◇护理与食疗◇

巴马长寿现象与壮医养生保健

唐振宇

(广西中医学院，广西 南宁 530001)

摘要 : 在壮医学“阴阳为本、三气同步、三道两路”的基本理论指导下，阐述了壮医养生保健方法典型代表的广西巴马长 寿老人的养生之道。从环境养生法、调神养生法、饮食养生法、劳动养生法、房事养生法对巴马长寿老人养生进行解读， 对于提高人类健康水平和丰富壮医养生保健理论有着十分重要的意义。

关键词 :巴马县; 长寿; 壮医; 养生

DOI 标识:doi: 10．3969 /j．issn．1008-0805．2012．07．091

中图分类号 :R212 文献标识码 :B 文章编号 :1008-0805 (2012) 07-1785-02

广西巴马县是世界著名的长寿之乡，壮族、瑶族、汉族分别占 69．40% ，16．83% ，13．64% 。2000 年中国第五次全国人口普查结 果显示，该县尚健在的百岁以上老人有 74 人，壮族 38 人，瑶族 29 人，汉族 7 人，寿星多为少数民族中的壮族。根据国际自然医学 会标准，世界长寿之乡定义为每 10 万人中至少拥有百岁老人 7 人，目前巴马县总人口 25 万人，拥有百岁老人 81 人，每 10 万人 中拥有 35．8 位百岁老人，是国际标准的 4．5 倍［1］ 。作为壮医学 重要组成部分的壮医养生保健是壮族人民在漫长的岁月里，与大 自然进行各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，在劳动与生活的实 践中，逐渐认识生命的一些规律，学会自我保养身体，减少疾病， 增进健康，延年益寿的方法总结。笔者通过实地考察和深入研究 后发现，巴马的长寿现象与生长环境、民族文化、民族习俗等紧密 联系、相互影响。笔者认为，壮医学与巴马的长寿现象有着深刻 的内在联系，巴马长寿老人养生之道是壮医养生保健方法的典型 代表。

1 环境养生法

巴马山青水秀，四季如春，空气清新，风景优美。盘阳河是巴 马最大的河流，巴马人称之“母亲河”，也称“长寿之河”。 河水清 澈透亮，蕴藏丰富矿物质和微量元素。 巴马属亚热带和季风环流 气候 区，四季温差不大，但昼夜温差相对较大，年平均气温为 20．4℃ 。 巴马的空气非常清新，整个巴马几乎是一个“天然氧 吧”，那里空气中每立方厘米的负氧离子在 2 000 ～5 000 之间，几 个长寿村空气中的负氧离子每立方厘米更是高达 30 000 多个。 而一般城市空气中的负氧离子每立方厘米大约在 1 000 ～2 000 个左右［2］ 。 巴马山区不仅森林覆盖率很高，而且土壤中所含的 锌更有“生命之花”的美称，可提高人体免疫能力。这样的土壤 结构有利于降低心血管病的发病率，更有利于抗衰老和延年益 寿。

壮医学的“天地人三气同步”学说认为，人禀天地之气而生， 为万物之灵 ; 人的生、长、壮、老、死生命周期，受天地之气涵养和 制约，人气与天地之气息息相通 ; 天地之气为人体造就了生存和 健康的一定“常度”，但天地之气又是在不断地变化着的 ; 人体是 一个小天地，也是一个有限的小宇宙单元，也分为天地人三步 ; 人 体的结构与功能，先天之气与后天之气，共同形成了人体的适应

收稿日期 :2011-12-15 ; 修订日期 :2012-03-20

基金项目 :广西壮族自治区中医药管理局中医药科技专项基金(No．GZKZ09-3) ; 广西壮族自治区科学研究与技术开发计划项目 ( No．1140007- 1-2)

作者简介:唐振宇( 1975-) ，男 ( 壮族) ，广西都安人，现任广西中医学院讲 师，学士学位，主要从事中医学和壮医药学教学与研究工作.

