

广西画报

GUANGXI PICTORIAL

坛板坡蝶变

壽鄉如雲[®]

广西长寿现象



畫報中國
http://www.gxh.com.cn



2017. 03
总第 449期

广西日报 社主管 1971年创刊

国际标准刊号: ISSN1003-9686 | 国内统一刊号: CN45-1046/Z | 邮发代号: 48-18 | 定价: 15元

李克强总理

壮族自治区

图：广西日报记者 黄克
文：本报综合

3月8日，中共中央政治局常委、国务院总理李克强来到十二届全国人大五次会议广西代表团，与代表共同审议报告。

会上，李克强与代表们就重大基础设施建设、深化行政审批制度改革、打好脱贫攻坚战、推进“双创”工作和中国-东盟信息港建设、企业转型升级、因地制宜发展产业等问题深入讨论交流。李克强说，近几年广西经济社会发展取得长足进步，成绩值得肯定。今年改革发展任务艰巨繁重，希望广西在以习近平同志为核心的党中央领导下，坚持党的基本路线，统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局，铆足劲抓发展干实事，以改革发展成果兑现改善各族群众生活的承诺，尤其要推动贫困地区、革命老区、民族边疆地区加快脱贫。

李克强强调，要依靠改革开放增强发展动力，深化简政放权、放管结合、优化服务改革，敢于触动利益，把政府不应拿的权力坚决放掉，集中精力管住管好该管的事，更加主动为企业服务，营造良币驱逐劣币的公平环境。发挥沿海沿边的独特区位优势，在扩大开放中积极参与国际合作与竞争，培育新优势。立足创新驱动，加快新旧动能转换，释放大众创业、万众创新潜力，为新动能成长和传统动能改造提升插上翅膀，推动产业迈向中高端，促进实体经济转型升级。



来到广西代表团

代表团全体会议



直報中國
<http://cic.china.com.cn>

聚焦本土·影像时代



2017.3 (3月出刊/总第449期)

主管 广西日报社
主办 广西新闻图片画报社

副社长/副总编辑 周文龙
副总编辑 冯文东
副社长 刘斌

编辑部 石磊 梁献玲 黄河
甘燕 冯革里 黄丽珊

书画艺术部 黎君龙

策划部 雷韶新

媒体发展部 熊火 陈丹

广西新闻图片库 陈丹

发行部 谢永雄

桂林分社 莫安发

办公室 江雪梅 刘华

编辑出版 广西画报社

地址 广西南宁市友爱南路41号

邮编 530001

编辑部电话 0771-3133175

办公室电话 0771-3132819

发行部电话 0771-3133175

电邮 gxhb1971@163.com

网址 www.gxnews.com.cn

国际标准刊号 ISSN1003-9686

国内统一刊号 CN45-1046/Z

国内发行 广西邮政书报刊发行局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京)399信箱

广告经营许可证 南工商广字450104016号

制版 广西画报社

印刷 广西南国印务有限公司

协办单位 广西壮族自治区农业厅
中共南宁市青秀区委宣传部
中共南宁市良庆区委宣传部
中共凌云县委宣传部
中共隆林各族自治县委宣传部

本刊赠阅范围

- ★ 自治区四大班子领导及自治区各部、委、办、厅、局领导
- ★ 各市县主要领导、宣传部
- ★ 东盟各国驻南宁领事馆
- ★ 广西村级公共服务中心农家书屋

[声明]

版权所有

《广西画报》编辑部保留所有权利。

未经书面许可，不得以任何形式复制、翻印、使用《广西画报》的任何图文。

广西画报
GUANGXI PICTORIAL



畫報中國

重点

◦ 坛板坡蝶变 P/2

◦ 寿乡如云(上) P/8

开篇：惊人密集的寿乡群

天篇：沧海桑田 造化垂爱

地篇：乡土让生命如此美好

封面：全国两会期间，中共中央政治局常委、国务院总理李克强在画册中看到南宁坛板坡的发展变化，露出了舒心的笑容 黄克 摄

协作网站:



广西新闻网
WWW.GXNEWS.COM.CN



广西画报电子版



广西画报官方微博



广西画报官方微信

CONTENTS



P19



P52



P55

畫報中國

<http://cic.cchina.com.cn>

关注

跨界精准营销 P/44

我的带兵秘笈：一个都不能少 P/46

图说

海魂 / 巾帼心向党 / 戏曲进校园 等 P/48

行走

人间仙境在海洋 P/50

名家

邓乐民 P/54

展馆

纯真本味 自在随心 P/58

画者如是 善和平易 P/60

方寸天地显神韵 P/62

坛板坡蝶变

图/文：本报通讯员 谭毅 本报记者 雷韶新 黄丽珊

大榕树下话发展

村道“晴天尘飞扬，雨天烂泥浆，路无一丈宽，骑车如摇桨”；污水顺地流，流到臭水塘，流到水井口，喝水不安全，田地用水靠天上；鸡鸭乱跑，垃圾乱扔——这是南宁市良庆区那马镇坛板坡4年前的真实写照。除了“脏、乱、差”，不通水、不通路、公共设施近乎无的窘境使村民收入单一，仅靠种植水稻甘蔗、养殖几只鸡鸭，人均收入低于全镇人均收入水平，坛板坡成为远近闻名的贫困村。

2013年7月9日，一个载入坛板历史的日子。这天，中共中央政治局常委、国务院总理李克强冒雨来到坛板坡调研，进农家下田地，与村民们坐

在村口的大榕树下拉家常、话发展。一番促膝长谈，总理了解了村民对改善交通、用水及农村人居环境等方面的迫切需求。

离别时，热情的村民将两筐自家种植的花生送给总理当礼物。李克强接过花生，郑重地递给身边的自治区党委书记彭清华和自治区主席陈武，并说道：“一筐代表水，一筐代表路，我和书记、主席一起承担起这个责任；同时我要从两个筐里各带走一粒花生，代表我心系大家，会记着刚才座谈时说的问题，我们共同努力把水和路解决好。”

为落实总理指示，自治区、南宁市委、市政府将坛板坡定位为新农村发展综合示范村和特色农业（核心）示范区，制订了坛板坡建设总体规划

和特色农业（核心）示范区建设规划（2014—2018年）。由此，一场化蛹成蝶的变革在坛板坡热烈地展开了……

一年后，坛板坡乡亲们给总理写信，欢喜地汇报一年来村里的巨大变化，并在一个月后收到了总理的回信。回信中字里行间无不透露出总理的关心与喜悦：“水路通，农桑隆。农业和农村就像大榕树的根，这个根扎牢了，大家的日子会过得更好，国家也才能发展得更好。”总理还鼓励大家鼓足干劲，发展生产，过好日子。

