

桂西毗邻云贵，位于三省交界之处。至今前往得走过很险陡的盘山道，过去路况更差，出入不便。因此，前些年国内外专家前往寿乡考察，往往进到地势相对平坦的巴马，便不得不停步。于是，舟车相对便利的巴马，渐渐成了长寿之乡的代名词。

河水源自近处一个黑黝黝的山洞，洞口刻有“寿源”二字。峭立的石峰，高悬的月牙，倒映在明镜般的河水上，如同一幅淡雅的山水画。一群鸭子游弋过来，顿时扰乱了画面的平静。天渐渐放亮，炊烟般的白雾，化作迷蒙一片的青烟，把岸边几位晨练者，遮掩得忽隐忽现。一位晨练者

绝景，当地人称之为“天窗”。三门海的天窗，共有9处，一水相连，可现在乘船只能抵达3处，这也便是“三门海”名称的由来。目前，三门海是“乐业凤山世界地质公园”的核心景区，坡心村也成为巴马国际旅游区的核心旅游名村。

行至第三个天窗，太阳已经升得

三两两，多是拉着辆小车，装瓶自汲的泉水，在洞里“磁疗区”或“天坑”等处，一呆就是一整天。天坑草深树密，阳光充足，负氧离子浓度每立方厘米高达7万个，是个“吸氧”的绝佳宝地。

盘阳河一带的地势很特别，沿河多为两山夹立，一边石山，一边为土山，即所谓“阴阳平衡、血脉相连”，据说这样的地方多为长寿之乡。这里的地磁很高，整个寿乡实际上处于一个特殊的磁场之上。土壤中硒含量比全国平均水平高出10倍，因此粮食蔬菜等作物也富硒。而高地磁和富硒都能增强人体免疫力，延缓人体衰老。

在寿乡，有利于人们延年益寿的物质元素如此众多，堪称世所罕见。应该说是这些元素的综合效应，才使得这里百岁老人的数量，比联合国规定的长寿之乡标准，整整多出4倍！也正因为如此，全国各地追求健康和长寿的人们，干脆移居于此，以便从特殊的天地造化中，获取生命的能量。

走出百魔洞不远，见人们正手提小瓶水桶，从一眼汩汩清泉中汲水。一位老汉汲满两桶水，起身稍作歇息。上前与他唠嗑，原来他姓包，内蒙古海拉尔人，3年前与老伴前来巴马，买了套房子，常住下了。“俺老伴过去患支气管炎，一来这边，病就自然好了。我在老家时也有高血压，常年吃药。在这里，什么药不吃，血压一直都正常。”他道出了目前在巴马常年生活的10多万“候鸟”的共同感受。

### 敢烟屯：惟仁者寿

敢烟屯是巴马有名的长寿村，历史上曾经出过一位145岁的老寿星。当年，清光绪皇帝通过广西提督，给村里126岁的邓诚才老人送来一块寿匾，上书“惟仁者寿”四个大字。邓老先生年轻时从戎卫国，立下战功。退隐后扶助乡亲，善事不绝。后以128岁高龄无疾而终。现在，邓寿星的故居，已经成为新建的仁寿源景区的重要组成部分。

故居始建于1875年，1930年毁于火灾，现按原样重建。院外桃花正艳，春意盎然。进得院门，中堂门外，悬有一副对联：“知事晓事不多事太平无事，忍人让人不欺人方可为人。”这22个字，既是邓老先生一生品行的写照，也是寿乡人的共同遵守。

中堂之上，正在演示传统的“补粮”仪式。过去，屯里老人活过“甲子”（60岁）之后，子女们便要在每年某个或数个吉日，请同族亲戚们凑来一份米、钱，请来“道公”，念着寿咒，为父母补粮。仪式上，老人不仅获赠滋养，还从后辈孝道中，得到心灵的极大安慰，接下来的心情欢畅并安然养生，就再自然不过的了。

参观完故居，进村随意走走。迎面过来一位老者，一问，恰巧就是邓诚才的四世孙。眼前的邓老伯，已有74岁，可面色红润，步履轻健，目前还是家里种田的主力。听说我们来自北京，他快言快语道，去年秋季，他参加旅行团，去过北京、天津、秦皇岛等地观光。“我儿子在外边工作，给我钱出去旅游。我看你们北京人，不见得比我们这里过得舒服哟。”

敢烟屯辈辈补粮、代代长寿的传奇，看来还在延续。这里“惟仁者寿”的传统文化启示人们：良好的心态与德行，正是长寿的最重要的源泉。

## 南锣鼓巷 如梦幽思

容如意

编者按：许多香港大学生来到内地，都希望通过自己的脚步，走更多的地方，看更美的风景，了解更丰富的中国传统文化和祖国的现代风貌。

本文作者是一名来自香港浸会大学的学生。从文中可知，第一次来北京的她，领略到怎样的北京风情，又是如何看待北京古老与现代的两幅面孔的。她的视角或许也可以带领我们在习以为常中看到不一样的风景。