与防卫能力，从而达到“天地人三气同步”的健康状态［3］ 。 巴马 长寿老人在长期的生产生活实践中所形成的尊重自然、热爱自 然、保护自然的良好生态意识，使他们与自然形成了一种友好相 处、水乳交融的和谐关系，使人体“三道(谷道、气道、水道) 、二路 ( 龙路、火路) ”保持畅通，“天地人三气同步”运行，使人体维持了 健康的常度。壮医学 的“天地人三气同步”学说就是根据壮语 “人不得逆天地”或“人必须顺天地”意译过来的。

2 调神养生法

巴马长寿老人有着乐天知命的性情与和睦的人际关系。在 日常生活中，虽然物质生活并不富裕，但他们的人生理念为乐天 知命、知足常乐、恬淡和谐，对生活无过高的欲望和要求，他们与 自然同轨相谐，日出而作沐自然，日落而息享宁静，时常沉浸于一 种怡然自得的愉悦心境之中。 巴马各民族村落普遍存在着敬老、 爱老的民风，对于高寿老人，人们更是崇尚有加。随着长寿老人 的增多，出现了越来越多的四世同堂甚至五世同堂的大家庭。在 这样的大家庭中，家庭成员之间的感情深厚真挚，关系十分和睦 融洽。 巴马长寿老人在生活中处处得到后辈的孝敬和照顾，心理 上感受到了亲情的关爱和慰藉。

壮医学认为“火路”在人体内为传感之道，用现代语言来说 也可称为“信息通道”，其中枢在“巧坞”( 壮语对颅内容物的称 谓) 。“巧坞”含有统筹、思考和主宰精神活动之意，是人体生命 活动的总指挥部。“火路”直接将“巧坞”与内脏器官、筋骨皮肉 沟通连接起来，起到传递反馈信息的作用。 巴马长寿老人乐天知 命的性情与和睦的人际关系使他们思想上安定清静，心境坦然， 不追求名利，不妄发喜怒，也没有贪欲和妄想，减少了不良的精神 刺激和过度的情绪波动，以保持人体内“火路”通畅，对外界和体 内的各种信息迅速处理和反馈，以此来应对体内外的各种变化， 实现了“天地人三气同步”的生理平衡。 巴马长寿老人通过调神 养生，使得形体健壮，精力充沛，形神相辅相成，相得益彰，从而使 身体和精神都能够均衡统一与和谐，促进健康长寿。

3 饮食养生法

巴马长寿老人饮食合理、有节。多以粗粮素食为主，很少吃 荤腥，长期主要吃土生土长、自种自给的玉米、山谷、红薯、黄豆、 黑豆、竹豆、火麻、猫豆等粮食作物。这些纯天然的清淡食品富含 多种营养成分，有益人体健康、长寿，是一种真正的“绿色食品”。 其饮食因而呈现低脂肪、低动物蛋白、低盐、低糖、低热量和高维 生素、高纤维素的“五低二高”的科学特点［4］ 。 巴马少数民族的 主食是黄珍珠玉米，专家提供的材料指明，它营养丰富，脂肪含量 比白面高五六倍，蛋白质含量比一般大米高近两倍。 巴马人在烹 调菜肴的时候所用油脂主要是当地特产的火麻仁油。火麻汤被 称为“长寿汤”，是当地的待客佳品。火麻仁不仅含油量高，而且

· 1785 ·

是目前所见食用植物油中不饱和脂肪酸含量最高的，也是目前世 界上惟一能溶于水的植物油。 巴马长寿老人一般都还是注意节 制饮食，忌暴饮暴食，食物摄入的热量要比一般人的标准低。他 们日食 2 餐至 3 餐，从不暴饮暴食。 由于每日基本上为两粥一饭 的饮食标准，老人均自然处于限食状态，而限食有利于长寿已为 国内外专家所公认。此外，长寿老人多具有不挑食、少吸烟、饮食 清淡等优良的习惯。

壮医“天地人三气同步”理论主要是通过人体内的“谷道”、 “水道”和“气道”及其相关的枢纽脏腑的的制化协调作用来实现 的。“三道”均是人体生命活动营养物质化生、贮藏、输布、运行 的场所。“谷道”是为食物消化吸收及精微输布之通道; “气道 ” 是人体一身之气化生、输布、贮藏之处所; “水道”则是人体水液 的化生、贮藏、输布、运行的场所。“三道”各司其职，分工合作， 故生理上互相配合，密切联系。壮族是我国最早种植水稻的民族 之一，知道五谷禀天地之气以生长，赖天地之气以收藏，得天地之 气以滋养人体。壮族先 民对“谷道”重要性的认识与中医学的 “脾胃为后天之本，气血生化之源”的基本理论是一致的。 巴马 长寿老人合理的食谱和饮食习惯，对保证“谷道”各项功能的正 常发挥起到了关键性作用。