如画乡村绽新颜

如今的坛板坡，道路宽敞又平坦，两侧的芒果树、扁桃树、木菠萝



坛板坡“美丽乡村”画面徐徐展开



2013年7月9日,中共中央政治局常委、国务院总理李克强与南宁市坛板坡群众在村头拉家常、话发展。总理真诚朴实的话语深深地打动了大家 刘宇摄

树枝繁叶茂,一栋栋灰瓦白墙的民居拔地而起。文化广场,老人下棋跳舞,小孩追逐嬉戏。大榕树下,一片祥和;感恩亭前,和乐融融。4年来,坛板坡改造民居风貌300多栋,具有壮族文化元素的白墙灰瓦民居

成为全村的建筑格调;40多条总长13.96公里硬化的村道村巷纵横全村;新建了村委办公楼、坛良小学、文化广场、休闲场所;3130米自来水管接上了那马自来水厂公共管网,户户用上了安全的自来水;铺设雨污分排

的管道、沟渠4公里,解决了污水横流问题;流转土地4000多亩,引进了4家农业龙头企业,打造火龙果、柑橘、设施农业、铁皮石斛等特色农业示范基地,发展现代农业、观光农业,带动农民致富,形成农旅融合发



畫報中國
<http://china.com.cn>

展新业态。“坛板面貌日益新，村容村貌变化大，家乡风景美如画……”每到喜庆的日子，在坛板坡的村民集会上，大伙儿用动听的嘹唻山歌，表达着对家乡新貌的无限喜悦。

穿行于特色浓郁的壮乡民居，徜徉于百亩薰衣草庄园的浪漫时光，骑车欣赏绿意盎然的大棚果蔬，坐在鸟语花香的农家乐里享受舌尖上的乡土味……各种风情，勾勒出坛板坡清新

脱俗的水乡田园图。“美丽乡村”已成为坛板坡崭新的名片。坛板人牢记总理嘱托，在这片土地上，用饱满的热情描绘出美丽动人的画卷。

“总理牵挂的路通了，总理牵



挂的水也通了，坛板坡的村容村貌也变美了，乡亲们的增收渠道也拓宽了。” 在今年的全国两会期间，全国人大代表、南宁市市长周红波拿着一本精美的画册向总理汇报喜讯。总理

翻阅着这本描绘着坛板坡蝶变的一幅幅美丽画卷，绽放出了舒心的笑容。

“下一步，我们将通过积极发展乡村旅游，把农产品转变成旅游产品。推进“互联网+农业”模式，使

我们坛板坡的优质农产品可以在网上销售。同时，通过管理升级、强化生态文明建设等措施让坛板坡更美，让坛板坡乡亲们生活更幸福。”周红波说。



中国日报网
<http://cic.china.com.cn>



坛板坡旧貌

坛板坡蝶变



坛板坡群众用水果摆出党旗图案庆祝建党95周年



坛板坡旅游人气火爆



坛板坡村民为准备发往北京的火龙果装箱

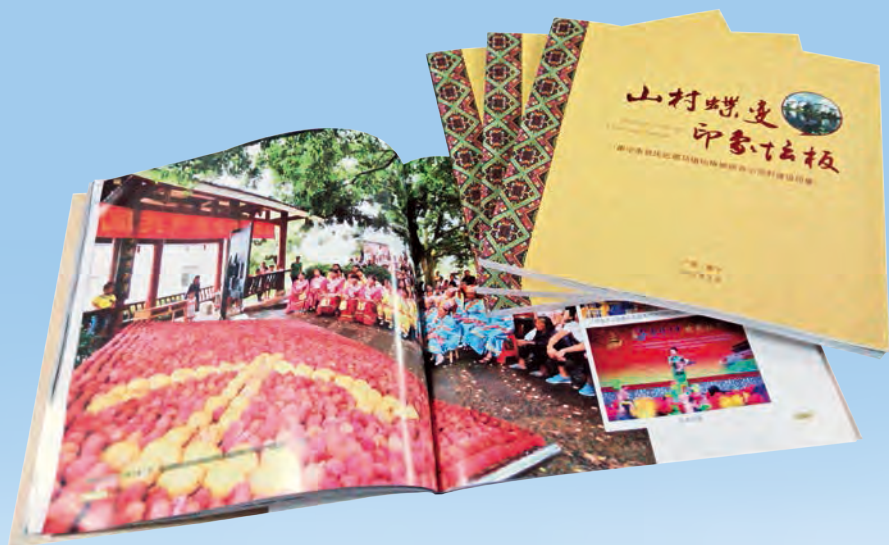
坛板幸福湖夜景



一本让总理欣喜的画册

3月8日，李克强总理来到十二届全国人大五次会议广西代表团，与代表共同审议报告。期间，全国人大代表、南宁市市长周红波拿出一本画册，向总理汇报南宁市良庆区那马镇坛板坡的发展变化。总理翻阅着手中画册，目睹乡村巨变，喜上眉梢。

