

巴马:中国第一长寿之乡,外地人为何最好不要去?

伍耀辉



一

我有个中国朋友老马,东北人,和我一样,也是做化工原料贸易的。我们之间有过多年的生意往来,合作愉快,彼此信任,好像兄弟一样。前几年老马赚钱赚到够多,就宣布退出江湖,专心享受晚年生活。

咱们印尼华裔,习惯与国内不同,一般上只要身体允许,七八十岁也不想退休,这叫做生命不息,工作不停,大小老板都是这样。比如我老人家,古稀已过,八旬未到,还是照样在自己的公司坐镇指挥,并不感觉老

之将至。只是这样一来,我和已经退休的老马,慢慢联系就少了。

前几天突然想念老朋友,便忍不住摇一个电话给老马。

我问他东北冷不冷?老马说,东北肯定冷,但屋里有暖气,只要不出门,再冷也没关系。老马爽朗地告诉我:“伍大哥,这两年我都没有在东北过冬,而是跑到中国南方有名的‘长寿之乡’——广西巴马养生来了。”

接着,老马向我说起了这个神秘的“长寿之乡”。

二

巴马瑶族自治县是中国广西壮族自治区河池市所辖的一个自治县,位于广西西北部,总面积1971平方公里,聚居着瑶、壮、汉等12个民族,总人口24.12万人。

按照联合国有关长寿地区的标准,每百万人口中至少要有75位百岁老人。而广西巴马全县

人口只有20多万,2009年后,当地健在的百岁老人数量达到81人,90岁以上的长寿老人有800多人,80至90岁的老人居然多达3160位,不仅是中国长寿老人密度最高的地区,在全世界7个长寿之乡中也无可争议名列第一。

巴马人有三个显著特性:一是迄今为止,没有发现一例癌症病人;二是没有一例心脑血管疾病患者;三是百岁老人大多耳聪目明,思维敏捷。

据调查,巴马人如此健康高寿,主要有“天时地利人和”三个原因。

所谓天时,就是空气质量,世界唯一。空气中的负离子被称为“大气维生素”,能使人体内的疲劳素降低,使人体免受慢性疾病特别是癌症的袭击。世界上大部分地方,一立方米空气中的负离子只有四五百个,巴马盘阳河沿岸及石山溪谷负氧离子的含量高达每立方米2万个,其它乡村

也在2000—5000个/立方米,比其他地区高出十几倍到几十倍,这样的空气质量全世界绝无仅有,是人们长寿的关键因素。

所谓地利,就是自然环境好。这里四面环山,年平均气温摄氏20度,不冷不热,很多村庄村开窗可见“桂林山水”,有很多山泉,水质优良。老马说,他过去一喝生水就拉肚子,在这里天天直接喝泉水,从未感觉肠胃有不良反应。

所谓人和,就是当地人民态度和善,就像印尼人一样有礼貌。老马介绍说,巴马壮族人民淳朴好客,路上小学生会主动问好,公交车上年轻人也会给老年人让座。有人在河边捡到手机,会主动送还失主。老马还曾看到几位年轻人在河边裸浴,问他们羞否?他们说:“是古风。”老马进深山探望山寨瑶民,她们会主动请你进屋,奉上芋艿、蕃薯、玉米等土特产待客,非常热情善良。

老马告诉我,这十多年来。越来越多中国的老年朋友都知道广西有个长寿之乡巴马县,就纷纷结伴前来养生。现在已经有十多万全国各地的老年人来此租房居住,每年在巴马住上三四个月,花费不多,普通人都能承担得起,所以就像候鸟一样飞来飞去。

三

老马上述一席话,简直把我听呆了。原来我们的祖国还有这样一个“魔幻之地”,实在令人向往。

我又问老马,当地长寿老人都是怎样的饮食习惯?

