和孤独搏斗。同时，自身的孤独，也能从自己的心坎中消逝。

## 24. 百岁瑶族歌王

巴马镇巴廖村六兵屯 102 岁的韦民安，瑶族，文盲，1895 年出生于西山乡弄京村弄水屯，1951 年他迁居巴马镇巴廖村六兵屯。韦民安 43 岁时娶第二个妻子，有孩子 5 个，妻子韦乜光 1992 年病世，享年 95 岁。

韦民安是巴马瑶族中最有名的歌王。据他自称，巴马瑶族歌手中没有一个人能唱赢他，他可以连续几天几夜对歌，编唱“喊歌”“劳动歌”“时政歌”“礼仪歌”“叹苦歌”“情歌”等。

他即兴编唱了一首情歌：

和妹分离第一天，  
芳香不散心头甜。  
只隔三日不见妹，  
不思茶饭不语言。  
不见牡丹心头乱，  
患病瘫倒在床前。  
盼妹像盼三伏雨，  
想妹难熬五更天。

他又唱道：

不恋天堂不羨仙，  
单恋阿哥好人缘。  
哥是山中清泉水，  
妹是泉水润心田。

韦民安的山歌，宛如山涧碧水清纯甜美，给人温馨恬静的感受。巴马瑶族是一个歌唱的民族，巴马的瑶歌有许多是以婚恋民俗为内容的。

巴马布努瑶把婚前同居看作宗族的耻辱，是族规所不允许的。他们的婚俗有许多仪式，其中的说亲仪式是男女恋爱关系确定后进行的，男方由“布商”为代表，女方由“布约”为代表，“布商”到女家和“布约”用对歌形式对男女双方进行教育，婚后要当好家：“鸡叫

就起床，喂羊喂牛马，天天割青草，晚晚数鸡鸭，早出三担水进门，晚归一担柴进家。”

媳妇进餐要给长辈舀饭，休息要给老人端茶，有酒先敬给家公，有肉先夹给家婆。如果男方婚后虐待女方，女方要找“布商”教育男方，如果女方不敬重家公、家婆，或与叔伯妯娌不和，男方去找“布约”解决。

这种传统教育在巴马布努瑶中仍很盛行。瑶族的家庭教育“萨当努”习俗是由代表舅家的歌手和代表主家的歌手对唱，前一部分唱分离歌，叙述老人创立家业的艰辛和抚养儿女的辛苦，后一部分唱嘱咐歌，对家庭成员提出尊老爱幼、赡养老人，互相关心，同甘共苦的行为准则。

巴马人世世代代就是在这种美好的感情世界中快乐、健康地生活。这正是百岁老人长寿的强大精神支柱。

阳春村六相屯 105 岁的蒙卜元，瑶族，1931 年 41 岁时第一次结婚，结婚 10 年，前妻早逝。1944 年从都安县七百弄乡迁到六相屯居住，当时 54 岁。1947 年娶第二房，二房共生育八胎，现在尚活两个儿子，晚仔 30 岁，负责赡养老人。

那桃乡那敏村达雪屯 102 岁的邓乜媛是蓝靛瑶，文盲。1915 年 20 岁时嫁到巴马镇巴定村六牛屯，次年生育一女孩，仅 3 岁便夭折，离异后又嫁到仔吾，6 年中生育两胎，均夭折，再度离异。1927 年嫁给六仁屯李卜仙，李卜仙也是两度丧妻，两人结合成为三娶三嫁的

患难夫妻。邓乜媛嫁到李家后生育了4个孩子，每隔4年生一个。邓乜媛现在与30岁的长孙李绍进居住，四代同堂，五代相见。

命运坎坷的邓乜媛老人，刀耕火种的生活伴着她走过了整整一个世纪的历程。如今仍居住在深山老林里的她，说不完的世道沧桑，道不尽的悲欢离合。问及她为何长寿？

邓乜媛老人转过身去，用衣袖擦去夺眶而出的眼泪，颤抖的声音似乎不想叙述那连她自己也不准的话题：“一生受苦受难太多。”

受苦难者长寿。用青藤当背带背孩子是邓乜媛老人不堪回首的苦难岁月。如今的百岁老人邓乜媛，身体健康，耳聪目明，非但生活能完全自理，还是家中的主要劳动力，煮饭、喂猪、磨米、照看小孩等家务活都是她操办，她性格开朗，待人热情大方，给人感觉是慈母一样的温暖。从邓乜媛老人身上可以看出做母亲的伟大，以及人生苦难给予长寿者的力量。

百岁瑶族歌王韦民安的歌，到了老年，愈来愈多地留恋过去的生活……

## 百岁寿星 独特的养身之道

---

### 25. 威震乡里的百岁拳王

甲篆乡一带的人们都知道解放前当地有一位拳王威震一方，却不知道他就是 105 岁的老寿星黄布康。

甲篆乡松吉村的坡宜村，海拔高度为 929 米。上个世纪末，在原始森林里，住着几户靠种包谷和狩猎为生的壮族人家，1892 年，黄布康就出生在这个白云掩映的地方。

黄布康 9 岁那年，父母亲在一个月内先后去世。9 岁的黄布康要承担起抚养两个弟弟的重任，生活的艰辛可想而知。在贫困中挣扎了 18 个春秋的黄布康长大成人，凭着他那强壮的体格，1910 年他开始外出，以出卖苦力谋生。

在凤山县与凌云县交界的同架村，一个大户人家见他身材慍悍，力大气足，任劳任怨，是一块镇邪护宅的好料子，便留下他做帮工，并请了一个拳师教他习武。谁知黄布康武术悟性过人，不到一个月时间，南拳散打

功夫便胜过师傅一筹，并且学到飞檐之功。三四米高的木架、房顶他可以一跃而上，赤手空拳能对付八九个人，令劫匪闻声丧胆。

在日后颠沛流离的生活中，黄布康曾到百色、田阳、凌云、凤山等地传授武术。

黄布康教人习武，只求一碗饭吃，从不收过人家一分钱，恪守“习武防身，不可害人”的信条。他常挂在嘴边的一句话是：“做人要做面子大的人。”面子大，绝非指当官，而是指受人尊敬的人。

据乡邻们反映，黄布康身怀绝技，从来没有无辜地伤害过别人，故深得邻里乡亲和他所教过的弟子们爱戴。黄布康绝技过人，年轻时，行走功夫非常了得，从甲篆乡到田阳县几百里崎岖的山路，一般人空手往返需要5天时间。他往返仅3天，还挑着150斤重的担子，体力之大，可见一斑。

1938年，黄布康46岁时定居拉高村坡福屯，并娶21岁的杨氏为妻，生育三女一男，现在与儿子一起生活。大女儿今年58岁，已经四代相见。

黄布康老人如今听力稍减，他虽然不像年轻时那样腾挪飞跃，但他那双炯炯有神的眼睛仍闪耀着昔日威猛的光芒，强壮的体魄蕴藏着充沛的精力，这得益于他坚持近百年的“内壮摩腹运气”。

黄布康的“内壮摩腹运气”出于《易筋经》，《易筋经》为武术界历代尊崇，相互传抄。

黄布康的“内壮摩腹运气”主要是揉，揉是磨练的代称，揉要揉100天，才能功成。在人体中，有“右气

左血”之说，揉时宜从右向左推动，叫做“推气入血分”，使气血通融和协。又因为胃位于右，从右揉的结果可使胃的容量增大，又因为按摩的人右掌有力，从右侧以右手揉动，可以长时间操作而不觉疲劳。

推荡揉动时，慢慢地来回用力，不要用力太重太深，揉得重了，损伤皮肤，甚至会发生皮肤病，揉得深了，就会损伤肌肉和筋膜，产生热肿。

揉动之前，先服内壮丸一粒，等药进入胃部将要化开时，即可开始揉动，这时药力和揉力一齐起作用，真正得到功法的妙处。

揉时，解开衣服仰卧床上，手按的部位在心口以下，肚脐以上，正好是人体的中部，只须一只手按着，自身体右向左揉推，慢慢地均匀地来回荡动，用力轻时，不要使手离开皮肤，用力重时不能感觉碰到肋骨，同时不可乱动瞎揉。

在揉的过程中，排除杂念，反观内视，有意地想着中部，这时既不可想手下部位，也不可用意太过，就是不要帮助用力揉动。

思想集中，全身精气神会贯注到按摩的手掌之下，这是揉摩所要达到的火候。有时揉的中间可能睡着，在练功中入睡，比在清醒中意守将会更有好处。揉动练功，每次大约需要一个时辰（两个小时）。

黄布康怕时间掌握不准，烧香二炷为计时标准，每天早、中、晚共练三次，天天如此。每次练完功后，稍睡一会再起身。

练功一个月后，全身散乱的气已经集中，这时味觉

宽大（饭量增加），腹部两旁的筋明显膨胀，若用力闭气，则腹部像木石一样硬实，但是两筋之间，自心口到肚脐，仍有柔软凹陷的地方，这是因为中间的膜比筋深，用手掌揉不到，不能像筋那样很快膨胀，这时仍和前面的练法一样，轻轻地慢慢揉动，对中间软陷的地方，用木杵深深地捣动。

揉捣功夫也以二炷香计时，每天练3次。练功两个月后，腹部中间软陷的地方大体膨起。练功3个月至100天，达到“气满筋膜亦腾起”，“内壮摩腹运气”便全面成功了。

黄布康的“内壮摩腹运气”，用于青年，可训练出特异体质，用于中年，可防止早衰，用于老年，可延年益寿。

在与客人交谈中，不善言谈的黄布康老人不离习武的话题。他粗壮的右手不停地做着冲拳的动作，难怪他在95岁高龄时还能教他的外孙习武，动作敏捷、刚健不减当年。

黄布康老人像一棵强壮茂盛的大树，巍然屹立在巴马深山老林之中，子女们根据老人的意愿，为拳王百岁举行“补粮”仪式10余次。

巴马的老人过60岁生日寿辰，家中给老人备一个寿粮缸，粮缸是精致的瓦缸，可以装十斤八斤米，到寿辰那一天，儿女们每人给老人添一些米，直到把粮缸填满为止。

粮缸里的米是不能乱吃的，在老人有病的时候，才拿出来煮给老人吃，但不能吃完，若是老人的粮缸吃完

了，就表示这个老人活得差不多了。

巴马老人的粮缸都是满的，要是粮缸不满，在老人每年的生日寿辰和九月九日重阳节，家人给老人补粮缸，祝愿老人更加健康长寿。

出嫁的女儿携儿带女从婆家赶回来，提回三五斤新米，给老人“补粮”。老人也从粮缸里拿出往年的陈米，掺入糯米，包成粽子或做糍粑给儿女及儿女亲家们吃。

“补粮”仪式多在九月九日这一天举行，九九重阳，天高气爽，是个吉利的日子。“九九”，其意活到九十九，再补一下粮缸，就会长命百岁。

黄布康家人先后为老人备了三副“寿材”。前两副“寿材”已经朽烂，黄布康家中摆放的是第三副“寿材”，最大限度满足了百岁拳王的心理要求，使老人感到可以无忧无虑地安度晚年。

百岁拳王黄布康老人的养生之道在于“常动”与“心清”。

黄布康说：“‘常动’是运动不在乎是否大，在乎是否能持之以恒。”

黄布康老人坚持练拳百年，古人云“流水不腐，户枢不蠹”，他一生常动，常动则血脉流通，肢体康健。常止则血脉不通，百病丛生。

“‘心清’，是不发脾气，发脾气最损伤身体。他说一个人发脾气不外两个原因，一个是希望得到，没有得到；一个是对别人要求太高，人家做不到。其实，希望得到，没有得到，或者对方做不到，都已经成事实，再发脾气也没有用。”

人的烦恼，都是自找的，要拿得起，放得下，黄布康睡觉5分钟就能睡着。心清睡得安，睡得安心就清。

黄布康老人多食青菜，少食肉类，天天练拳。有人怀疑他少吃肉，够不够体力？

黄布康老人幽默地回答：“牛只吃草，可是乡村里牛的体力最壮。”