这本让总理欣喜的画册，就是由本社编辑设计制作的《山村蝶变 印象坛板》。



重点 >>>

壽鄉如雲^上

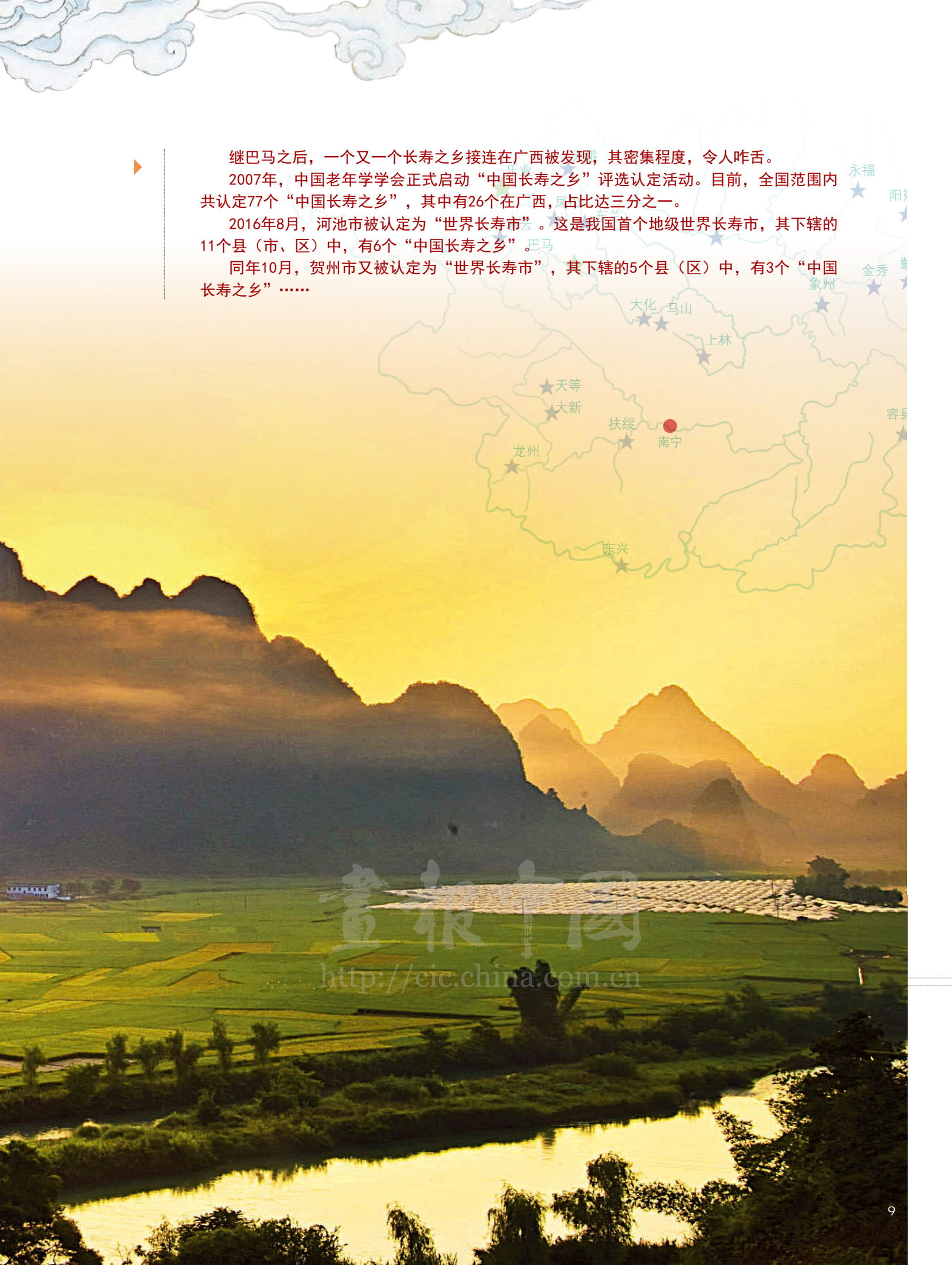
广西长寿现象

策划：本报编辑部

畫報中國

<http://clc.china.com.cn>

深藏在大山里的桃源寿乡——巴马甲篆乡



继巴马之后，一个又一个长寿之乡接连在广西被发现，其密集程度，令人咋舌。

2007年，中国老年学学会正式启动“中国长寿之乡”评选认定活动。目前，全国范围内共认定77个“中国长寿之乡”，其中有26个在广西，占比达三分之一。

2016年8月，河池市被认定为“世界长寿市”。这是我国首个地级世界长寿市，其下辖的11个县（市、区）中，有6个“中国长寿之乡”。

同年10月，贺州市又被认定为“世界长寿市”，其下辖的5个县（区）中，有3个“中国长寿之乡”……

畫報中國
<http://cic.china.com.cn>

天·地·人三维解密广西长寿现象

- **天篇：沧海桑田 造化垂爱**
- **地篇：乡土让生命如此美好**
- **人篇：简单并快乐着**



广西地处云贵高原东南边缘，山多地少，地势由西北向东南倾斜，四周山地环绕。这种地形地貌特点，直接影响广西的水热分布，间接影响工农业生产布局，无疑也影响了长寿区域的形成 陆丽红 摄

畫報中國

<http://cic.china.com.cn>

祈寿： 药石及其他

文：本报记者 冯文东



英雄美女与长生不老药

先说一个家喻户晓、妇孺皆知的故事。

嫦娥和后羿的故事。

嫦娥和后羿在历史上是真有其人的。嫦娥原本不叫嫦娥，叫姮娥，姓佬狐氏，后来之所以叫嫦娥，是因为在西汉的时候，避汉文帝刘恒的讳。嫦娥出生在渤海湾的一个渔家，自幼风里来浪里去，帮助父兄渔捞作业，练就了一副健美的身材，加上天生丽质，美名远播。

有一天，嫦娥在一处森林中偶遇后羿。

后羿生得方面、大耳、长身、猿臂，天生神力，善于射箭。传说他曾为民猎杀过多种怪兽、射落为非作歹的9个太阳、推翻太康的统治，是那个时代的偶像级人物。

这样的大英雄，美人怎能不为之倾倒？嫦娥义无反顾地爱上了后羿，想也不想就跟着他私奔了。

后羿推翻太康的统治后，先是

立太康的弟弟仲康为帝，不久后干脆自立为帝，改国号为有穷，统治着中原的广大地区。奢华的宫廷生活，日日酒绿，夜夜灯红，渐渐地他志得意满，开始荒废国政，常常跑到山上打猎取乐。

有一天，又是很久没有回家的后羿回来了，他喜孜孜地告诉嫦娥，自己到了昆仑山，向西王母求得了长生不死的仙药。后羿出门后，寂寞的嫦娥吞食了仙药。预想不到的事情发生了。嫦娥只觉得身轻如燕，平地腾空，直冲霄汉，一直飞到月宫才停下来。她喂养的一只大白兔，舔干她盛药的碗后也跟着一起飞升。后羿狩猎回来，不见了嫦娥，也不见了长生药，顿时明白了一切。他暴躁如雷，很想一箭把月亮射下来，但终究还是下不了手。应了那句老话说的：儿女情长，英雄气短。

嫦娥走后，后羿愈加暴虐不道。原来被他推翻的太康的皇后，逃回娘家后生下儿子少康。少康励精图治，以十里之地，五百人之众起家，最后

完成了复国大业，杀掉了后羿。

有爱钻研的专家推算，嫦娥奔月的时候大约是35岁。在广寒宫中，虽然也有个吴刚住在里面，但他是触犯天条的有罪之身，被罚天天砍永远也砍不断的桂树，对嫦娥根本爱理不理。嫦娥就像尘世中的那些绝色女子，在饱经沧桑后独向青灯古佛一样，在广寒宫中寂寞地漫舒广袖，日复一日，年复一年，锦绣年华，碧海青天，谙尽冷清凄寂。

读这个故事的时候我曾想，编撰这个神话的人，为什么要把原本一个可以羡慕世人的英雄美女组合的结局弄得这么凄惨？是不是要暗示人们，想要长生不死的代价是高昂的？

如果真是这样，那对嫦娥就太不公平了，因为和她几近同一时代的另一个长寿明星就活得很轻松。

长寿明星彭祖

彭祖，据说是上古五帝中颛顼的玄孙终氏的第三个儿子。他经历了尧

舜、夏商诸朝，到殷商末纣王时，已767岁。相传他活了880岁，是世上最懂养生之道、活得最长的人，神怪小说里的南极仙翁，其原型就是彭祖。

彭祖生性恬淡，不关心世俗名利，但是他的高寿海内皆知。

暴君商纣王想知道长寿的秘诀，曾多次放下架子前去拜访，可是彭祖每次都支吾不说。纣王不敢对这位活神仙来硬的，便托采女去请教。

采女也是一位得道之人，已250岁，看上去依然如二八妙龄。采女很虔诚地向彭祖求延年益寿的仙方，彭祖见采女有一定的根基，便一一回答了采女的疑问，还把他的师父写的《九都》等养生保寿的要诀，全部传给了采女。