老马回答:简单说来就是“五低”、“两高”。他进一步解释道:巴马老人吃饭不忌口,素多荤少,以植物性食物为主。很多巴马老人没有一日吃三餐的习惯,他们通常上午10点吃一顿,下午5点吃一顿。饮食上“五低”(低热量、低脂肪、低动物蛋白、低

盐、低糖)和“两高”(高维生素、高纤维)的特点。他们饮食清淡。做菜唯一放的调味品就是盐。做肉菜几乎从来不炒、煎、炸,只用清水煮熟后切着吃。

我和老马此次用手机打电话,一口气聊了半天。聊到后来,我请老马帮忙在巴马找个合适的地方,联系一下,等到疫情结束,我也要带着太太飞去那里,小住一段时间体验一番。

不料,老马听我这样说一说,电话里连声打起了“退堂鼓”。

“哎呀,伍先生,我的好大哥,虽然广西巴马是全世界数第一的长寿之乡,但是我劝你千万不要来!”

为什么?——我问他。

老马哈哈一笑卖了个关子,最后一句揭开谜底:“如果你来了,就会发现巴马就是人间天堂,养生圣地,再也不想回家了。”

印尼武术全运会在雅加达朋加诺运动场室内网球场成功举办



印尼武术总会主席 爱尔兰卡致词

【本报雅加达讯】2021年12月7日星期三,在雅加达史纳延朋家诺 Senayan GBK 举行的 2021 年印尼武术全运会开幕仪式上,印尼协商代表大会副主席,印尼国会副主席,青年体育部长,工业部长,雅京省长,印尼体委主席,印尼奥委会主席 (NOC) 武术界精英等应邀出席了该开幕式。



全体印尼武术总会理事会成员与来宾合影

开幕仪式上 青年体育部长表示,有 14 项领先的体育项目已被列入国家体育的伟大计划 (DBON)。其中 12 个项目是奥运会项目,倘若印尼争取到举办奥运会的组办权,我们将准备奔查西辣 (Pencak Si-

lat) 及武术 2 个项目来参加。国际奥委会对参赛的体育项目的要求,首先该项目要有或成立国家组织,并且必须在 75 个国家及 5 大洲都有其分会,而武术项目已经具备该条件。

为此印尼武术总会将致力于参加 2032 年的奥运会的准备工作。青年体育部长说:“我向总统和武术界传达了该信息,将武术成为奥运会的比赛项目。”

我深信武术项目会为

印度尼西亚贡献 23 枚金牌”。

印尼传统功夫总会辅导主席吴能彬博士有同样的观点和信念,誓将积极配合国际武术联合会争取武术作为 2032 年奥运会的比赛项目。



印尼传统功夫总会辅导主席吴能彬博士

印尼武术总会总主席 Airlangga 在至欢迎词上表示,为了继续提高运动员的专注力和素质,印尼武术总会将协助政府建造武术基地。

印尼武术全运会在星期六 (2021 年 12 月 11 日) 顺利闭幕,闭幕式由青年体育部长代表 Chandra Bhakti 主持。

黄丽佳/YL/HK 报道

棉兰独立广场 STU 拉筋健身晨运队欢庆母亲节及圣诞节



李毓敏夫妇(左五)与林丽凤及队友合照



林丽凤与总教练 赠送礼物与顾问 Ibu Ginting



Khadijah 与林丽凤主持切生日蛋糕

【本报讯】棉兰独立广场 STU 拉筋健身晨运队于 12 月 14 日(星期二)早上七时在独立广场民族纪念碑旁空地欢庆母亲节及圣诞节。

是日天气显得十分晴朗,风和日丽,阳光普照,

总教练 Khadijah 一起主持切生日蛋糕,全体队员合唱生日快乐。

晨运队领导人林丽凤致辞表示感谢全体队友出席参加庆祝母亲节及圣诞节,她指出母亲含辛茹苦把孩子养大,是世间最伟

大的人,因此我们应该趁父母尚健在,及早行孝,报答养育之恩,普天同庆之圣诞节即将降临大地,我

们也在此预先庆祝,但愿圣诞节给世间带来安宁,平安与幸福。

接着赠送礼物予顾问

及年迈队友,结束后队友互相祝贺母亲节快乐及圣诞节与新年快乐。

陈平治报道



十位男队友欢呼母亲节及圣诞节快乐



队友合唱生日快乐