黄布康老人冬天从不戴帽子，却天天晚上烫脚。他始终保持“头冷，脚热”。气热则升，血冷则降。头冷，助气血下降；脚热，使血气上升。

黄布康说：“头冷，减少皱纹延缓衰老。脚底有涌泉穴，涌泉穴是修炼大周天功的关键穴位，是贯通天地之气的枢纽。保持涌泉穴不受寒气侵袭，是我的养身之道。”

在美国，有一个人瑞活到了120岁，有位书商问这位人瑞的儿子：“有没有你父亲长寿秘诀的书？”

120岁老人的儿子说有。书商要求看一看，120岁老人的儿子不同意看，他要卖书稿，代价是1万美金。

书商心想，长寿秘诀的书一定畅销。立即答应以1万美金交易。书商打开书稿一看，只有两句话：“头部保持冷，足部保持热。”

黄布康老人说的“头冷，脚热”，巴马许多百岁老人都在实行。睡觉前，用热水泡脚，血液流畅，全身感到舒适。黄布康除了睡前烫脚，非常讲究头朝东睡。

他经常教徒弟在树林间荡秋千，体验荡秋千的感受。当秋千向前荡时，人的心情非常愉快、舒畅，而当秋千向后摆时，人便产生一股如身坠深渊的悬念感和恐

惧感。

黄布康小的时候也和巴马其他人一样，随母亲睡觉。他父亲的床铺和母亲的床铺是并排的，父亲头朝东睡，母亲头朝西睡。他长到5岁时，母亲打发他去和父亲睡，他不肯去，连着几个晚上，他睡着后，母亲抱他过东头和父亲睡，他醒来后感到位置变了，又哭又闹，母亲骗他说，是他睡偏了。

待到他懂事后，母亲带他去荡秋千，叫他闭上眼睛荡，一边荡，母亲一边说，“前一后，前一后”，说着说着，声音变成“东一西，东一西”，问他向东的感觉怎么样，向西的感觉怎么样？

荡完秋千，母亲告诉他，荡秋千和睡觉一样，朝东、朝前时，觉得身体好受，朝西、朝后时，觉得身体不好受，因为太阳从东边升起，又向西边降落。

黄布康活过百年之后，人家问及长寿之道，他回忆起小时候母亲说过的话，其实他母亲不懂什么科学道理，说服儿子分床跟父亲睡，是认为东边是太阳升起的地方，吉利；西边是太阳落的地方，不吉利。他稀里糊涂听从母亲的。结果一生头朝东睡，对身体确有好处。

黄布康老人的房屋在村子尽头，房屋正朝东方，典型的“坐西朝东”型干栏建筑，据说经过风水先生罗盘测定。上午9点10分，阳光从房屋正前门射入，满屋生辉，下午3点10分，阳光从后门射进，又是满屋生辉。

印度的学者发现，动物躺下睡觉时，头部都本能地朝着东方，这是因为地球磁场对睡眠中的感觉起作用。

## 26. 后福百年的陶老翁

东山乡优雅村弄由屯，有个 104 岁老翁陶运海。优雅村弄由屯是巴马长寿老人较多的乡村，陶运海是汉族，他两次大难不死，应了“大难不死，长命百岁”的老话。

陶运海老翁有七兄妹，他排行第四，七兄妹只剩下他一个。他 18 岁成婚，老婆 55 岁去世，共养了两男三女。他 15 岁时跟韦拔群闹革命打游击，并当了韦拔群的旗手，现在享受红军失散人员每月 42 元人民币补贴的待遇。

1971 年他到那桃乡立新村居住，1992 年从那桃乡迁到县城巴马镇定居。他独身近 50 年，一生以务农为主，农闲时做石匠，嗜好抽自己种植的土烟，一生喜欢吃糯米饭、糖和红薯等食物。

1931 年，陶运海住的弄由屯有一户人家准备娶媳妇，请本屯青年陶运海等 5 个人上山砍柴，备办喜酒。在离弄由洞不远 150 米高的悬崖上，陶运海和 5 个青年人奋力砍了两天柴，第三天开始往山下扔柴火。第三天午后时分，山上石头崩裂，凌空飞来一块碗口粗的石头，砸在陶运海的头部，陶运海顿时失去知觉，一脚踏空，掉下悬崖。

一起在山上砍柴的青年人惊得目瞪口呆，陶运海下掉的速度极快，连喊也喊不出声。崖底乱石穿空，陶运

海掉落时，幸运地不碰到一根柴枝和一块石头，只是重重地摔在一处土坎上。

当屯里人赶到悬崖下找到陶运海时，陶运海已经奄奄一息。大家认为陶运海必死无疑，他的脑袋破裂 3 处，脑浆外流，肋骨断了 3 根。已经不省人事了，他的家人说不管死活，扛他回屯再说。

把陶运海运回到家后，家人发现他微微还有一口气，简单包扎后，连夜派人去弄美屯请壮族草药土医韦卜公来给他治疗，当时还年轻的韦卜公精心调理，昏迷了七天七夜的陶运海居然苏醒过来，只是还不能够说话。再经过 1 个月的治疗，陶运海开始能张口吃玉米粥和豆浆。

3 个多月后，请陶运海帮砍柴的那户人家的喜事开张了，陶运海拄着拐杖去那户人家喝喜酒。全屯的人都大吃一惊，问陶运海的命为什么这么大？

陶运海说，我没有想到我会死，昏昏沉沉像做梦，梦见我伤好了去吃喜酒，我给人帮了忙，这餐喜酒我是一定要吃的，不吃就离开人世，我不甘心。

陶运海相信他一定能坚持活到吃喜酒的那天，他果然如愿以偿。

执著的信念有助于陶运海治疗和康复。信念是一种心理特征，它能使人产生开朗、乐观的情绪和积极的精神，从而增强大脑皮层功能和整个神经系统的扩张力，进而通过植物神经系统、内分泌系统等中介，分泌皮质激素和脑啡肽类物质，提高人体的免疫成分和抗病能力，并有效地调动机体巨大的修复潜力，调整、代替、

补偿，使体内各种组织、细胞的功能恢复正常，各种器官间更新趋于协调。

全屯的人都说陶运海，大难不死，必有后福。陶运海的到来，使办喜事的人家非常高兴，说托陶运海的福，新媳妇进门，财源会滚滚来。

陶运海并不在意祸福，依旧乐意助人，谁家喊他帮忙，他都肯相助。他随大家上山开荒种地，砍柴，打石头砌墙保土，神奇般地活在世上。

谁知隔了半个世纪，陶运海老翁竟第二次遇难。1961年初夏，陶运海70多岁了，上山开荒种黄豆，又不慎跌下约90多米高的悬崖，这回没有伤脑，只是右边的肋骨跌断了。

家人闻讯赶到悬崖下，看见他伤势过重，说：“不用搬回家，看来活不成了，一个70多岁的老人如何经得起重重一摔，就地掩埋算了。”

可是村里的人说，这样做不成，他是有儿有孙的老人，就是死也要搬回家入殓。陶运海家人把他抬回家里，请了3个医生来看，都说救不了。最后他的家人连夜又去弄美屯请第一次医治他的壮族草药土医韦卜公来看。韦卜公赶到陶家后，看了昏迷不醒的陶运海说：“今晚不能放药，等到明天，如果他未断气，继续沉睡，我才下药。”

到了第二天，陶运海果然没有断气，韦卜公才下药。他下的刀伤药都用嘴咀嚼成糊状后，才敷贴于伤口。利用唾液促使伤口愈合的功能。

在大自然中，狗受伤后，跑不多远就要蹲下来舔伤

口，山野里的一些哺乳动物受伤后，也本能地自舔伤口。其中奥秘在于动物的自疗自救。

哺乳动物的唾液中都有一种“表皮生长因子”，这种生长因子能促使愈伤细胞增加，并促使伤口周围毛细血管的形成，加速伤口愈合，人类的唾液也是一样。

韦卜公敷贴草药后，对陶运海大声地说：“你做梦吧，梦见你好了就醒来。”

过了 10 多天，陶老翁的伤口奇迹般地慢慢好转。陶老翁醒过来后，回忆他昏睡时做的梦，说他梦见自己抡铁锤砸石头砌房子，就醒过来了。

村里的人佩服韦卜公不觅“仙方”，觅“睡方”。

美国芝加哥大学睡眠研究室的研究人员研究老鼠的睡眠，得不到睡觉的老鼠 17 天后会死去，可见睡眠是和食物一样重要的因素。

大多数流行的说法说睡眠的作用就是休息，美国奥克兰大学心理学教授赞别林把睡眠看成一个强制保存能量的时期。

研究人员认为，睡眠的作用在于增加人体免疫力。田纳西大学的埃文森发现，剥夺睡眠最初会引起人体的免疫系统处于警惕状态，血液中的白细胞数量增加，然后免疫力下降，人体抵抗细菌的防御能力崩溃。

韦卜公的“睡方”符合《黄帝内经》冬藏的规律。巴马长寿者的睡眠都是深甜的。

向周围的人了解，韦卜公用“睡方”救了陶老翁后，陶老翁的养身之道讲究睡眠，他的口头禅是“你想睡，你就能睡”。

他每天晚上 10 点钟就寝。晚上 9~10 点钟处于人体生物钟低潮来临之前，据测定，人体生物钟低潮大约出现在晚上 11 点。陶运海顺应人体生物钟规律，每天拥有高质量的睡眠。

他早上起床时间是清晨 5~6 点钟。清晨 5~6 点钟是一天中生物钟出现的第一个高潮时期，在这个时候起床最为适宜。陶老翁每天的睡眠时间睡足 8~9 个小时。老年人经过 8~9 个小时的精神及肌体的修整，白天可以达到最佳状态。

人的生命活动是在生物钟的支配下进行的，生物钟运转准点，每天晚上按时睡觉，次晨按时起床，人体便能抗衰、延寿；反之，经常生活不规律，打乱生物钟的正常运转，带来大脑节律的紊乱，胃肠功能的失调，内分泌的突然改变，人体则易生病，早衰。

人大部分时间是直立活动，下半身血液向上移动所耗的力，比上半身所耗的力要多得多，为了使下半身静脉在白天推动血行后得到适当休息，陶老翁晚上睡觉时，仰卧于硬板床，双脚伸直，脚跟爱搭在床头横杆上，他坚持这种抬腿睡眠，很有益处。

巴马百岁老人早睡早起型多，即日落而息，日出而起。由于巴马石山区精神生活贫乏，没有电影、电视和娱乐活动，许多地方没有电灯，老人们早早就歇息了。在被调查的 60 名百岁老人中，晚上 7~8 点钟就寝的有 37 人。晚上 9~10 点钟睡觉的有 22 人。11 点睡觉的只有 1 人。

睡得早，起得早。早上 5~7 点钟起床的有 51 人。

8~9点钟起床的有9人。从睡觉次数来看，平均每天睡2次以上的老人居多。百岁老人平均每天睡眠时间在8~12小时左右。其中睡8~9小时24人，睡12小时的有36人。

午睡也很重要。陶老翁适时午睡，养成习惯。陶老翁午睡的独特处是不把午睡安排在午餐后，而是在午餐前先睡一会儿。

午餐前先睡一会儿好，是因为午餐后睡觉易引发出浑身酸懒等不适。人体的血液有一个较为恒定的指标，当人体进食后，血液就会向消化系统倾斜，使供给大脑、肢体的血液相对减少，大脑、四肢就得不到所需足够的氧气、营养素的供应，而代谢物也无法及时排除，从而引发出一系列的身体不适。

午餐前先睡一会儿，再起来午餐，坚持这样休息的效果，会使原来饭后午睡引发的浑身无力等不适消失，精神特别好。老年人适时午睡可以解除疲劳，使精力、体力得以恢复。还可以减少脑溢血、冠心病等疾病的发生。