采女回到殷商国都朝歌，给纣王复述了彭祖的话和《九都》全文。纣王依法修炼后，果然灵验。他害怕别人都掌握这种养生长寿的秘诀，就下令在全国禁止修习彭祖的道术，还想害死彭祖。但彭祖事先预知其心，早离开住地，不知去向了。过了100多年，听说有人在流沙国里见过他，之后便不知所终。

今天有古文化学者指出，彭祖寿880岁，其实是按“小花甲”的记岁方法计算的，一年相当于现在的60天，880岁就相当于现在的140多岁。这样看来，彭祖确有其人倒是可能的。

荒淫的纣王并不能经常修炼彭祖的道术，却也活了300岁。后来有个叫黄山君的人，精修彭祖的养生之道，几百岁了依然童颜鹤发。他把彭祖的言论整理并加以阐释，结集成一本《彭祖经》。

尽管有《彭祖经》行世，但是在现实生活中，彭祖的高寿还是让人可望而不可即。于是人们就充分发挥想象力，大胆设想截留光阴的种种办法。

比如用胶水粘住日月、用绳子拴住太阳……等等诸如此类。

当然，这是一种画饼充饥的行为。芸芸众生，顾影汲汲，因时光匆匆流逝而产生的痛苦焦虑并没有因此平息，反而更进一步认识到了无法超越的命运悲剧。司空图在他的《杂言》诗里就有些纠结：乌鹊飞翔，狡兔奔跑，朝来暮去像在驱赶时节。哎！女娲只知道炼石补青天，却不知道熬胶粘住日月。

还有一种截留光阴的办法就是用箭射日。

这是对后羿射日这一行为的另类解读。后羿射落9个太阳的初衷，其实并不是为了救民于水火之中，而是为了减缓时光流失的速度。这与他后来西王母那里去求长生不老药这一举动，倒是十分吻合。只是求来长生不老药导致的后果是他所始料不及的，它不但终结了自己的爱情传奇，也让一个旷世美女千古背负偷药的骂名。

时日拴不住，毕竟东流去。人生短短几十年，哪够尽情挥洒。于是无数人又把目光锁定在了长生不老药上。其中，最著名的事件，当数秦始皇命徐福东渡寻仙访药；最神秘的事件，要数清雍正皇帝之死。

方士徐福

其实秦始皇并不是第一个派人出海寻仙访药的君王。

据《史记》记载，在秦始皇之前，齐威王、齐宣王和燕昭王都曾分别派人前往东海蓬莱山寻仙求不死之药，只是都未能成功。

秦始皇派人出海寻找不死药事之所以广为世人知晓，并不时在历史的长河中浮现，主要是因了徐福这个人。

徐福，也叫徐市，是中国兵学泰斗鬼谷子的关门弟子，战国时代的名人张仪、苏秦、孙臆、庞涓、毛遂等都是他的师兄。在中国古籍中，徐福是一个精通炼丹术的早期化学家，也是一个头脑聪明、胆大心细的骗子。

秦始皇完成了一统天下的霸业后，开始憧憬长生不死。于是徐福在公元前219年来到秦始皇的跟前，声称《山海经》记载的蓬莱、方丈、瀛洲三座仙岛就在东方海中，他愿意为始皇帝去那里取来不死之药。

秦始皇大喜。

但徐福第一次东渡并没有带回长生不死药，他忽悠始皇帝说，东方仙山的确有神药，但是神仙要三千童男童女和其他各种人间礼物。同时，海上航行有鲸鱼拦路，他需要强弓劲弩射退大鱼。

秦始皇全盘答应了他的条件。

公元前209年，徐福再次东渡，结果一去不复返，在东方“平原广泽之地”自立为王。秦始皇在苦等了一年之后，终于不敌无情岁月，轰然驾崩。

据中外史家考证，徐福并非传说人物，他是江苏人，“平原广泽之地”即日本列岛，徐福极有可能就是日本最初的天皇：神武天皇。

秦始皇之后，还有不少帝王派人出海寻访不死药，但也有一些帝王渴望立竿见影，把擅长炼丹的方士丹徒集中到身边，命令他们日夜为自己炼丹。还有一些帝王是两者兼顾，既炼丹又访药，这样他们的生活中就多了一份企盼。他们一边服食丹药，一边像始皇帝那样，时不时对着苍茫的东方海域引颈以望。

和秦始皇有着一般雄才大略的汉武帝，就是这样一位皇帝。他听炼丹家李少君说有一种“益寿”“不死”的黄金器具，马上叫人打造；听李少君说曾在海外遇到过神仙安期生，便又立马派人到东海寻找。不久，自称长生不死的李少君病死了，汉武帝却深信他是得道飞升了，命人抓紧打造黄金器具。听说上古时候黄帝服了灵丹神龙来迎接上天的故事之后，竟对方士们说，要是能像黄帝那样仙升，离家去国不过像脱掉鞋子那样小事一桩。

汉武帝之后，幻想长生不老走火如魔的帝王枚不胜举：东晋哀帝“饵长生药”；隋文帝“合炼金丹”；唐太宗服食印度方士的长生药“暴疾不救”；明宪宗以丹纵欲“气伤龙脉”……

清世宗雍正，更是一位为长寿而百般宠信道士、迷恋丹药的皇帝。

丹药皇帝

雍正是个谜一样的皇帝，他的继位登基有人猜疑，他的严律猛政让人抨击，他的暴卒，更是众说纷纭。

雍正究竟是怎么死的？越来越

多的史学家认为，雍正吃丹药中毒致死的可能性最大。雍正喜好炼丹，由来已久。他在做皇子时，就对丹药产生了兴趣。他曾写过一首叫《烧丹》的诗：铅砂和药物，松柏绕云坛。炉运阴阳火，功兼内外丹。从中不难看出，雍正还不是雍正的时候就对炼丹很有研究了。

从雍正四年开始，雍正就经常吃一种叫“既济丹”的丹药。服后感觉有效，他还把它们作为特殊礼品赏赐给一些宠臣，叫他们“放胆服之，朕知之最确”。雍正八年的春天，雍正闹了一场大病。为了治病，他下令大规模访求名医和精于修炼的方士。很