曾在香港旅游杂志中看到“北京必游景点”，东城区南锣鼓巷榜上有名。一直期待能与友人游走于那“蜈蚣巷”，摸一摸胡同的肌理，尝尝老北京的小吃，当是一个古意盎然的享受吧。

周日，我终于有机会走进这个闻名的老胡同。镂空孔雀蓝色的“南锣鼓巷”牌匾下，游人摩肩接踵。有报道称，南锣鼓巷景区曾经的瞬时承载量为1.7万人。现在，虽已暂停接待旅行团，但周日游客仍不少。古巷街道中既有充满现代气息的店铺，也有旧居旧店、朴实的小摊，两者融成一种独特的氛围。不时有各地来的游客兴奋地问友人：“你要喝台式手摇杯，还是尝尝意大利冰淇淋？”一些茶室、卖中国特色手工艺品的小店，反倒更受到外国人欢迎。

人，多是来去匆匆的新人；物，总归有旧物留下。穿行于台式或韩式的小吃店，偶然拐进左侧一条小巷。已过售票时间，齐白石故居的大门紧紧地闭着。临近黄昏，有年轻的游客在门前讨论着找什么背景拍照最美。从大门的缝隙中，我窥见了随着岁月变更而显深浅不一的灰墙，枝桠映着寂静下来的院子。

门外，身穿白背心黑长裤的老伯停下车载着两个小姑娘的三轮车，把毛巾一甩搭在肩上，嘴里叨念着古巷的小趣事，言语间透露



南锣鼓巷一瞥 来源：百度

着齐白石大师曾在这儿居住的自豪。

老伯一口纯正的北京腔。坐在三轮车上的两个小姑娘，应该是从外地而来，懵懂地看着老伯。听不清楚的浓重老北京口音，却满含情感。旁边一位阿姨在角落开了一个小摊子，吆喝着“地道老北京酸奶”，顾客寥寥。

一位友人曾说，有历史价值的文化终究要染上商业气息，这是现今不可避免的趋势。当时我不忿，认为古物古巷的生命力，若被添上商业味儿，是对它们的亵渎。友人苦笑：“不发展，就只能挂上‘拆’字啊。”

可若商业化是一种必然，该如何保留它的文化及精神面貌呢？南锣鼓巷上汇集着韩风时尚服饰店、外国芝士铜锣烧、古风装潢的星巴克等店铺，这里已然成为年轻人的胜地。有网友的游记称它为“商业一条街”。也有人认为，多元化的食店及礼品店，使得南锣鼓巷成为适合一家大小游玩的地方。然而，过密的人流带来的是小巷角落布满的垃圾，过于喧闹的环境也困扰着这里的居民。今年4月，南锣鼓巷因“不堪重负”主动申请取消AAA景区资质。

胡同里摸上去十分粗糙的墙壁，仿佛在我手心中无声哭泣。放下手，离开那位老伯，我从小巷看向熙熙攘攘的大街，小巷恰似一位古老的传承者，缓缓地诉说着一个个遥远而厚重的故事。

# 寿乡探源

本报记者 孔晓宁 文/图

这一次，我们的寿乡之行，重点考察了凤山与巴马。前者是盘阳河源头所在地，后者早已被誉为“世界第五大长寿之乡”，溯源探秘，心情格外兴奋。

蹭蹭几步跳水过河，挥臂前游，令身感春凉的我们，不禁打了一个寒噤。伸手试着摸摸河水，居然暖暖的，仿佛恒温泳池。据说坡心村人长寿，与源头之水以及亲水生活密切相关。凭

很高。黄勇士嘱咐筏子的同族兄妹停了下来，静静等待那最佳拍摄时机。洞边辟有小道，不时有晨练的人们进进出出。黄勇士告诉我们，那些都是在村子里长期借居的外地人。天窗里



三门海天窗口一瞥

### 三门海：生命之海

凤山的三门海，是盘阳河的源头，也是我们此行重点考察目标。这里位于坡心村境内，距县城24公里。行前，县政协的黄勇士先生建议，要探三门海，最好赶早，“那时水面腾起白雾，最是好看。”作为摄影发烧友的黄先生说。

早晨6时，天还黝黑，黄先生应约驾车来到饭店门口，载着我们驶往三门海。边走边聊，我们得知，黄先生就出生在坡心村。“咱村的老人，最年长的有114岁。我的祖母，前几年是在103岁去世的。”48岁的黄勇士说。