陶老翁还说：“午睡的道理人人都懂，需要注意的是午睡姿势要正确。”

睡姿不拘侧睡或仰睡，但要顺其自然放松，不僵直，不弯曲。午睡时间不必长，关键是学会放松，学会放松，则要学会凝神。凝神放松讲起来简单，要做到却不容易。

## 27. 百岁射手托起“巴马之弩”

106岁蓝茂良的家乡文钱村文钱屯，自古以来是弯弓射弩之地。蓝茂良从八九岁开始，就跟父辈兄弟学习造弓制弩，削箭搓绳，日夜射靶。有时邀村中同辈进深山密林寻兽打猎，总要到肩膀猎物成串才回转家门。

有一次，天上的鹞鹰飞扑下来，把一只鸡叼在橄榄树上啄吃。他爸爸叫他试射，他不紧不慢地张弩搭箭，“嗖”的一箭，鹞鹰连死鸡一起翻筋斗坠落树下。这得益于他爸常给他讲巴马东山流传的瑶族《密洛陀射太阳》的故事：

传说大风造成了密洛陀，密洛陀造人世间一切，用雨帽造天，造了天又造地。密洛陀要造人，但造出的石头仔变成了老虎，老虎扬言要吃掉密洛陀造的人，密洛陀叫儿子们去杀老虎，儿子们假装和老虎打老庚（交朋友），然后用火烧、石头滚压、开水烫、安陷阱等办法杀了老虎。

为了给要造的人住上好地方，密洛陀先派4个“爬地”的去找，派去聋猪、野猪、狗熊、麝都没有完成任务。密洛陀又派4个“飞天”的去找，派去啄木鸟、长尾鸟、乌鸦、老鹰也都没有没成任务。

密洛陀最后用蜂蛹造人，把蜂蛹炼了三天三夜，然后放在箱子里画符，经过9个月，蜂蛹变成人。人一天天长大，其中一部分人拿笔墨纸张，变成汉人；一部分

人拿犁耙走了，变成壮族，还有4个小兄弟只得到镰刀、月刮和小米种，他们上山种小米，成了瑶族蓝、罗、蒙、韦4姓。瑶人怕外族人来打，4个姓分乘船渡过红水河，四处逃散。

这时候，天上有12个太阳，晒死百样生物。密洛陀叫儿子们去射太阳，儿子们先是用矛戳，但是长矛被烧弯了。后来做弓箭，在箭头上蘸上有毒的草药汁，并试射多次，射鸡鸡死，射猪猪死，射牛牛死，射马马死。

最后，儿子们在三岔路口等候，当“骑着12匹白马”的12个太阳朝大地飞奔而来的时候，利箭齐发，10个太阳中箭而死，还有两个窜进山洞，使得天昏地暗。密洛陀喝令太阳出洞发光，并警告说：“若不照人间，把你们全杀光！”

两个太阳战战兢兢地遵命，但过了不久，它们又想结为夫妻，生育更多的太阳。密洛陀知道后，就叫两个太阳分离，一个照白天，一个照夜晚，照白天的叫太阳，照夜晚的叫月亮。

蓝茂良从小听了爸爸讲的故事，一直以自己是密洛陀的儿子会弯弓架弩射太阳而自豪。1925年，韦拔群在山里闹革命，蓝茂良随堂哥蓝茂才加入红七军，从文钱村走上战场，他身上除了一把锃亮的弩以外，营里还发给他一支双钉的短火手枪，俗称“马卵”枪，威风凛凛，他跟随部队转南闯北。后来辗转回村，从此文钱村射弩的蓝老爹无人不晓。

蓝茂良老人对射弩情有独钟，青年人张弓拉弦尚觉

费劲，而 106 岁高龄的蓝茂良却显得轻松自如，这得益于他扎实的功底和温柔的力量。

温柔不止是柔声细语，也不止是温良柔情，那是过去对女性心理品质的观点。温柔不仅是女性的特征，也应该属于男性。人类的温柔是没有性别的，它是每个男子和女子获取力量的大门。真正坚强的男人或女人都以温柔显示力量。

温柔是慈祥、热诚、仁厚、道义和爱的结晶。人吸收阳光、饮水、吃饭，吸收蛋白质、脂肪、糖类和维生素，这些自然力被人的肌体吸收、转化，人具备将自然力转化为物质力量的能力，温柔是人类获得这种转化的关键。

蓝老爹说射弩不能一上场就拉弓，必须温柔地做准备运动，慢慢将身体的力量转化调动出来，而不使身体受伤。

蓝老爹射弩除了力气，还必须具备良好的心理素质和刹那间的协调、耐力，知道什么时候拉弓，什么时候闭气，什么时候爆发力，不这样做，气力就会消耗殆尽，不能取得射弩的胜利。

射弩是力气与温柔的较量，能够使力量升华的是与之相辅相成的温柔。

射弩是这样，人生也是这样。每一个人在各种矛盾需求迫使下走上不同的人生道路，有时会赢，有时会输，一帆风顺只是美好的愿望。因此，人需要用自爱和温柔来对待自己，不要为自己的过失或未尽人意懊恼。

表明一个人是不是对自己温柔，是看他能不能勇敢

地面对现实，能不能安排好自己的归宿。

能温柔地对待自己，体察内心，同样会体恤和照顾好他人。对他人温柔，意味着愿意与他人建立一种温柔的人际关系。这种关系本来非常简单，不过是一种人与人之间发展起来的正常联系，但是在现代社会却被复杂化了。

对他人温柔，必须真诚、感情移入、褒扬对方、信任和接受他人。接受他人，不是要改造他人。每个人不愿意被别人审视评判，也不愿意被别人改变。

对他人温柔，要给对方一个真实自我存在的空间，与对方进行自然的情感交流。这样，对方虽然仍是根据自己的方式来改变自己，但是双方之间却有了更多的空间，对促进双方的心理平衡，挖掘自身的潜力非常有益。

蓝老爹除了对自己温柔，也对他人温柔，在蓝茂良老爹的影响下，文钱村的射弩活动方兴未艾，多次派选手参加民族传统体育项目比赛，并获得过好名次。文钱村所在的东山乡被河池地区命名“射弩之乡”，历年在地区、省、全国的比赛中共夺得 33 枚金牌。

蓝茂良老爹有充沛的体力，还与他会采“树气”和“花草气”有关。他常对着松树、柏树、柞树、女贞树和一片花草采气，或者双手上提吸气，下压呼气。

现在欧美、日本等国提倡的“植物气疗法”和“森林浴法”，实则与蓝茂良老爹养身的“采气”差不多。植物气中内气充足，就会作为外气释放出来，人在与植物外气交换时，吸取植物精华充实人体，可起到防病治

病延年益寿的作用。

植物的精华包括光合作用产生的氧气、负离子、抗生素、杀死病毒的挥发性物质、能量和微量元素。“森林浴法”的适应症有结核病、痢疾、高血压、心血管疾病、风湿性关节炎、气管炎。

巴马是“植物气疗法”和“森林浴法”最好的地方。在百岁寿星蓝茂良指导下的“巴马之弩”闻名全国。“射弩之乡”因为百岁老人蓝老爹吸引来众多的游客。

在去文钱屯的路上，经常可以看到乡村少妇一手提鸡笼，鸡笼里装顶鸡，一手拎自制的花布提袋。少妇背婴孩的背带在胸前交叉处垂挂一面小巧玲珑的镜子，背带左肩上端系一棵青色茅草。背带上婴孩后脑勺处垂挂一把剪刀，婴孩眉心处额头用火炭画了一撮黑毛。婴孩线帽上还插了一根带线的缝衣针。少妇带孩子出远门，那些针啊、线啊和镜子都是驱邪用的。

文钱村风俗：儿童出远门，不论是自己行走的还是别人背着，都要在他们的前边和后面分别插带一些日常生活用具，藉以斩妖除魔。

婴孩母亲胸前的那面小镜子，是照妖用的。左肩上那棵青草是捆绑鬼怪之用的。至于婴孩帽子上的缝衣针，则是弩弓。婴孩额头上画的一撮黑毛，是要婴孩充当“黑脸”弩弓手，吓跑鬼神。

## 长寿客游长寿乡

---

### 28. 从台湾归来的百岁老兵

1989年4月5日，从台湾回来一个巴马籍的百岁老兵王卜楼。

王卜楼老人是申请回乡旅游探亲的。他在台湾时碰到美国一位著名眼科专家伯纳德·詹森博士。詹森博士随团来台湾旅游，偶遇长寿老人王卜楼。詹森博士告诉王卜楼，他珍藏有他所知道的世界上活得最久的人的资料。

詹森博士所知道世界活得最久的人叫李春云，是四川开县人，生于1677年，死于1933年，享年256岁。

詹森博士说他在本世纪初到中国时，一位大学教授向他出示清朝政府在1827年为李春云150岁生日祝寿的记载。1877年，李春云200岁生日时又得到官方的祝贺。又过了50年，也就是他250岁时，他还给民国大学的学生作过一次长寿之道的讲演。

1986年詹森博士又一次到四川，寻觅到一些老人，

这些老人说他们的曾祖父还在孩提时，就知道李春云是一个很老的人。李春云有十一个续弦的妻子以及十一代子孙。詹森博士向王卜楼了解中国长寿老人的情况。

王卜楼只知道他的家乡广西巴马有百岁老人，他劝詹森去巴马看看，可惜他离开家乡到台岛近半个世纪，太具体的情况他无法细述。对詹森博士说完，他蓦然触发乡愁，眼泪夺眶而出……

王卜楼的村里人传说他早已经死在台湾了。他的后代有八个孙，五男三女，也认为他在战乱年代必定不在人世间，给他立了祠位祭奠。

1989年初，当王卜楼的儿孙们收到老人的亲笔信后，全村老少一片惊讶，当即给其回信，请他回家乡探亲旅游。

老人信中说他居住台湾，好像瓶子里的苍蝇一样孤零零。王卜楼出生在1895年10月20日，1937年被招募到国民党军队服役，编制在李宗仁部一八八师，是上等兵军阶。在南宁训练6个月后，经广东、湖南开赴上海抗日前线，曾参加台儿庄战役。日本投降被赶出上海的情景，老人记忆犹新。

1948年王卜楼随军到台湾，1953年转业，安置在彰化县田中镇碧峰里村做勤杂工。

问起他长寿的秘密，王卜楼总是回答说：“这与我生在巴马有关，所以我特别怀念故乡。”王卜楼老人不愿客死孤岛，尽管经历战争，出生入死，年轻时诸多伤病，但是为了活着回乡，他挺过来了，奇怪的是过了古稀之年后，他的身体竟然越来越硬朗，终于在快100岁

时圆了回乡梦。

这真是长寿之谜！科学家们经过长期观察长寿老人，发现超过 90 岁的老人，其平均健康状况，比 85 岁左右的老人更佳；谁要是超过了 100 岁，那么他会活得比设想的还要长。

巴马民谣唱道：“七十三、八十四，阎王不叫自己去，过了九十这道关，可翻一百那座山。”原因究竟何在？科学家解释说：人体内有 5 万种不同遗传基因，其中有好有坏。好基因可以消除新陈代谢中产生的有害物质，保护细胞不发生变异，成为肌体的卫士；坏基因却会给身体带来疾病。

科学家发现的一种简称为 APO—E 的基因，属于坏基因的范畴。这种坏基因有许多变种，其中的 4 号变种最为危险。体内 APO—E4 号比常人多一倍的人就十分容易得病。美国医生对一组 90 岁以上老人进行了检查，发现 90 岁老人体内的 APO—E4 号的含量都相当低，因而身体健康，精神矍铄。