快，四川巡抚宪德报告说，当地有个叫龚伦的人，人称“龚仙人”，都86岁了，姨太太还给他生了一个儿子。雍正立即谕令召见，可就在这时，龚仙人却死了。

雍正不死心，又命继续查访，看龚仙人的儿孙们是否得到过什么“秘传”。宪德于是又去密访，结果龚的几个儿孙都说“未曾领受秘传”。龚的后人或许深感兹事体大，所以未敢应召。后来的事实表明，他们是聪明的，河南道士贾士芳应召入宫，不久就命丧黄泉了。

贾士芳开始给雍正治病颇见疗效，对此雍正十分高兴。可是仅仅一



个多月的工夫，雍正突然将贾道士下狱治罪。据说是贾利用“按摩”“密咒”等方术，逐渐控制了雍正的健康，让他舒适便舒适，让他难受便难受。雍正察觉到自己的安康被人操纵，顿感问题严重，于是便斩了贾士芳。

但雍正并没有因了贾士芳一事对道士失去信任。据清宫档案记载，从雍正八年闹病到死去大约5年的时间里，雍正皇帝参与道教祈寿活动十分频繁。在皇宫，除了专门进行道教活动的钦安殿外，雍正还请道士们在太和殿、乾清宫等主要宫殿安放道教符板，在他的寝宫养心殿安设斗坛，以

求道神的保护。

与此同时，还在皇家园林圆明园安炉升火炼丹。在长达几年的时间里，炉火不灭，炼丹不止。那些道士们也没有辜负雍正的期望，真的炼出了一炉又一炉的金丹大药。雍正吃了丹药，感觉良好，又两次拿出丹药分赏给出征打仗的将帅和一些大臣。

用今天的医学眼光来看，雍正的这种做法不但害己，也在害人。所谓的长生不老金丹，其实乃粒粒索命追魂的毒药，因为炼丹所用的铅、汞、硫、砷等矿物质都是有毒的，对人脑和五脏侵害相当大。在现代生活中，环保工作的一大任务就是严格控制并

努力降低这些物质在水体和食材中的含量。

……

罗列了这么多长生祭坛上的大人物，其实只是想说明一个问题：珍爱生命是对的，愿意为长生不死付出代价也没有错，关键是不能饮鸩止渴。

就在雍正死后的第二天，刚刚即位的乾隆立即下令驱逐道士丹徒，此后不再信奉丹药。这个皇帝不仅是个才子皇帝，最后还成了一位长寿皇帝，活了80多岁。

壽鄉如雲

天·地·人三维解读长寿密码

开
篇

发现巴马

文：本报记者 冯文东

陆地神仙

清嘉庆年间，嘉庆皇帝听说永定土司境内有位瑶族老人高寿142岁，于是在嘉庆十五年庚午月，即公元1810年12月，给这位名叫蓝祥的瑶族寿星赐了一首诗祝寿：

星孤昭瑞应交南，陆地神仙纪姓蓝。
百岁春秋卅年度，四朝雨露一身覃。
烟霞养性同彭祖，道德传心问老聃。
花甲再周衍无极，长生宝录丽琅函。

令人惊讶的是，这位皇帝对长寿的认识，异于历代的许多帝王。他认为蓝祥高寿是因为“烟霞养性”“道德传心”，而不是吃了什么灵丹妙药，这颇难得。

这位嘉庆皇帝是谁呢？他就是乾隆的儿子、雍正的孙子。而永定土司的辖区，就在广西西北一带，即今天的河池、百色境内。

桂西北在清王朝中期不过是南疆一处偏僻闭塞的蛮夷之地，当时嘉庆皇帝是怎么知道这位瑶族寿星的？这位寿星又生活在桂西北的什么地方？这些疑问现在都已无从查考了，但它至少给我们提供了一条线索，那就是桂西北历史上曾出过寿星。

嘉庆之后，清廷有两个地方官员也给桂西北的两位寿星赐了匾，这两块寿匾，明明白白地指出了两位寿星是哪里人。

“寿比冈陵”和“惟仁者寿”

同治甲子年（1864年），居住在现今巴马瑶族自治县所略乡力那村那床屯（清属田州府百色直隶厅辖）的黄宏慕，年逾耄寿，广西学政特地赐其“寿比冈陵”匾。同治乙丑年（1865年）十一月初六，黄宏慕寿终正寝于家中，享年86岁。在“人生七十古来稀”的时代，这属高寿了。时移世易，岁月沧桑。“寿比冈陵”匾今已损毁，但记录有这事的墓碑还

壹報中國
china.com.cn

据传，清嘉庆年间的瑶族百岁寿星蓝祥就生活在巴马盘阳河畔。图为盘阳河穿洞而过的百鸟岩



畫報中國

<http://eic.china.com.cn>

壽鄉如雲

開
篇

天·地·人三维解读长寿密码



神奇的巴马“命”河。它是大自然的无心之作，还是造物主的“神谕”？ 黄大优 摄

伫立在力那村黄家的坟山上。

光绪戊戌年仲冬月（1898年12月），广西全省提督学院冯为奉命制“惟仁者寿”匾，赐与巴马那桃乡平林村敢烟屯的邓诚才。此匾现今保存在邓

诚才第五代孙邓高云家中。据邓高云介绍，这匾当年是许多骑着高头大马的人敲锣打鼓送来的，邓诚才亲自到村口迎接。那年他已90多岁，但精神矍铄，平时还能上山打柴下地劳动。

官家赐匾，蓬荜生辉。多少年来，乡间邻里一直奉为美谈，却忽略了一个根本的问题：这里为什么出寿星？

等到有人注意到这个问题的时





候，已是公元1954年以后的事情了。

人瑞扎堆

1953年6月，我国开展首次全国人口普查，1954年4月，普查工作结束。在整理普查资料的时候，一些细心的工作人员无意中发现一个异常情况：巴马一带的长寿老人特别多，仅百岁老人就有15人，所占人口比例远高于其他地方。

1959年广西开展人口调查，又发现巴马15万人口中，90岁以上的老人有86人，百岁老人达28人。

这个现象很快引起了国内医学界的注意。1960年，武汉医学院长寿科学研究组首次到巴马进行长寿科学考察，开启了巴马长寿现象研究的序幕。1979年，由国家卫生部牵头，组织北京、上海、广东、广西、湖北、湖南等省区共25所大专院校和医疗单位的100多名专家教授组成考察团，对巴马长寿现象进行综合考察，并集结出版了巴马长寿考察论文专集，以众多的科学依据论证了巴马长寿现象的基础因素，并将巴马作为中国长寿县正式向海外公布。