在我们眼里，黄勇士像30出头的年轻人。我们见到的凤山人，如他这般相貌与年龄不符者随处可见。车子穿云破雾，跑得飞快，不一会儿，冲下一道山坡，“咻”的一声刹定了。

出车四望，晨色朦胧。一条小河，腾着袅袅白烟，足有两三米高。

着温适的手感，我们似乎可以悟出其中一二。

一只小筏载着渔翁，穿破烟雾摇曳而来。他忽而把鱼网撒进水中，忽而又轻轻提起，将收获倒进鱼篓。他捕获的这种油鱼，背部青灰，肚皮菜黄，体长10厘米左右。因脂肪丰富，炒煎时不用放油，味道特别鲜美，当地因此有“一家煎油鱼，全屯皆闻香”之说。因其还有特殊的营养价值与药用价值，又有“水中人参”之称。

东方泛起金光，水雾也给染上一抹淡淡的橘黄。“我们该进洞了。”黄勇士的话音刚落，一艘小筏迅地过来，载上我们，向水洞深处移动。划入低矮的洞门，眼前出现一间高敞的“大厅”。在黑暗中继续前行，突然豁然开朗：前面又是一个洞口，垂悬的众多钟乳石，在亮丽的背景中显出美妙的轮廓。洞外是宽大的天窗，底部如湖，坑崖坑顶绿树成荫。静寂的绿水，仿佛画板，以一个特殊的角度，把奇石异树纤毫毕现地映现出来。如此

冬暖夏凉，负氧离子高达每立方厘米5万个，水又是源自暗河的小分子团水。身处其间，我们恍若触摸到了坡心村人长寿的部分“密码”。

太阳越爬越高，天窗的镂空处，被阳光照射得透亮。一艘艘游船，载着游客，穿洞而来。危岩、石笋、绿树、碧水，加上身着橘红色救生衣的游客，构成一幅鲜活灵动的画面。人在“寿源”，真像是置身于“不知有汉”的桃源之中。

### 百魔洞：“候鸟”之家

道别三门海，我们沿着盘阳河边修建的公路，驱车来到巴马，又进百魔洞。这个石灰岩溶洞位于甲篆镇坡月村，洞内已开发的部分，有4个大殿堂，个个千姿百态、瑰丽辉煌。洞名有点唬人，其实不过为壮语“八波”的音译，意为泉水。眼下为旱季，洞中见不到水，却游人众多。他们不少脖子上挂着一只小牌子，近看原来是进洞的月票或年票，持有者均为来自全国各地的“候鸟”。他们三

## 安徽潜山：让游客乐享乡村

黄俊英文/图

潜山县位于安徽省西南部，春秋时为皖国封地，境内有世界地质公园天柱山、摩崖石刻、薛家岗文化遗址，自然风光雄奇灵秀，素有皖国古都、安徽之源、禅宗之地等美誉。

近年来，潜山县坚持“全域旅游、全县大景区”的发展理念和“山水田园城市、特色风情小镇、全域美丽乡村”的发展思路，加快美丽乡村建设，并以知名景区天柱山带动全域旅游同步提升。据县长

梅耐雪介绍，2015年，潜山县旅游接待总人数560万人次，实现旅游综合总收入46.8亿元，以旅游业为龙头的三产服务占全县GDP达1/3，旅游业已成为拉动潜山县经济发展的强力引擎。

潜山县目前还是全国唯一的“国家美好乡村综合标准化示范县”，并位列国家旅游局最近公布的首批“国家全域旅游示范区”创建名单。

今年以来，潜山县实行“一乡一镇一策”，因地制宜，发展旅游。截止目前，潜山县已成功举办了“官庄孝义文化乡村旅游节”“塔畈茶文化旅游节”“醉美黄铺，乐享田园乡村旅游节”“福元乡村民俗度假区开园”等18个专题乡村旅游节，吸引了来自俄罗斯、韩国、斯里兰卡等海外游客前来度假观光。

梅耐雪介绍，“十三五”期间，潜山将突出做好农旅、文旅、体旅、山水“四个融合”，重点打造风景观光、休闲度假、特色乡村、历史人文“四大旅游板块”，打造好国家全域旅游示范区的名片。



戏楼里的演出吸引游人



## 夏耕画卷惹人醉

正值中稻栽插时节，江西省永丰县农民在雨水充沛的有利时节，开展夏耕复种，力保今年的粮食丰产丰收。图为永丰县国家森林公园白水门水库景区一景。镜头里的潭城乡龙洲村夏耕的田园美如画卷，让前来观赏风景的游客流连忘返。

刘浩军摄