令人惊讶的是，百岁以上老人的生活自理能力比世俗想象的要强得多，而且男性胜于女性。百岁老人的死亡也比常人快，往往像睡眠一样进入了另一个世界。

台湾近年热衷于寻求抗衰老的方法，企图控制和延缓人的老化过程，“抗老化医学”大行其道，但费用高得令人咋舌，每周组团去瑞士进行抗老化治疗，每个人需要几十万美元，这只能是老板、大亨的享受。

王卜楼没有钱，他年轻时在家乡跟村里的长寿老人学过一些简便的练功方法，为了回归巴马故乡，他求师

访道，习练了瑜伽功和道家长寿气功等各派各法，几十年来他冬练三九，夏练三伏，风雨无阻，并总结了四首歌自勉：“自己吃饭自己饱，自己长寿自己好，自己得病自己倒，自己的事自己了。”

他创编了“巴马长寿养生八法”，以功行善，传功济人。他长期坚持自虐，忍受严寒，任凭风吹雨打，坚持练功后洗冷水浴。

王卜楼在练功后休息一小时左右洗冷水浴。洗冷水浴减少了上呼吸道感染、伤风感冒的发生，提高王卜楼的抗寒能力，抗寒能力又增强了王卜楼老人身体的全面综合素质。

寒是阴性物质，寒主收引，寒凝生痛，通过练功，提高了纯阳之气，使血流畅通，经络打通，以热之阳气去平衡寒冷之阴，达到“天人合一”的健康境地。

现代社会科学进步，人类生活发生了巨大变化，这种变化使人和大自然接触减少，体力劳动减少，风吹雨淋机会减少。由于缺乏必要的“刺激”，城市文明病丛生，肥胖、高血压、动脉硬化，这些病虽各有特殊的发病因素，但都与体力劳动少，食物精细、精神紧张、室内作业有关。

为什么农民、渔夫经常忍饥挨饿，胃肠功能反而更加健全？为什么体弱多病者能支撑很长时间，而平素健壮者反而暴卒？原因是人类的免疫系统只有经常得到锻炼才能强壮。运动锻炼是一种方法，经常感受冷热、外伤、饥饿、压力等“劣性刺激”，也是一种锻炼免疫功能的有效方法。感受“劣性刺激”对人类来说远不是愉

快的“享受”，因此，现代人类正越来越远离“劣性刺激”。

空调与汽车，饱食终日，使人类的肌体丧失了许多“吃苦”的机会。儿童连饥饿的体验也渐渐失去，生活的舒适使人类的免疫功能退化。王卜楼坚持回归自然，他感受大自然冷热的自虐使他红光满面，身手矫健，精力充沛，而脾虚气弱、运化不良产生的僵硬、迟钝、便秘等症状全都消失。

1990年，王卜楼老人回到巴马后，留连忘返，超过了旅游探亲期限，所以又得回台湾重新申请“荣军”待遇。王卜楼老人在大陆解放前夕，随国民党部队孤身一人到孤岛，退役后举目无亲住进了“荣军院”。

也许是思乡心切，也许是他回乡探亲时看到家乡浓郁的敬老尊老氛围，1992年，王卜楼在97岁高龄时毅然回巴马定居，现在和小孙子王刚一起居住。

王卜楼几个孙辈也同住在一个屯里，大家分锅不分家，平时哪家做有好吃的，都拿来供奉爷爷。小孙子王刚说：“家有百岁寿星，是一种福气。”所以他愿意侍奉百岁爷爷。

王卜楼老人现在每天喝2~3两米酒，食物不加选择，每天坚持做些轻微劳动，到树林里捡柴火。他要儿孙们给他买锄头镰刀，想开荒种玉米，他怀念乡间自耕自食的宁静。

他还有个宏愿，想自己盖间房子居住。回到家乡后，家乡政府给他颁发了《寿星证书》，他感到很温暖。在这样浓郁亲情的氛围中，不啻是老人的福气。

巴马百岁老人绝大多数身体健康，神清气爽。不仅生活完全自理，还走出家门，或纳凉聊天，或捡柴摘菜，或与子孙嬉戏，或弈“寿棋”于古榕树下，悠闲自在。

有些百岁老人失去老伴，儿孙们出谋献策，帮其续弦。全国人口普查发现，在巴马 72 名百岁老人中，有 7 位男性老人丧偶于 60 岁再婚，有 10 位女性老人晚年再婚，生活得很幸福。他们历经沧桑，生活在几代同堂的大家庭里，儿孙晚辈和睦，心境畅快。人口专家们认为：撇开自然和饮食的因素外，社会关注、家庭结构、婚姻习俗等，对人的寿命影响极为重要。

巴马县各级党委政府除了向老人颁发《寿星证书》外，逢年过节逐级慰问老人已形成制度。每月还发给百岁老人生活补助，定期派出医疗小组为老人检查身体，建立健康档案。

所以王卜楼老人尽管百岁了，晚年仍要叶落归根，从台湾回巴马“长寿之乡”居住。

## 29. 儿童时玩过的岩洞

王卜楼老人起床早，早晨 5 点钟他就起床了，起床后叠棉被，这是他几十年军旅生涯养成的习惯。

洗漱后，他喜欢到田野四处走走。他走到甲篆乡去，乡间大榕树下，几位年轻人在光溜溜的石板上玩扑克牌，旁边围坐着的白发苍苍的老人在弈“寿棋”。

百马村附近有个岩洞，他来寻觅儿童时的踪迹。小的时候曾经爬进过这个岩洞。

王卜楼老人找到他要找的岩洞。岩洞在百马村东头不远的石山脚下。走进岩洞，虽然隔了大半个世纪，王卜楼仍然被多姿多彩的景色迷住了——

在离洞口约 10 米深的地方，有一只巨型“石乌龟”横卧在岩洞的左侧，它好像是刚从洞里爬出来，抬头仰望。

顺着那“石乌龟”仰望的地方看去，一尊栩栩如生的“石头少妇”站立在对面的石滩上。

洞里有几个支洞，王卜楼老人从左边的支洞进去。转过一道弯，前面是晶白如玉的“雪山”。“雪山”的半山腰里，有一个“山洞”，洞内的正中央，有一尊石像坐在那里，好像是一位老和尚在念经。

走前几步，跨过一道岩石门槛，又是另一番景象。脚下是涓涓细流，脚边是一根根奇形怪状的石柱，眼前是一片古老的“石榕树”森林，根盘着根，枝纠缠着枝。

在两株几乎搅在一起的巨大的“石榕树”之间的间隙处，一只“石松鼠”在那里拼命地往上爬，或许是它闻到有贵客来访的声音，它边爬边把头扭过来向下俯视着。

王卜楼老人在一座岩壁前停了下来。随着王卜楼手电筒照的地方看去，岩壁上清晰地呈现出一只条形花纹的巨型“石老虎”。

“石老虎”尾朝外，头朝里地俯卧着，它的嘴里好

像正在叼着一团巨大的食物，眼睛炯炯有神，虎视眈眈地逼视进洞的客人。

岩洞地面是光滑油润的“石冰”。岩壁中渗出的水滴落到了地上，久而久之，在岩石的表面上结成了一层薄薄的“石冰”。这“石冰”不同于一般的冰，它比玻璃还要透明而坚韧，乍看上去，只见石头不见冰，但用手去摸，光滑无比。

王卜楼兴致勃勃地回忆儿童时有趣的往事：大约光绪三十年农历十月间，也就是公元1904年11月份前后。王卜楼已经10岁了，煮全家人的饭，洗全家人的衣服，照看弟弟妹妹。此外，还要帮奶奶喂猪，烦死了。

他经常溜出去找小伙伴玩。小时候，王卜楼喜欢到甲篆乡的韦日温家玩，听韦日温的爷爷韦布温讲故事。韦布温是“故事大王”，什么“薛云贵的故事”、“卜火的故事”、“日甲的故事”、“猴子偷南瓜”、“婆乙的故事”，他装有一肚子。

这天韦布温被缠得没有办法，讲了个新故事：说甲篆乡前面岩洞里的“石老虎”，听老人传说是与乌龟和松鼠赛跑，跑进洞里出不来的。

王卜楼和他的小伙伴都被岩洞里石乌龟动人的故事吸引住了，商议要进洞去看一看。

进到岩洞，王卜楼被那岩洞中奇形怪状的岩石迷住了。借助于萤火虫发出的微弱光亮，他看见了岩洞里迷人的景色。

岩洞里简直是神仙住的地方！岩壁上，镶嵌着一幅

幅美妙动人的图画，栩栩如生的石老虎像要从岩画中跳出，向着人们扑过来。

石松鼠在石树丛里跳来跳去。石乌龟慢悠悠地爬到了洞口边的门坎上，伸长脖子仰望着树上的石松鼠。

大半个世纪以后，当百岁的王卜楼老人从台湾回巴马，来到岩洞里怀旧，对韦布温说的老乌龟寿命长，最后赢得赛跑胜利的故事，有了深切的体验。

有关长寿民间传说的人文景点，巴马还有许多，只是没有整理挖掘出来。巴马长寿之乡是典型的“岩溶”地貌，以西北部石灰岩地区地貌发育得最好，吸引了不少国内外专家来考察研究。

巴马境内美丽的盘阳河两岸生活着巴马 89% 的百岁老人。40 公里长的盘阳河两岸，奇景千姿百态，神秘莫测。地质构造为石灰二叠纪的碳酸盐类岩层以及部分硅质层，重峦叠嶂，形成一系列溶洞、石林、穿山洞、天山桥、陷谷。

盘阳河上游的百魔洞被英国地质探险家称之为“天下第一洞”，洞中三层楼，景观种类繁多，品位极高。有珍珠滩、钟乳松、扁驼峰，堪称洞中三件国宝。

百鸟岩更是一派神仙洞府。柳羊洞内大圣仙岛神奇无比，兴仁瀑布自洞顶泻流而下，极为壮观。

这些洞天风景独特，发育完备，种类繁多。奇境景观、青山流水、嶙峋的怪石，都是开发长寿自然旅游的好地方。

地下暗河时而进洞，时而出洞，长达 10 余公里，可船行 6 公里。

### 30. 盘阳河畔裸浴

王卜楼老人的《巴马长寿养生八法》其中有一法是“皮肤宜常浴”。“皮肤宜常浴”，指皮肤上的汗水和雨水宜及时清除，经常保持相对的干度。

人的皮肤具有多种功能，除了保护功能和感觉功能外，还有呼吸功能、吸收排泄功能。

人体皮肤有几百万个汗毛孔，一般情况下，人每昼夜排泄汗液一升左右，热天和剧烈运动时就更多，同时皮脂腺也不断分泌出油脂。如不及时清除油脂和汗液，油脂汗液和皮屑混合形成汗泥污垢。汗泥污垢积存过多，会堵塞毛孔，影响皮肤的正常功能，不利于体温调节，影响生命活动的最重要的条件之一——热平衡。