1981年，中国老年医学会将巴马长寿考察资料拿到在德国汉堡召开的第12次国际老年学会会议上交流，引起关注，大会确认巴马为中国的长寿

县。不久，世界卫生组织和国际红十字会也确认巴马是中国的长寿县。

在接下来的两次全国人口普查中，巴马又让关注它的人们睁大了惊奇的眼睛：1982年，全县90岁以上的老人为242人；1990年为292人。

巴马人瑞扎堆！

这条消息经新华社用多种语言文字向世界播发后，引起了众多国外媒体的关注，也为国际自然医学会会长、医学博士、长寿学专家森下敬一的首次巴马之行埋下了伏笔。

世界第五个长寿之乡

1991年9月，森下敬一率领的长寿考察团一行6人来到巴马。

国际自然医学会是世界长寿之乡的权威认定机构，从1975年起致力全球性的长寿科学考察研究，先后认定了前苏联的高加索、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡班巴和我国新疆和田的阿克苏为世界长寿之乡。

到巴马的头几天，长寿考察团在巴马境内走走停停，时而在丘陵谷地穿行，时而在苍山莽岭驻足；时而在长寿村寨查访，时而在田地地头采样，一行人忙得不亦乐乎。

在甲篆乡百马村，森下敬一给108岁的周牙堂做健康检查。他发现，在他所见到的世界各地的百岁老



畫報中國

<http://cic.china.com.cn>

盘阳河——这条神奇秀丽的河流，千百年来哺育了数不清的寿星，演绎了道不尽的生命传奇 黄大优 摄



人当中，周是最“年轻”的一位，她的血压是最正常的，体质是最好的。

他问周牙堂，怎么样才能活得这么长？

女寿星笑了，尔后自己也很困惑地说，我也不知道呢，一年一年地就这么过来了。逗得专家们摇头大笑。

国际自然医学会长寿考察团的这一次巴马实地考察，统计出了巴马的百岁长寿率：30.8/10万。

这是一个创纪录的数据。是年11月，国际自然医学会在日本东京召开的第13届年会上，确认巴马为世界第五个长寿之乡，并连续在《自然医学》杂志上用大量篇幅作了图文报道。

此后10年，他又3次率团对巴马进行实地考察，肯定巴马是世界第一级的长寿乡，理由是在不到2000平方公里的范围内，有近80位百岁老人健在，且呈递增趋势；更为重要的是，巴马的百岁老人不违逆自然，他们以自然生活为乐，优游自在地生活起居，而不是在病床上，在他人的照顾下延续百年人生。这一点明显区别于其他地方的长寿乡，他们的生命质量是一流的。

国际自然医学学会还和日本国家电视台、日本富士电视台联合摄制了介绍巴马的电视纪实片《桃源乡——中国超长寿村》。这部长70分钟的纪录片，于同一天在日本26家电视台同时播出，引起强烈反响，以至于后来有日本媒体报道说，在日本，6个人当中就有1个人知道巴马。该片随后发行到多个国家和地区，在日本和东南亚掀起了一股巴马热。随着时间推移，巴马被越来越多的人视为延年益寿的圣地，休闲养生的天堂。



罗美珍（1885.7—2013.6），巴马瑶族自治县人。2010年，中国老年学学会发布第三届《中国十大寿星排行榜》，罗美珍以125岁的高龄名列榜首。这个生于晚清、横跨3个世纪的老人，共养育有3男2女，去世时享年128岁



从20世纪50年代起，国内外医学专家络绎不绝来到巴马寻找长寿密码，国际自然医学会会长森下敬一曾9次到巴马考察长寿文化。图为1991年，森下敬一率领考察团走访巴马长寿老人



1993年，国际老年年龄认证委员会组织丹麦、德国专家考察巴马

畫報中國
<http://cic.china.com.cn>

惊人密集的寿乡群

巴马之后，一个又一个长寿之乡接连在广西被发现，其密集程度，令人咋舌。

2007年，中国老年学学会正式启动“中国长寿之乡”评选认定活动，并公布了一系列细致入微的评选标准和复杂的考察认定程序。截至2016年底，全国范围内共认定77个“中国长寿之乡”，其中有26个在广西，占比达三分之一。

2016年3月，乐业县被认定为“世界长寿之乡”。

2016年8月，河池市被认定为“世界长寿市”。这是我国首个地级世界长寿市，其下辖的11个县（市、区）中，有6个“中国长寿之乡”：巴马瑶族自治县、东兰县、凤山县、宜州市、大化瑶族自治县、天峨县。

同年10月，贺州市又被认定为“世界长寿市”，其下辖的5个县（区）中，有3个“中国长寿之乡”：昭平县、富川瑶族自治县、钟山县。

畫報中國

<http://cic.china.com.cn>



畫報中國

<http://cic.china.com.cn>

重点 >>>



流光的背影中，他们寥若晨星。沧桑岁月，在他们的眼里平淡如水



壽鄉如雲


天·地·人三维解读长寿密码

开
篇

畫報中國

<http://eic.china.com.cn>

- ▶ 一方水土养一方人。八桂大地，到底蕴藏着怎样的**养生益寿的密码**，以至于可以如此大面积地**突破岁月禁区，改写生命奇迹**？



广西的寿乡群大多在桂西北和桂东北，分布北纬24°附近，绝大多数为喀斯特地貌。图为中国长寿之乡——天等县的田园景色



貴報中國

<http://cic.china.com.cn>

寿乡如云·惊人密集的寿乡群



沧海桑田 造化垂爱

文：本报记者 冯文东 梁献玲 黄河

莽莽苍苍的都阳山脉南麓，峰峦叠嶂，山岭绵延，蔚为壮观。巴马就隐栖在这片云遮雾罩的大山深处。

“以地理概念讲，巴马位于广西西北部，处在中亚热带和南亚热带的过渡区。这条盘阳河自西北向东南流贯县境，河的北面是石山地区，河的南面是丘陵红壤地区，奇妙吧？”

驱车行驶在沿着河岸延伸的公路上，长寿研究学者、《广西长寿文化集萃》丛书执行主编李正杰，指着车窗两边提醒我们留意。

8卷本的《广西长寿文化集萃》丛书是广西桂学研究会的重要学术课题，自治区政府专门划拨了专项资金。作为执行主编的李正杰，不仅是个医学专家，而且在巴马担任领导多年。他的视野很开阔，对我们的问题总能以点带面，拨云见日。正是此次采访，他给我们开列了一长串广西长寿研究文献和专家名单，让我们得以按图索骥，窥探广西长寿现象的成因。

“神奇的事物不会是无缘无故的。”他说，“除了外在奇特的表象，它的背后通常都隐藏着鲜为人知的秘密。”

广西地理

广西地处云贵高原东南边缘，山多地少，山地丘陵占自治区总面积76%，平原占14.6%。地势由西北向东南倾斜，四周山地环绕。在大山之间、河流两侧，有面积较小、为数不多的盆地和平原，如桂林盆地、柳州盆地、右江河谷平原、郁江-浔江平原、合浦平原等等。这种地形地貌特点，直接影响广西的水热分布，间接影响工农业生产布局，无疑也影响了长寿区域的形成。