4 劳动养生法

巴马各族人民素来勤劳朴实，热爱劳动，生活恬淡而有规律。 他们自少年时代起便长年参加各种体力劳动，活到老动到老，终 生不止。他们起居有序，终生保持着日出而作、日落而息的传统 生活方式。 由于巴马地处山区，人们大都生活在千山万壑之中， 交通不畅。当地人无论是劳动、出行、赶集甚至日常挑水，都要爬 山、下坡，走很远的山路。这样，巴马各族人民就养成了长年累月 翻山越岭、躬耕劳作，坚持劳动的好习惯，炼就了强壮的体格，保 持整个循环系统功能处在较高的水平，对预防老年性心血管疾病 和其他疾病有很大的作用。

壮族传统认为龙是制水的，“龙路”在人体内即是血液的通 道(故有些壮医又称为血脉、龙脉) ，其功能主要是为内脏骨肉输 送营养［5］。“龙路”有干线，有网络，遍布全身，循环往来，其中枢 在心脏。“龙路”通畅，刚阴阳平衡，身体健康 ; 若“龙路”阻滞不 畅，则脏腑骨肉缺乏营养而百病丛生 ; 若“龙路”闭塞不通，则致 机体枯竭而死亡。终生劳作的巴马长寿老人，不仅可 以使“龙 路”通畅，筋骨劲强，肌肉发达，脏腑功能健旺，增强体质，还能以 “动”济“静”，调节人的精神情志活动，保证人体内“火路”畅通， 促进人的身心健康。生命在于运动，运动使人健康，劳动使人长 寿，这是巴马人能长寿的一个重要原因。

5 房事养生法

巴马瑶、壮等少数民族有良好的婚姻习俗，禁止婚前性行为 和同姓通婚，推行晚婚晚育。他们多为 18 岁至 20 岁自由谈情说 爱，23 岁至 25 岁结婚，新婚之夜不同房，不同宿，女方婚后不落 夫家，仍在娘家生活，直到想要小孩了，这才住进夫家去。 巴马人 婚后家庭稳定，离婚率很低。家庭婚姻的平稳，减少了家庭内部 的矛盾和冲突，有利于家庭成员的身心健康。这种有节制的夫妻 生活，新婚之夜不同宿，避免了过度劳累，符合健康需要，在一定 程度上亦有利于身心健康和益寿延年。壮医认为人体的生殖繁 殖机能，也是由天地阴阳之气交感而形成的。男精为阳精，女精 为阴精。男精产生于“咪麻”( 即睾丸) ，女精产生于“花肠”。 人 体顺应着生、长、壮、老、死的自然规律，到一定年龄就会具有产生 繁衍后代的“精”的能力。两精相搏，形成胚胎，然后在胞宫内发 育成人。人生易老天难老，但天地授予人以繁衍后代的能力，故 人类能与天地并存并保持“三气同步”。 由于性生活要消耗男女 阴阳之精，因此必须节制。过于消耗男女阴阳之精，必致亏虚，往 往导致阴阳二气不平衡，天地人三气不同步，而出现早衰。壮族 民间历来就有“笃信阴阳”之说，巴马长寿老人节欲惜精，以防阴 阳之精过耗，导致亏虚。惜精养生对人的体力、智力、抗病力的充 沛与衰老的延缓皆十分有利。

总之，人类具有相对固定的寿命期限，有着生长壮老已的生 命规律，但是通过各种调摄保养，可以增强人的体质，提高正气对 外界环境的适应能力、抗病能力，从而减少或避免疾病的发生 ; 能 使机体的生命活动过程处于“阴阳协调”，“三道、两路”畅通，人 体之气与天地之气保持同步协调平衡，身心健康就处于最佳状 态，从而延缓人体衰老的进程。 因而，作为壮医养生保健方法典 型代表的巴马长寿老人的养生之道对于防病健身，提高人类健康 水平和丰富壮医养生保健理论有着十分重要的意义。

参考文献 :

［1 ］ 黄 渊．一张名片，赢得众多青睐目光［N］．广西日报，2007 －9 - 17 ( 1) .

［2 ］ 银建军．生态美学视域中的巴马长寿文化［J］．广西民族学院学报， 2005，27 (4) : 112 .

［3 ］ 黄汉儒，黄景贤，殷昭红，等．壮族医学史［M］．南宁 : 广西科学技术 出版社，2002 :510 .

［4 ］ 蓝正祥．巴马人长寿探秘［J］．当代广西，2005，8 ( 15) : 16 .

［5 ］ 庞宇舟，林 辰，黄冬玲．壮医药学概论［M］．南宁 : 广西民族出版 社，2006 :43 .

· 1786 ·