汗泥污垢被皮肤再吸收而危害人体，有碍皮肤呼吸作用的发挥；细菌易于在汗泥污垢中生长繁殖，引起皮肤病和其他疾病。及时清除皮肤汗泥污垢，必须经常沐浴。

王卜楼老人在台湾从60岁开始洗冷水浴，天天到河边沐浴，下雨天也不停止。洗冷水水温和体温的反差能锻炼人的神经系统，在允许的范围内，反差越大，疗效越好。

100岁以后，王卜楼老人虽然不再下河沐浴了，但王卜楼从台湾回到巴马后，仍爱去看盘阳河边的裸浴，感受裸浴的妙处。

傍晚，王卜楼老人沿着田埂，沿曲折的山径爬过小坡，看见一棵大榕树撑开茂盛的枝叶，掩映着河面，一群男女裸身在沐浴。把人的原生状态不掩饰地摊开在山间水边。

裸浴的人，都显得那样畅快淋漓，一派优游自在。这是对封建“贞操”的反叛与挑战，颠覆了几千年传统道德的秩序。

王卜楼老人来到河边，找块石头坐下，远远地看人们裸浴的姿态，在巴马这块净土灵境里，追逐古远的梦和神秘。仿佛盘阳河这小小方寸之地还沉睡在原始的混沌里。

盘阳河裸浴之处未作任何修葺，保持着原始的生态，它的本色本质未受世俗欲念污染，干净的原野尚存粗糙的蛮荒，给来裸浴者一种回归自然的乐趣。

裸浴者个个显得释然自然，清泉与裸身融为一体，与自然环境和諧地交融。任你睁大眼睛扫描任何人，谁都只顾洗浴，旁若无人，毫不在意。

他们中有男女老少，裸露的胴体有的壮实、粗糙；有的干瘦，皮肉皱缩；有的肌白肤嫩；有的栗色光洁；年轻的女性显出肌肉玲珑和曲线美妙！

裸浴者洗浴的姿势也各有千秋：有的仰身，有的弯腰，有的曲腿，有的站立搓身，有的洗头……身姿变化，仪态万方。

让清泉冲濯身体各个部位，水花四溅。他们多半都舒放、顽皮，大大咧咧，无拘无束，生命的活力表现得千姿百态。

人人都显得松快，自由，忘乎所以，有种好像是原始人在野地里放浪形骸的情景。

要说裸浴，除小孩外，也并非百分之百的裸露，成年人都穿裤衩；女人还戴胸罩。只有大石山里的农妇，才无所顾忌地赤裸上身，她们在炎热的气温下劳动，即使一件薄薄的衬衣罩身，也会包裹得浑身汗水淋漓，憋闷难受。

惟赤条条才是本性的放松。裸身接触空气凉快，对于她们或许已习以为常；特定风俗环境，使她们裸浴成俗，见惯不怪。看她们裸身洗浴，只觉朴实，并不鄙俗。

一个年轻女子裸身在河中沐浴，水花飘洒四溅，就像个美女神披一袭透明的轻纱，有种美韵与丰盈，楚楚动人。她的容貌和形体，若去做画家素描的模特儿，绝对是标准适宜的。

巴马盘阳河的裸浴鲜为人知，相比之下，澳洲悉尼的裸体海滩却是世界闻名。悉尼已经开放了四个裸体海滩，进入裸体海滩的通行证是把自己的衣服脱光。

选择裸体海滩的人，不论男人或是女人，首先想到裸体海滩是一片净土，即人可以自由自在的净土，中国有一句古话叫“返璞归真”，世界各国到澳洲裸体海滩的旅游者，追求的正是这种感觉，那便是回到童年去，孩提时期的裸体是一种美。

一位来客在等待洗浴的间隙，取出相机想去拍几张少妇裸身浴的照片，又怕人家不允。他壮着胆走过去对一位 30 多岁、正在搓洗上身的农妇说：“想给你照张

相，可不可以？”

“可以，随你照。”农妇爽快回答，并不停止洗浴动作，也不看镜头，就像没有那回事一样。

别开生面的盘阳河裸浴，融进天体合一的境界。天渐渐暗下来，时值下弦月，星光月影黯淡。夜幕笼罩了一切，小树丛、大榕树和竹林组成高高低低的剪影，朦朦胧胧。

大榕树的黑影遮掩河边，更显晦暗。结伴来沐浴的男女青年，全都脱得浑身赤条条，无所挂碍地融入冥冥的空间自由。

隐隐约约看见白亮水面，一个个黑影在晃动，恍若幽灵，亦虚亦实，迷离恍惚，难辨男女。

但仔细端详，从黑乎乎的人体凸凹部位突出的轮廓，衬托婀娜的身姿，和头上飘撒的长发，也辨得出裸浴中的女性。

男男女女只顾用手、用毛巾摸索擦身体各个部位，发出酣畅淋漓的阵阵粗喘，像鬼魂在活动。青年女子们在狂放的裸浴中宣泄出银铃似的笑声，伴和着清泉欢快的流淌声。巴马人是诚厚、朴实的，没有人借暗夜男女裸浴耍流氓动作。即便有个别人心生邪念，在众人沐浴的场合里，不敢斗胆作孽，纵然他身边站着一个裸女，也不敢轻举妄动亵渎。

在男女聚众裸浴中，也产生一些小小的诙谐插曲。一个男子把肥皂盒放在河坎上，水迷糊了眼睛，他伸手去摸肥皂盒，摸着了一个女人的滑腻胴体，那女的“哇”一声叫起来：“你整哪样？”

男的忙缩回手，抱歉地说：“对不起，我找我的肥皂盒。”

夜里气温下降，裸身在空间沐浴一点不觉得冷。微风吹来，精神和心态都得到调整，感觉极惬意、极舒畅。

暗蓝深邃的天空上，星星在眨眼，仿佛在窥视盘阳河男女裸浴；月亮半遮面，撒下的清辉熏微黯淡，给裸浴的男女蒙上一层梦的气氛，梦的境界。

在大自然，同一群男女裸浴体验到朴实而自然的野趣之乐，王卜楼老人才终于找到百年间他梦绕魂回，忆念巴马“长寿之乡”的真实感觉。

他老了，而且有病，只能缓步走到盘阳河边看裸浴的男女快乐，他很羡慕他们，他虽然在世上活了100多年，少年贫苦，以后的年代也不如意，尤其是精神上的痛苦，一直对快乐只是心存向往，他在等待快乐，却远远地未曾获得。

王卜楼老人在河边看到裸浴的男女在歌唱，快乐非凡，他仿佛融化在歌声中，像站在彩色的云霭中摇荡不止，他激动了，一种充满青春的活力像和煦的阳光照耀着他，使他拂去心头的阴云渐渐变得年轻。

他能回报他们什么呢？他只能悄悄地祝福他们的一生快乐。

## 研究巴马 长寿现象的人

---

### 31. 中国惟一的县级长寿研究所

长期以来，巴马人在艰辛贫困的境况中，繁衍生息，默默而又顽强地创造了人类生存史上的奇迹。

巴马当地有一个年轻的骨科医生把巴马长寿现象作为专门学科进行了深入研究。1979年深秋的一个早晨，在巴马县政府大院为中南五省长寿考察团送行的人群中，一个30岁左右的人默默地站着，直到人群散去之后，他还久久地伫立在大院。这时刻，这个年轻的县医院医生萌发了破译巴马人长寿密码之想。

他就是后来深受世界长寿研究权威、国际自然医学会会长森下敬一博士赏识的巴马长寿研究所所长陈进超。

第二年冬天，他到西山乡弄京村调查，找到117岁的瑶族寿星韦布新的家。他进门见到一位鹤发童颜的老人正在火塘边烤火。他以为这是韦布新老阿公，谁知认错了人。鹤发童颜的老人是韦布新的大儿子，韦布新大

儿子这几天身体不舒服在家。他说阿爸上山砍柴去了。

这场误会使陈进超感到吃惊，继而是惭愧，但更多的是兴奋。

陈进超在调查中看见略阳乡区福村 107 岁的梁奶松老阿婆穿针引线。他仔细地调查了百岁寿星的饮食习惯，百岁老人爱吃火麻仁、苦苣菜、猫豆和玉米粥，他便把这些食物带回来化验研究，从中发现了这些食物含有能使人长寿的微量元素。

他找到了研究巴马人长寿的“入口”。

陈进超拿起笔，从巴马百岁老人饮食居住环境、当地物产联系到巴马石山的地下水，写了数十篇学术文章在国内 10 家报刊发表，多次被转载。1992 年，日本国际自然医学会主办的《自然医学》杂志第三期，破例登了他的《巴马长寿地区综合考察报告》和《巴马长寿老人情况调查》两篇文章。

陈进超作为特邀代表，在第十四届国际自然医学研讨会上宣读题为《巴马瑶族长寿老人研究》的论文。

1993 年 10 月，陈进超应邀出席在日本召开的国际自然学会第十五届年会。在东京赤坂皇都大酒店豪华大厅的讲台上，他面对 3000 多位著作等身的各国学者，作了“巴马人为什么长寿”的专题演讲，以致有“白发兵团”之称的日本兴起一场“巴马长寿热潮”。日本电视台到巴马拍摄长寿老人生活环境的专题片《桃源乡——巴马》。《桃源乡——巴马》在日本放映，收视率极高。

电视片播放后，日本 10 余个县市老年社团组织了

讨论会，东京、大阪、熊本、福冈、名古屋老年旅游团和财团纷纷到巴马考察、洽谈。

巴马县随即成立了中国惟一的县级建制的长寿研究所。

陈进超被国际自然学会吸纳为最年轻的海外名誉会员。

陈进超非常注意收集国内外长寿研究的最新信息，并把这些信息与巴马的长寿研究结合起来。

新一代长寿学家在探索人生两大谜的答案：我们为何衰老？我们能对衰老做什么？

最有希望的是：科学家有朝一日不仅能延长寿命，而且能改善寿命。人类进入第二个百年时，可能拥有光滑的皮肤、结实的肌肉、良好的视力、饱满的精力和旺盛的性能力，而这些以往只是人类在青春期的享受。

最近一二十年，衰老研究方面的巨大变化已经开始，出现了大批减缓衰老过程的疗法：从褪黑激素到抗氧化剂，到激素置换法，到有迷惑力的称为 DHEA 的激素前体。

新一代研究者所探索的寿命延长，是倍增寿命，不仅是多活一两年，而是使人类的寿命增加 2~3 倍。

1963 年，解剖学家海弗利克从胎儿组织获得细胞，把它们放进皮氏培养皿，在这些细胞放进培养液不久，数目就翻了一番，这么周而复始重复了 100 次，直到这些细胞停止分裂，开始衰老。

海弗利克重复了这个试验，第二次取自一个 76 岁老人的细胞，他发现细胞的衰老开始得早得多，在翻番

20~30 次后就开始了衰老。

对科学家来说，这是极其重要的发现，如果人的组织在人体内的行为和和培养皿中一样，对每个细胞内部的某个地方进行精确的计算，得出细胞存活的时间是多少，那么人体的生物钟将会被发现。

认为衰老和死亡是一种遍及人体的焦糖化过程的理论，在对糖尿病患者和老年人的大脑与头盖骨之间的胶原囊的研究发现高级糖化的棕色特征。

位于马里兰州的美国衰老研究所的分子生理学家罗思说，如果使动物摄入热量受限制，它们的体温会下降，较低的体温意味着不那么活跃的新陈代谢，又意味着较少的养料处理。

对人类来说，为了换取 30 年的寿命，每天只能吃含 1400 卡路里的简单食物。

为了补偿食物的减少，受热量限制的动物从生长模式转向生存模式，它们得到较少的热量，但也较少氧化。寒冷和饥饿绝不会伴随终生，一旦新陈代谢放慢了速度，所有伴随新陈代谢的过程同样会放慢速度，包括细胞分裂，由于细胞分裂的次数是有限的，细胞分裂缓慢的动物能多活许多年。

罗思发现限制热量能使人的寿命活到 80 岁，甚至 120 岁，研究人员正在探索利用抗焦糖化药物皮马格丁帮助清洁动脉，改善心脏的健康。

1984 年，加利福尼亚大学的分子生物学家格赖德在一种单细胞池塘生物中发现保护端粒的酶，称为端粒酶，端粒酶可以使细胞顽强生存，这是绕过衰老和死亡

的最新途径。

旧金山的生物学公司正在开发端粒酶的药品，这家公司宣布将研究防治衰老的重要药物，治疗非常特定部位的衰老。端粒核糖核酸被用于阻断一种癌症培养细胞组织中的端粒酶，导致端粒酶被毁和不再频频复制的癌细胞死亡。

与此同时，麦吉尔大学的赫基米对动物的染色体进行研究，发现一种对长寿起作用的变异基因，称之为“生物钟一号”，赫基米相信控制基因是延长生命的关键，通过无性繁殖和遗传基因图的绘制，能够确定这种基因所创造的哪一种蛋白质完成延长寿命的工作。