广西的寿乡群大多在西北部和东北部，分布北纬24°附近。地处东亚季风区的广西，夏季吹偏南风，冬季吹偏北风，按气象部门以候温低于10℃为冬季的划分标准，这个纬度以下，广西大多地方属于无冬区域。这片越来越引人关注的寿乡群，全年无霜期在300天以上，年平均气温19.6℃。

我们知道，空气湿度过小，人容易焦躁不安；湿度过大，容易患风湿等病症。在多数人的印象中，广西降水充沛，雷雨天气较多，湿度应该大。但根据多个气象部门的监测记录，这些长寿之乡的情况恰好相反。

除极个别回南天，这些区域的空气湿度基本保持在60-80%之间，这是人体对湿度舒适反应的最佳值。

陕西师范大学旅游与环境学院蔡慧教授通过对比、分析世界各地长寿区域的自然地理环境，得出结论：百岁老人得以长寿的原因是有良好的自然地理环境作为保障，包括地形、地貌、气候、水文、土壤等诸要素。她发现有以下特点：海拔为500-1500m，地形以山区为宜，气候类型或温润，或较为寒冷，日照时间长，空气中负离子含量高，水资源丰富且水质好，含较多对人体健康有益的微量元素，土壤中存在着能使人体健康长寿的“优越的微量元素谱”等，其中以气候因素最为重要。

对比广西地理，结论一目了然。

地磁和远红外线

很多城里人到了广西有些乡村后，发觉自己睡得香、睡得沉，原本以为其中奥秘就是空气清新。随着广西出现越来越多的长寿之乡，一些专家学者开始深入这些地方调查、监测，随之发现这些地方的地磁强度异常，多数为0.4-0.5高斯，个别地方达



看中国

<http://www.china.com.cn>

人们得以长寿有诸多原因，其中一条：有良好的自然地理环境作为保障，包括地形、地貌、气候、水文、土壤等诸要素。图为桂西北山村田园 李世达 摄



随着广西出现越来越多的长寿之乡，专家学者们开始深入这些地方调查、监测，随之发现这些地方的地磁强度异常，多数为0.4-0.5高斯，个别地方达到0.9高斯。在这些地方，太阳光中波长最长、穿透力微弱的远红外线对人体的作用明显。图为红水河“百里画廊”一隅，旖旎的风光背后是满满的长寿能量 韦耿龙 摄



到0.9高斯。

科学研究和临床实践表明，一定的环境磁场强度能改善睡眠，延长睡眠时间，增强睡眠深度，对消炎、消肿、降压降脂、止泻均有一定的辅助疗效。长期在高磁环境下生活，能提高机体免疫力，延缓人体衰老。

十几年前，几位来自山西的退休老专家到巴马疗养。他们吃住在甲篆乡坡月村的农家旅店，每天上午、下午两次到2公里外的天然大氧吧百魔洞游玩。从农家旅店走到洞口，一路上阳光温和，皮肤却感觉温热，人也因此倍感精神。这让几个老专家惊奇不已，他们从山西调来仪器搞实地

检测。经过大量的检测、研究分析，他们认为，让他们浑身温热舒坦的原因，就是太阳光中波长最长、穿透力微弱的远红外线。远红外线作用于皮肤后，绝大部分能量被浅层皮肤吸收，转化为热能，引起皮肤温度升高，刺激皮肤内热感受器，通过丘脑反射，使血管平滑松弛，血管扩张，血液循环加强。另一方面，由于热能作用，引起血管活性物质释放，血管张力降低，浅小动脉、浅毛细血管和浅静脉扩张，血液循环加快，血液循环得以改善。这印证了巴马长寿老人为什么极少患脑血管病的道理，从而证明了丰富的远红外线是长寿老人健

康长寿的又一个重要因素。

水、土和微量元素

著名长寿学专家、日本人杜疗博士说：“长寿与健康的秘密尽藏在水中。”

他认为，一个人的老化过程，也正是我们一生中30%的水分不断丧失的过程。喝什么样的水，水质的好坏，直接关系到人的健康程度及寿命的长短。

其实，早在他说这话的3000年前，中国的古籍文献就明确指出，水者天地之包幕，五行之始焉，万物之



所由生，元气之津液也。

中国古代哲学不但认为“大一生水”，即“天生一，一生水，水生万物”，而且，还辩证地认为“大一藏于水”，即天地宇宙间的物质、能量、信息均可包幕、储藏在水中。李时珍在《本草纲目》巨著中，一改前朝历代本草修编惯例，立《水部》为百药之首，提出了“水疗”的革命性概念，并提出了“小儿惊痫，慈石炼水饮之”，开创了中国特色的磁化水技术。

医疗机构、专家学者经过反复检测化验，确认广西这些寿乡群的饮用水有4个显著的特征：一是弱碱性

水，PH值一般在7.5-8.5之间。弱碱性离子水可以帮助血液和体液维持酸碱平衡，让身体更有效地抵制细菌、病毒、炎病和疾病。二是氧化还原电位低。经测定，这些地方的水氧化还原电位在50mv-140mv之间，溶解度最高达70%。氧化还原电位（ORP）是测量氧化系统的指标，其电位越高，水里氧化系数越高，说明水里能够被氧化的物质越多，氧化还原电位越低，氧化物越少，说明水质越好。三是小分子团水。这些地方多是高磁环境，在地磁作用及远红外线作用下，众多的泉水、地下水变成了小分子团水。小分子团水能通过只有2纳米的亲

水通道进入细胞，激活细胞酶系统，活化组织细胞，促进微循环，提高机体免疫力。四是富含矿物质。由于多是山泉水、地下水，因此水中矿物质含量高，有的是高品位的矿泉水，富含锰、锶、偏硅酸、锌、硒等“优越微量元素”，而铜、镉低，堪称营养水。

在对这些地方土壤微量元素的检测发现，各类土壤中对人体有益的微量元素十分丰富。最显著的是锰，含量高达530-6500mg/kg，其次是锌，为20-540mg/kg。研究表明，高锰、锌、铬，低铜、锡的土壤分布与心血管发病率呈负相关，而与长寿老人密



正所谓一方水土养一方人，广西的水有4个显著的特征：弱碱性水；氧化还原电位低；小分子团水；富含矿物质。广西的各类土壤中，对人体有益的微量元素十分丰富，其中最显著的是锰和锌



空气好是所有到过长寿之乡的人们的共识。究其原因，空气中的负离子含量高是最重要的因素 李宏春 摄

度呈正相关。

锰被长寿学家称为抗衰老的元素，世界卫生组织认为锰对心血管有保护作用，是人体多种酶的激活素。锌被称为生命的火花。锌与体内80多种酶活动有关，是维持机体正常代谢所必需，与DNA复制有关。