西雅图的退伍军人事务服务局医疗中心分子生物学家施伦伯格发现一种加速衰老的不幸基因，这种基因显示出诸如心脏病、骨质疏松症和动脉硬化等疾病。

施伦伯格发现的基因序列是代表螺旋酶的遗传密码，螺旋酶负责在脱氧核糖核酸（DNA）复制前拆开它的双重螺旋结构。如果这种拆解过程遭到破坏，螺旋酶就不可能消除随时可能出现的突变，并听任突变传给细胞的下一代，积累足够的突变，衰老就会出现。

施伦伯格利用螺旋酶激发剂来减缓健康人的衰老。

人们常常津津乐道“知足常乐”，比较典型的说法是“四即休”：“粗茶淡饭饱即休，三平两满过即休，不贪不妒老即休，补破遮寒暖即休。”

就人生处世而言，保持“知足常乐”的心态，是必要的。“不贪不妒”更是一种良好的品质，但是对养生以“知足常乐”而沾沾自喜，就缺乏进取心了。

朱熹有言：“命为志存。”

安于现状，志不高远，生活就缺乏目标，生命就少有意义。在生活上，巴马百岁老人“粗茶淡饭”、“补破遮寒”足矣，但是在追求延长寿命上，他们是“得陇望蜀”，并不知足的。

美国医学博士杰弗里·费希尔在《未来的医学》一书中认为，到 2050 年，人的寿命可延长到 200 多岁。有的学者正在研究活到 400 岁、700 岁的方法，寻求更有效的养生之道。

生命诚可贵，健康价更高。生命之树常青，是陈进超和巴马长寿研究所永不知足的追寻。

## 32. 来自青藏高原的藏族姑娘

1993 年金秋。岛国新加坡通常用于召开国际性会议的新加坡文华大酒店会议中心，云集了来自世界 24 个国家的 400 名专家学者。这里正在举行 1993 年国际老年人问题学术研究会。

气派豪华的会议大厅里，不同肤色不同语言的人们急切地等待着会议的开始。会场前排，静静坐着一位年轻的中国藏族妇女央吉。

她白皙的面庞略施粉黛，一对藏式大耳环熠熠发光，金丝眼镜和得体的深色西服套裙，使她于端庄文静之中透着一种高雅。

参加这样的国际性会议，在她已不是第一次。她是

这次会议仅有的两名实证调查报告人中的惟一女性，是这次学术研究会的主讲人之一。

1991年在日本横滨举行的第四届亚太地区老年学会年会上，不少国家的专家学者聆听过央吉的演讲。那是她对广西巴马长寿人群体第一期研究成果。

这一成果使她获得9.5万日元的奖励金和参加大会注册费全免的待遇。时隔两年，他们非常关注，也热切地期待着央吉对巴马的第二期实证调查的研究成果。

讲台上，幻灯机随着央吉行云流水般的演讲，不断地把鲜为人知的中国桂西北长寿带珍贵图片和论文要点的英文字幕展示在听众面前。

屏幕不断变幻着镜头：

深山老林中的寿星住所，央吉与衣衫破旧但笑容可掬的瑶族百岁女寿星交谈。当幻灯播放出巴马117岁瑶族老人韦布新从山里补种玉米归来的情景时，全场爆发出长时间的热烈掌声。

全世界的老年学专家学者们被央吉长期深入长寿腹地调查研究的精神所感动，为她获得大量珍贵的第一手材料而兴奋。

1990年11月，央吉只身前往巴马作实地考察。

与巴马结下了不解情缘的央吉，毕业于中央民族大学，学的专业是政治经济学。到广西后，她面对的是陌生的学科、陌生的资料，但是这位藏族姑娘有着一股韧劲，从此，她把身心系在了崭新的人口学事业中。

一个来自青藏高原的年轻姑娘要在人烟稀少、山路崎岖的大石山区深入农户搞调查，其困难是一般人难以

想象的。

为了去西山乡弄京村，她搭上了一辆拉石方的敞篷卡车。道路凹凸不平，一路上磕磕碰碰，险象环生。

央吉是个女人味很浓的人，爱美，喜欢打扮。但到巴马后她全放弃了。为了让群众接受自己，她买了两件蓝靛布对襟衣，外出常穿一套牛仔工作服。央吉不爱喝酒，但到农户家，坐下把腿一盘，端起大碗酒就喝，捡起竹子一折就是筷子，群众吃什么她就吃什么。

巴马县委大力支持央吉，派一辆吉普车跟随央吉跑各乡，调查各乡的长寿人群体。央吉设计了近百个项目的问卷进行民俗调查，通过发文形式由各乡镇配合完成。央吉查阅了巴马 20 多万张全国第四次人口普查卡片，对该县 80 岁以上的 2000 多名寿星的基本情况进行了深入了解。

为了研究少数民族长寿人口的分布与现状，她几乎走遍了巴马和桂西北少数民族地区。

由于她在巴马长寿现象研究和人口学方面的突出贡献，藏族姑娘央吉被评为“广西优秀专家”，是广西获得这一光荣称号的最年轻的专家。

央吉十分关注环境退化与人口的关系。

对于巴马的现在和未来，央吉认为利用自然环境优势，应该大力发展环保农业和旅游业，在消费方式上，根据粮食紧张的实际，作出自己的消费选择，以果酒代粮食酒，以此刺激果树种植，树木的增加将十分有利于巴马的生态环境。

因此，在开辟盘阳河流域长寿旅游区，带动巴马脱

贫致富研究的思路中，为了不辱世界长寿之乡的美称，造福后代，央吉呼吁：“巴马应该列为全国重点保护的生态平衡县。”

### 33. 研究属相的民间学者

央吉研究出生季节与长寿的关系，发现出生年月与长寿之间存在着密切的联系。

她赴长寿人口密集的西山、平洞、甲篆乡村进行典型走访，并查阅了巴马人口调查卡片，了解到 1833 名巴马长寿者中冬季出生者有 475 人。

百岁老人也是一样，72 名百岁老人中冬季出生者有 23 人。

以巴马候温（5 天为一候）小于  $10^{\circ}\text{C}$  为冬季，大于  $22^{\circ}\text{C}$  为夏季，介于两者之间为春季、秋季，作为四季的标准。巴马春季有 76 天（2 月 13 日至 4 月 29 日）。秋季有 76 天（10 月 6 日至 12 月 20 日）。巴马短暂冬季只有 54 天（12 月 21 日至次年 2 月 12 日）。

央吉根据她的社会人口学调查，认为巴马冬季出生的人长寿。

另外一位巴马的民间人口学者梁兆达支持这种说法。梁兆达当过兵，1990 年巴马进行第四次人口普查，他被抽调到县人口普查办公室工作，对巴马长寿现象有了十分具体的感性认识。

在有关专家学者的帮助下，梁兆达艰难地开始了对

巴马长寿现象的调查研究，并出了两本书。为此他辞官走向研究家乡长寿现象的道路，成为巴马颇有名气的民间研究长寿的学者。

梁兆达提得更具体，他调查巴马的 1830 位 80 岁以上长寿老人，冬季出生的多于春秋季。说明巴马人在冬季出生，对寿命有益。

巴马冬季出生的人为什么较为长寿呢？

梁兆达认为，巴马冬季出生的人在娘胎里度过的时间基本上是农闲，而长寿老人的家庭 90% 以上是农民。他们的母亲有较充足的时间“照料”腹中婴儿。

巴马冬季出生的人在娘胎里，间接地和母亲一起度过了一个饮食营养较为丰富的春节，在巴马农村贫困的环境，保证了他们在脱离娘胎之前，获得了较好的营养哺育。

婴儿在娘胎时，就已感觉到外界的气候是寒冷的，从而产生抗寒冷的思想准备和能力。现在大家已经公认的事实是：居住在寒带的人比居住在热带的人寿命要长。

挪威、瑞典、芬兰诸国，靠近北极，都以长寿著称，而热带的人长寿并不多见。

许多冷水浴者是长寿的，而一到冬天便严严实实地把自己包裹起来的人，容易罹患各种疾病。

根据冬季出生的人比较长寿的观点，最近医学科学家提出新的长寿理论：人有可能通过每晚降低自己体温的方法来达到延年益寿的目的。

梁兆达根据对巴马 1830 位 80 岁老人的出生年月及

生肖属相进行的抽样调查，和对 72 位百岁老人进行的全面调查作出比较，发现生肖属相与长寿之间存在着无可名状的联系。

对巴马县 1830 个长寿老人的生肖属相进行分类统计，结果发现：戌（狗）生肖属相者最多，共有 263 人，占第一位。其次是酉（鸡）生肖属相，为 224 人。再次是午（马）生肖属相，为 221 人。

调查 72 位百岁老人的情况，也是如此：戌（狗）生肖属相者有 12 人。

梁兆达用数量统计方法，分别在 1440 种排列组合中，优选其中 200 余种情况进行计算，得到逢零年，或逢 8 年出生的属相戌（狗）者，活到 100 岁以上的概率为 13.33%。

其中逢零年轮出生的人最长寿。在 1830 位 80 岁老人中，逢零年轮出生的有 388 位，居首位。逢 6 年轮出生的有 231 人。逢 8 年轮出生的有 228 人。

72 位百岁老人中，逢零年轮出生的有 13 人，也是第一位。

逢 6 年出生的有 11 人。逢 8 年轮出生的有 13 人。因此梁兆达得出的结论是：戌（狗）生肖属相者最长寿。

从人的出生年轮、月份和属相联系起来分析，发现活到 80 岁以上可能性最大的是逢零年出生的戌（狗）属相者。

根据他的调查，在 72 位百岁老人中：

戌（19 时至 21 时）属相者 12 人。

亥（21时至23时）属相者6人。

子（23时至次日凌晨1时）属相者有14人。

丑（凌晨1—3时）属相者有6人。

寅（凌晨3—5时）属相者有13人。

这5种夜间动物属相者，人数达51人，占巴马百岁老人总数的77.27%。

“夜间动物”属相者为什么比较长寿？梁兆达认为，夜间动物本身具有较强的适应能力，其身体素质等诸方面都要优于昼生动物。

光线通过人的眼睛，对人体可能造成一定的影响，如果一个人也能像夜间动物一样，白天大部分时间休息，初夜和凌晨才出来工作，那他必定能够成为长寿者。

巴马民谣唱道：

子字变鼠偷禾吃，  
丑字变牛去耕春。  
寅字变虎坐山头，  
卯字变兔山岭藏。  
辰字变龙游大海，  
巳字变蛇翠竹山。  
午字变马行天下，  
未字变羊去采青。  
申字变猴憎鸡屎，  
酉字变鸡报天光。  
戌字变狗门前坐，  
亥字变猪做酒筵。

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二生肖属相来源于古人长期的生活经验总结。古人早在几千年前就发现，某年的老鼠特别多，繁殖得快。

第二年，牛生长迅速。

第三年，虎特别强壮。

第四年，兔子异常多而活跃。

第五年，天上多有降飞龙的现象。

第六年，有群蛇出现。

第七年，马膘肥体壮。

第八年，羊成群结队。

第九年，猴子戏闹频繁。

第十年，小鸡生长旺盛。

第十一年，狗比较多而活跃。

第十二年，猪生长得快而肥壮。

这种现象呈现十二年一个周期，周而复始。于是古人就把鼠多的年份叫鼠年。牛多而旺的年份叫牛年。

如此类推，分别叫虎年、兔年、龙年、蛇年、马年、羊年、猴年、狗年、猪年。

十二属相由此产生。十二属相产生后，古人用象形符号作为标记。

后来随着文字的发展，十二个象形符号演变成：“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。”遂命名为十二地支，十二地支是十二属相的代名，不存在迷信色彩。

自然界存在十二属相交替出现的规律，主要是由木星围绕太阳运转的规律决定。现代科学证实木星围绕太

阳运转大约十二年一个周期。

古人早已发现木星的运转规律与十二属相存在某种对应关系。当木星围绕太阳的位置刚好在地球的正北方，地球受木星能量场的影响，鼠的繁殖特别旺盛，这就是鼠年。

一年后，木星前进 30 度，在地球上木星是向右方向前进的，这时在地球上正好看到它落在地球的正北偏东 30 度的位置，受木星影响，地球上这一年牛的繁殖特别旺盛，这就是牛年。

木星围绕太阳的运转规律决定了十二属相的产生。古人把木星命名为岁星，所以从古至今，人们都崇拜太岁。

六十元辰，又称六十甲子神。这是古代信奉的趋吉避凶、护生延命的元命神。

古代计时，用天干地支法，即以十天干与十二地支循环相配，共有甲子、乙丑、丙寅、丁卯等 60 时，称为六十甲子。用这种方法计算，60 年为一周，称 28 星宿，每个星宿各有一神，共有 60 位神，轮流值年，世间之人出生于某一年，当年值年之神就是他的本命神。

庚寅年（1950 年）出生的人，他的本命神是庚寅太岁邬桓大将军；壬辰年（1952 年）出生的人，他的本命神是壬辰太岁彭泰大将军；乙丑年（1985 年）出生的人，他的本命神是乙丑太岁陈材大将军；丙寅年（1986 年）出生的人，他的本命神是丙寅太岁耿章大将军；甲戌年（1994 年）出生的人，他的本命神是甲戌太岁方杰大将军……

不同生年的人都各有自己的本神，依此类推，凡世间之人无论老少贵贱，都有自己的本命神。

巴马民间广泛礼祀本命生辰之神，认为可以保一生顺利，吉祥如意。称为“求顺星”、“拜顺星”。

古代崇拜各位生辰，尊称其为“本命星君”，凡人之性命五体，悉属本命星君主掌，五体者，五脏也。人若五脏安和，则万邪不侵，百病不入，永保长生。

本命星君荫保其命，知命则五体安和，知道则长生久视，知性则道心开发，知命则保天年也。

巴马民俗选择与自己生年相配的生辰之神，经常存想他的形象，念诵他的名字，是一种养生、清静心地之法。有助于健康长寿。

巴马的百岁老人按民族分类统计，瑶族的百岁率最高。

瑶族是最长寿的人种。从第三、第四次人口普查的资料看，巴马百岁老人中，有 33 位是瑶族人，占 60%。

就巴马县而言，瑶族百岁老人占其人口总数的比例，远远高于任何一个国家和地区。就整个河池地区而言，每 10 万人有 7 位百岁老人，全地区 247 位百岁老人，瑶族就占 75 位。而从全广西的范围来看，全自治区平均每 10 万人中才有 2 位百岁老人。

无论从一个县，一个地区，还是一个省的范围来看，瑶族百岁寿星的比例都是最高的。

瑶族，这个过去一直被人歧视，喻之为狗的民族，他们的儿女是世界上最能吃苦耐劳，最富于韧性的人

群。瑶族打猎时，一旦遇上猎物，能三天三夜不吃不喝，穷追到底，非要把猎物捕获不可。

这种坚韧不拔的毅力，自喻为狗的后代的民族引以为自豪。

《狗取谷种》的神话在中国西南各少数民族中广泛流传，它说的是：最初人们吃树叶、穿树皮，靠打猎为生，极为困苦，吩咐狗上天去取“五寸的禾秆、五尺长的稻穗”的谷种，狗急于完成任务，在路上跌了跤，把人们吩咐的话弄颠倒了，结果取回“稻穗五寸长”的谷种。人们有了谷种，开始耕种。

后来洪水淹没全部庄稼，人们在山顶上采野果为生，种子没有了，今后怎么种庄稼？人们十分焦急。狗来到水边，把尾巴伸向水中搅动，尾巴粘了泥巴，泥巴里粘了几粒谷种，人们重新得谷种，又可以重新开垦耕种。所以过年过节都有敬狗的习俗。

瑶族人忌吃狗肉，他们认为狗是他们的祖宗。《盘瓠神话》生动地叙述了人与狗的关系：从前高辛氏与犬戎族相斗，不能胜利，遂贴出告示：“谁能取得犬戎族将军的头，不仅赏千金封万户侯，而且把公主嫁给他。”

高辛氏有只五彩狗，名叫盘瓠，有一天它突然把犬戎族将军的头衔了来。高辛氏只好把女儿嫁给它，盘瓠生子12人，六男六女，互配为夫妻，子孙繁衍成盘瓠族，盘瓠族的后代崇拜狗为祖先。

《盘瓠神话》把狗当作自己民族始祖，加以膜拜，傣族妇女有祭“狗丈夫”的习俗，福建畚族也有狗图腾崇拜习俗，节日祭祀唱《狗皇歌》。

瑶族人喜欢狗，家家户户都养有狗。保护狗，就是保护了自己的祖宗，爱护狗，就等于爱护了自己的祖宗。

巴马百岁寿星的生肖戌（狗）属相最多的事实，是非常奇妙的。周娅堂奶奶说她长寿是因为在冬天出生，生肖属相是狗，不是随口说说，她有她的依据。

民间学者梁兆达根据民间调查做的研究，还有待科学家验证。

### 34. 漂流盘阳河第一人

郝东昶是广西国际信托投资公司的干部，自愿参加自治区工作队来到巴马扶贫，已经有两年，他驻在甲篆乡，发起组织“巴马中华寿星会”，积极开发巴马长寿资源。

神秘的盘阳河是一条长寿河。为了考察盘阳河沿岸的长寿旅游景点，“巴马中华寿星会”的郝东昶为了开发长寿自然旅游，三次漂流盘阳河，沿途采访考察百岁老人和长寿民俗。

盘阳河由巴马西部的湘桥河，凤山境内的江洲河、平乐河及发源于东兰武篆的江平河等多条泉水、山溪、小河汇集而成，穿过桂西群山的千沟万壑，或在地面汇合，或在洞中结集，从坡心撵牛洞涌出，开始形成干流，沿山谷向东南流去。

在袍里与暗河相会，增加流量后即潜入山底，穿透

兴仁群山，在好合响水洞露出半边脸，重又深藏大山之腹，与其他支流幽会，情意绵绵，千回百转，到坡月后显身露体，分成两股穿山过岭去环抱松吉村，之后跌入落水洞，只在洞中往外露出两只眼睛，最后在甲篆烈屯的大龙泉洞涌出，走完千山万岭的艰难历程，将圣洁的身躯舒展在蓝天白云之下。到巴马附近，又与北来的江平河、南来的平安河汇合流向大化，注入红水河。

盘阳河水清石净，两岩多为卵石或沙滩，是理想的天然浴场。在千股万眼的水源中，有许多优质矿泉水，含有丰富的矿物质和各种微量元素。两岸的壮、瑶人家世代代饮用盘阳河水。每到傍晚，男男女女到盘阳河中裸浴。沐浴在风光如画的长寿河水里，真是世上难觅的享受。

当郝东昶坐上了配置双桨的充气塑胶筏子向3公里外的百岛岩行进时，恰逢甲篆三月三歌圩，人来人往，非常热闹。漂流盘阳河在巴马是前所未有的，所以歌圩上的孩子看到他一身救生衣的装扮，好奇地尾追不舍。

郝东昶在金边水库逆水划行约400米后，来到了百岛岩洞口。这是约40米高的半圆弧水洞，连同水中倒影，宛如满月。整条盘阳河从百鸟岩穿过。离洞口不远处有一个粗大的石柱将洞分成左大右小两部分，大洞仍呈半圆弧，小洞略似三角形，贯穿全洞的浮桥栈道便依小洞岩壁而建，长约800米。他逆水划进大洞口，绕过石柱后，大小两部分又合成一个更大更高的水洞，里面很黑，什么声音也听不见。

郝东昶硬着头皮划进水洞的深处，眼睛费力辨认洞

中景物。高高的洞顶垂下长长的吊钟乳石，仿佛要和水面接吻。水洞是黑暗的世界，除了水就是洞，洞中洞，洞上洞。还有约 5 公里长的旱洞。

旱洞更黑，他不敢冒险闯入。又划了半程后，先后出现三个天窗，四周钟乳像飞禽走兽，随着光线强弱增减而变幻万千，平添动感。郝东昶欣赏迷人的风光，忘掉世外的喧嚣。不知不觉，后洞口到了。

洞外是游人休息的竹阁廊亭，充满着民族气息。据当地人介绍，如果将后洞口右壁炸穿，百鸟岩水洞可延长一倍。

郝东昶掉转筏子往回划，由于顺水推舟，随波逐流，整个人都松懈下来，静听流水声，细观洞中景，尽情呼吸洞中含丰富负离子的空气，完全与自然融为一体。水量大增，他很快漂出百鸟岩，漂过百马桥、甘水桥，两岸垂杨、修竹时隐时现，是巴马人裸浴的好去处。这一带是巴马山水精华，素有“小桂林”之称。

盘阳河流域有 20 多处传统的歌圩。

郝东昶躺在筏子上，看到歌圩上壮族青年男女相邀在河边，分成男女两方，拉开适当距离，互致问候后，开始对歌，对歌有问有答，内容广泛，涉及农事、古今历史、理想、情操等，有比、有兴、有赋，既庄重又活泼生动。男女两方用歌声相互了解，丝丝入扣，娓娓动听。

随着对歌的深入，双方越来越了解，气氛越来越热烈，姑娘情不自禁抡起手中的绣球，抛向自己中意的小伙子，眼明手快的小伙子接住绣球，欣赏品味一番，又

向姑娘抛回去，经过数次往返抛接，如果小伙子看上这位姑娘，就在绣球上系上自己的小礼物，抛回馈赠给女方。

馈赠愈重，说明小伙子对姑娘的情意愈深。姑娘若接受小伙子的追求，这时两人或继续对歌加深情感，或相约到僻静处去幽会。

绣球的外形缝制成多瓣球体，多瓣球体是瓜体的衍变，远古之时，瓜极富生殖意义。壮族地区有远古时代洪水泛滥，兄妹躲在葫芦瓜里得以生存的神话传说。绣球的内部装有棉子、豆粟或谷穗，希望自己的爱情和后代能像棉子和豆粟那样代代相生，繁衍不绝。

除了抛绣球，壮族未婚男女来参加歌圩，都要准备好一二十只染成五彩的熟鸡蛋，然后在歌圩中物色对象，男女双方双手各握一只彩蛋，露出尖头互相轻轻对撞。若双方的彩蛋同时撞破，就象征着两人的命运相连，可以结交姻缘，将蛋互相馈赠品尝。如果只有一方的蛋破，则意味着双方没有缘分，只好把蛋输给对方。

“碰蛋”是壮族生殖崇拜在歌圩的又一表现。卵蛋是生命的最高表现，其他的所有表现都从属于它。卵蛋是人类及动物生殖力的象征。

盘阳河歌圩有一首歌谣唱道：“还花送礼给仙婆，摆上宴筵方方桌，凤凰鸡子敬地母，夫妻碰蛋子孙多。”点破了歌圩“碰蛋”习俗的实质。

郝东昶在筏子上看了抛绣球和“碰蛋”习俗，心旷神怡，抬头看蓝天白云，眼界顿阔，心境豁然。

经过漂流考察，郝东昶设想在巴马县城经甲篆、波

月到风山坡心撵牛洞 50 公里的盘阳河河段，兴办民族风情旅游村，游、吃、玩、住，领略民族风味，探索长寿奥秘。

郝东昶还策划在盘阳河畔筹建寿星疗养院，让更多的老人退休后到巴马颐养天年。

### 35. 专拍百岁老人艺术照的摄影家

在巴马，八九十岁的耄耋老人不算老。百岁期颐之年的人瑞遍布在巴马清山秀水之间。什么是百岁老人的真实面貌？

巴马摄影艺术家李少华目睹家乡的百岁老人都是健康的，而不是人们臆想中的步履蹒跚，老态龙钟。他用他手中的照相机向世人展现百岁老人的风采。

1994 年 7 月，李少华采访百岁老人罗秀珍，见到罗秀珍老人光着脚板，徒手攀登峭壁采药，上下自如，身轻如燕，他抓拍下“百岁老人采药忙”的照片，112 岁罗秀珍在陡岩峭壁间，抓树藤顺石而下采药的照片，成为李少华珍贵的《巴马百岁老人》影册中不可多得的摄影精品。

李少华绞尽脑汁挖掘百岁老人的精神世界，用镜头捕捉百岁寿星最美好、最生动的瞬间。在他的照片中，百岁老人都是那么富于情感，富于生气。

李少华共摄有 80 余幅百岁老人的黑白、彩色人物艺术照。他将 40 多位百岁寿星的形象收录进了他的影

册《巴马百岁老人》。

在《巴马百岁老人》影册中，104岁的黄凤兰不戴眼镜，可以穿针引线，红红的丝线正从细细的针鼻中穿过。拍摄完美，动人心弦。

109岁的卢的花正坐在她的新寿棺上开心地咧嘴笑，她60岁那年制做的第一副棺材，早已成朽木横在她的脚下。

116岁的罗桂华老当益壮，劈柴、煮饭，样样手脚自如……

《巴马百岁老人》影册中不乏百岁夫妻同堂、百岁姐妹同堂的稀罕照片，令人叹为观止。百年沧桑岁月，浓缩为一瞬间，一幅幅稀世的照片，为我们留下了岁月的脚步、历史的见证。

生在巴马，长在巴马的李少华自幼深深地热爱着这片神奇的土地。百岁老人的故事伴随着他成长，激发了他立志拍摄百岁老人艺术照片的决心。百岁老人大多生活在交通不便的大石山区，蜿蜒陡峭的山路，汽车开不进，单车骑不了，李少华凭着双脚走遍了40多位百岁老人居住的山屯。冒严寒，顶酷暑，忍饥挨饿地走六七个小时的山路，对他来说是家常便饭。

可是李少华为此付出的劳动和心血却鲜为人知，几年来为拍摄百岁老人，单是自己支付的经费有几千元，对于月工资不高，要养家糊口的他来说，实在是一笔不小的负担。

在同百岁老人的特殊交往中，李少华深深感受到人世间的凄风苦雨，给这些期颐老人留下了太多的创伤。

因此他想尽方法同老人沟通亲近，掌握老人的心理，调动老人的情绪，不厌其烦地与老人倾心交流，使百岁老人视他如亲人，愿意和他说话聊天，抚今忆昔，而进入最佳的精神状态。

“曾经沧海难为水”。在这些百岁老人眼中，世事如云烟，他们早已获得了心灵的超凡脱俗，如闲云野鹤，与世无争，怡乐天年。正是百岁老人乐观、豁达、宠辱不惊的人生态度潜移默化着李少华，使他将全部心血，艰辛和欢乐融入到拍摄百岁老人艺术照片的事业中去。

李少华一系列精彩的《巴马百岁老人》艺术照片，明确地表达出巴马民族文化中尊老尚齿的生命观念，他拍摄百岁老人深层的目的是：“试图努力呈现某种生态系统，以增大流向人类的力量。”

他矢志不渝的信念是：巴马百岁老人不仅仅是巴马的财富，更是全世界、全人类的无价之宝！

## 后 记

---

时代将把我们带入老龄化的下个世纪。据中国老年协会统计，全国已有百岁老人 8000 人，60 岁以上老人 1.2 亿人，70 岁以上老人 2000 多万人，80 岁以上老人 800 万人，如果老年生活从根本上是让人担心和烦恼的，那么这 1 亿多人口，不是变成一个不快乐的群体吗？

老年来临之所以可怕，是因为它与死亡的距离太近，没有退路。比死亡更可怕的是力不从心的烦恼和不再被需要的沮丧。

精神的空虚与孤独无异于慢性自杀，所以有的青年人说：“活那么大岁数干什么，60 岁就够本了！”

他们不明白人类对于生的留恋和死的恐惧是多么根深蒂固，凡是轻言生死的人，除非他经历过死亡的考验，否则都是草率不可信的。

有人寄希望于养老金方面为老年人提供

经济保障，有人呼吁在医疗护理上为老年人设立系统的服务，社会固然要承担无可推卸的责任，但老年人自身的精神健康才是他们获得幸福的保证。

在生活中有热爱和留恋的人是不愿死的，但惟有不断积累热爱和留恋的人才能够面对死亡。这似乎是个悖论，却有它难以抗拒的魅力，因为一个真正爱着和留恋着的人，会在他热爱和留恋的事物中找到归宿，找到永生。

我问过巴马许多百岁寿星：“如果让你返老还童，你愿意吗？”

大多数巴马百岁老人看着重孙们追逐嬉戏，露出满足的神情回答道：“时间过得真快，即使给我返老还童，我也谢绝，一个走了长路的人，快要到家了，怎么愿意被拉回头，再走一次。”

我相信巴马百岁老人说的话不妄，在他们被皱纹压迫的眼睛中，闪烁的是平和、智慧的光芒。

人从出生开始，就走上不能退回的路程。天灾人祸、意外事端，死亡对于儿童、青年、老年是机会均等，随时可以降临的，从这个意义上说，老年并不与死亡特别密切。巴马每个百岁老人都心存感激，感激上苍给了他们完整体验人生的机会，没有比他们面临死亡更坦然的事。

巴马百岁寿星每一个人都有着丰富的回忆。当他们回首历史往事，品尝岁月的滋味时，他们像是从高速摄影中观察一棵果树成长，看到春夏秋冬、花开花落，果实由表变白，由白转红，成熟落地，这是非常自然的结

局。

在国外，根据美国官方统计，70岁以上华裔老人的自杀率是白种老人的10倍，这固然与经济状况相对贫困有关，但文化的差异、精神方面的因素起到决定性的作用。

现在，纽约比较富裕的亚裔居住区，男子平均寿命为89岁，女子则高达95岁左右，亚洲人只要不为天灾人祸和生活困窘所迫，坚持良好的传统习惯，同时接受西方乐观积极的生活态度，是可以向百岁接近的。

而在华盛顿及其附近的巴尔的摩居住的黑人男子平均寿命仅为57.9岁，同印度、玻利维亚等发展中国家处在同一水平。在南达科他州，男性印地安人后裔的平均寿命仅为56.5岁，同不少缺医少药的非洲国家差不多。

不同地区、不同种族人的平均寿命相差很大，美国人口专家对地区、种族之间平均寿命的差距进行深入的研究。值得一提的是，不少华裔老人把自己晚年的期望寄托在子女的态度上，诸如是否与子女住在一起，子女是否孝顺，他们有着传统的“养儿防老”观念，年纪大了，子女不在身边照顾，去养老院居住被认为是丢脸的事。

而美国的家庭似乎是为两个人准备的，儿女只是中间几十年的过渡，儿女一旦长大成人，经济上马上与父母分开。父母一般也不愿像许多中国老人那样承担抚养第三代的麻烦事，乐得自己出外旅游，累了一辈子，该清闲了！父母年迈，子女虽然也会每周来探望一下，但

是亲身服侍的不多。父母不会因此而责怪子女。美国老人晚年生活的质量是由自己负责的。

东西方老年人不同的两种观念，谁优谁劣，很难简单予以评说。

一方面，人是需要亲情的，生老病死总是希望有亲人相伴；另一方面，一个人对自己的生活负完全责任，在物质上精神上保持相对独立，又的确是积极的人生态度。

随着社会经济的发展，人口流动性加强，像巴马百岁老人那样晚年与子女在一个屋檐下几代同堂生活的状况将不复存在。时至今日，人们尚未弄清长寿的原因，从众多的调查材料看，长寿老人的经验并不一致，有时甚至完全相反。

古今研究长寿的专家很多，可是他们的寿命有时还不及普通人，重新审视传统的养生之道，必须考虑新的思路和方法。

美国歌星迈克尔·杰克逊进行一项长寿的试验，他争取活到 150 岁。他的试验是睡在高压气舱里，高压气舱形似大木箱，仓内有大量的氧气，并有一定的压力，杰克逊在高压气舱里睡醒，好像换了一个人。

在杰克逊的房间里设置一个通电的电流量不大的金属球，每隔一定时间，他就用手摸金属球，接受一定量的电击，他认为电击可以唤醒体内所有的细胞，从而产生巨大的能量。

迈克尔不吃鸡鸭鱼肉，只吃水果和蒸熟了的蔬菜，不喝其他饮料，每天跳半个小时的舞，除了喝鲜果汁和

矿泉水，吃 50 份调制好的维生素片，每天和他饲养的小动物谈话、玩耍。杰克逊现在只有 40 岁，他能再活 100 多年吗？这是个未知数。

一所舒适的住宅在于它未被占满的空间，一颗睿智的心灵在于它的开阔与宽松，巴马百岁老人因为与世事的喧嚣拉开了距离，才有某种超脱，对人生有清醒的认识。

这种精神的陈酿，不仅是社会的财富，也是他们自身幸福的保障，身体衰老和精神成熟的奇妙结合出现在巴马长寿老人身上，这是年轻人无以速成的本领，是杰克逊的生理试验无法试验的。

许多人进入了巴马第一次，就会想再进入巴马第二次，因为巴马这块土地太神奇了。上海有一对高级工程师夫妇，老头患有哮喘病，他们退休后慕名来巴马旅游，来了以后觉得巴马是晚年疗养的好地方，于是这对夫妇回上海把家搬到巴马。老两口租了凤凰乡农民的一间房子，呼吸富含负离子的新鲜空气，饮用微量元素多的地下水，采集野生菜蔬，吃玉米糊、南瓜苗、竹笋和油鱼，怡然自乐。老头的哮喘病竟不知不觉地好了。他们愿余生长驻巴马。

目前在国内，像上海这对高级工程师夫妇一样，每年来巴马小憩的旅游者已有几百人。在国外，日本富士电视台节目主持人川谷拓三先生为自己晚年到巴马疗养定居，作好了准备。

生命科学认为，人的生命长短，大约 15%~20% 取决于遗传基因，80%~85% 取决于食物结构、生活方

式、生存环境和医疗保健等后天因素。

世界想了解巴马人在贫困的环境中生存，为什么有这么多人长寿？

这就是我写这本题为《世界著名长寿之乡》的书试图阐释的问题。带着这个问题，我多次进入巴马考察。

巴马是个很封闭的边远地带，离北京相距 3187 公里，离广西首府南宁 251 公里。巴马的农业人口占全县人口总数的 96%，以传统的自给不能自足的种植业为生，商品交换未能充分发育，县里多数村屯至今未通公路，三分之一的农户没有安装电灯。

许多农民一辈子未走出过巴马，甚至未走出过乡村，他们祖祖辈辈远离尘世，过着安定平和的生活。

我驱车在重峦叠嶂的崎岖山路上行驶约两小时，车子“嘎吱”在陡峭的路边停住。为了采访甲篆乡仁乡村那拉屯 103 岁的石元英老人，我不得不弃车步行，越岭攀崖，喘息了 1 个小时才到达目的地。

陪同我考察的县委宣传部副部长王正登见我累成这个样子，说：“今天的路程还算是短的，有些山区的百岁老人要步行 3 个小时才能见到。”

我进入巴马考察，用我的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、大脑去感知、体验，尽可能记录巴马百岁寿星生命的原生态。

我结交了许多巴马的朋友，他们中间有县、乡两级政府官员，有扶贫工作队员，有专家学者，有离退休干部，有文化工作者，有文盲的农民，有百岁老人及其后代子孙。

我采访他们，他们向我提供了大量珍贵的文字、图片，让我参阅了鲜为人知的统计资料和田野调查材料。他们和我共同的愿望是让外界更多地了解“秘境型”世界长寿之乡巴马。

我向所有帮助过我的巴马朋友致以衷心的感谢。

作者 戊寅年春节写于南宁《三乐斋》