空气负离子

空气好是所有到过这些长寿之乡的人们的共识。究其原因，空气中的负离子含量高是最重要的因素。

即使不同季节检测，这些地方空气的负离子含量都特别高。最高的是巴马的“水晶宫”，达到9万/cm³，其他地方均在2万-7万/cm³之间，远远高于城市的含量。空气负离子对促进人体健康非常有益，对一些疾病有辅助治疗和康复作用。比如，呼吸系统方面，负离子能改善肺部换气功能，通过生化反应，消除呼吸道炎症，缓解支气管哮喘，起到止咳、祛痰的作用。心血管系统方面，负离子有明显的扩张血管的作用，可改善心肌功能，增加心肌营养，所以对高血

压，冠心病，心脑血管硬化等有一定的疗效。神经系统方面，负离子能调节和改进神经系统及大脑皮层功能，使脑力活动加强，保证脑组织获得更多的氧，所以对神经衰弱、失眠、偏头痛等有很好的疗效。消化系统方面，负离子能调理胃肠功能紊乱、复发性口腔炎、痉挛性便秘等等。

此外，负离子在进入人体后，能使氧自由基无毒化和使人体体液呈弱碱性，给人体延迟衰老提供了良好的内环境。

薄雾中那片葱茏的绿意，滋润着这一湾村民，也蕴藏着百岁老人长寿的密码 马红专 摄





神奇的事物不会是无缘无故的，它的背后通常都隐藏着鲜为人知的秘密。图为桂西北的山川 黄大优 摄



寿乡如云·沧海桑田·造化垂爱

壽鄉如雲 天篇
天·地·人·維新

重点 >>>

寿
乡
如
云

十

八

篇



新報中國
<http://cic.china.com.cn>

晨兴理荒秽，带月荷锄归。在这片世代耕作的土地上，面对生活的诸多困难，他们从不怨天尤人。他们无意识地遵循适者生存这条真理，与自然和谐相处，不求征服，而是顺乎天意，适应自然 梁辉 摄

乡土让生命如此美好

文：本报记者 冯文东 甘燕 冯革里 黄丽珊

和谐社会

江苏省连云港市长寿研究所原所长李天成，曾多次到巴马考察，有一次住了5个月。

李天成对百岁老人所处的社会

环境和巴马的民风民俗进行了深入细致的调查和追踪。在巴盘屯，他发现这里邻里间互敬互让，互相帮助，真可谓路不拾遗，夜不闭户。有一回，有一户人家失盗，村民听到锣声后，纷纷丢下手中的活计奔向出事地点。

盗贼逃上山后，村民们又蜂拥而上，把山头围得水泄不通。盗贼一看逃不出去，只好乖乖下山就擒。李天成在巴盘住近半年，竟然没见到过有人口角，更甭提打架。他确信在6个月里，谁也装不得假，否则，会憋得精

畫報中國

<http://cic.china.com.cn>

壽鄉如雲 地篇

壽鄉如雲
天·地·人三维解读长寿密码

天
篇

中國

<http://cic.china.com.cn>

纯朴的乡风民俗和敬老传统，让老人们
得以闲适地安享晚年 陈漫欢 摄



①	②
③	④

1. 桂西北农村为老人祈寿的习俗：补粮 黄大优 摄
2. 子孙绕膝、五世同堂在寿乡习以为常 黄大优 摄
3. 重阳节敬老祝寿活动 黄大优 摄
4. 乡村医疗服务体系日益完善，老年人延年益寿的机率大大增加

神错乱。

在此我们不妨摘录他的部分调查报告。

巴马人朴实、好客，不论认识与否，见面都打招呼，他们把你当作自己的兄弟，当作亲朋好友。巴马的人民虽然并不富裕，但在精神层面上他们是富有的。在这里，人们亲如一家，互爱互助。笔者亲眼所见巴盘村长黄仲宁、退休教师黄甫吉把自己在山上和山后的小片熟地送给困难瑶胞耕种，平时村里一有大事小事，瑶胞兄弟都是主动上门帮忙。

这里家庭和睦，其乐融融。以甲篆乡平安村为例，本人久住巴盘屯，村长黄仲宁老母亲杨妈仁年103岁，天天喜笑颜开，不仅酿酒是远近知名的好手，还非常健谈，不知接待了多少外国朋友和港澳台同胞，在这个星

球上她是闻名中外的寿星之一。村长称他老母亲是一个不可多得的“宝贝”，一家人对老人是言听计从。老人至今仍掌握着全家的经济大权。

退休老师黄甫吉一家，四世同堂，4个儿子不分家，共同孝敬老人，使得老母亲104岁还活在人间。

巴马的人们知足长乐。他们在精神上无忧无虑、寡欲少求。他们把一切都看得平平淡淡，以前衣不遮体，食不裹腹都没感到太大压力，而今虽不能讲富足，但起码解决温饱。所以面对生活的诸多困难，他们从不怨天尤人。他们无意识地遵循了适者生存这条真理，与自然和谐相处，不求征服，而是顺乎天意，适应自然。山高路险，人们肩挑背扛，巴马人练就了一副铁身板。他们说，没有过不去的河，更没有爬不过的山。什么是幸

福？我想每个人都会有自己的答案。但我认为，幸福不是具体的，而纯粹是一种感觉。幸福是一个相对而不是绝对指标。

本记者到永福、龙州、马山等长寿之乡采访，发觉这些地方的人们都爱笑。老的，少的，男的，女的，他们的笑声，飘荡在圩场巷陌，田间地头。

“买鸡蛋吗？”“要水果吗？”经过圩场或路边的地摊时，少数民族打扮的妇女会用壮语或其他方言微笑着问你。不买？不要紧，夹着歉意的眼神冲你笑笑后，继续和旁边的同伴谈笑风生。

那些县城虽不大，但对初来乍到者来说，一时半会也难搞清东西南北。彷徨之际，一个满脸笑容的中年汉子驾着一辆电动三轮车迎面而来。



华灯初上的巴马县城一角

忘了地名，汉子哈哈一笑：上来，5块钱带你找到为止……

敬老传统

在桂西北农村，只要你走进有老人的家庭，都会发现一道奇特的景观——家家户户的厅堂两侧或大门边都摆放着棺材。这曾让许多初来乍到的外地人百思不得其解，一些人甚至大惊失色。

其实，这是当地的一种习俗：备棺。它有几层含义：一是解除老人的后顾之忧，这与古代帝王一登基即兴修陵墓异曲同工。二是子女向老人表达的孝心，向子孙传承孝道。三是避邪，寓意升官发财，人丁安康。

平常居家或来客，人们都习惯坐到棺材上，有的老人平时还躺在上面休息，久而久之，棺材的面板就磨得光亮可鉴。老人常和自己的寿棺亲密接触，习以为常，忘记阴阳的界限，视生死为一理。这种豁达与乐观，何其不是一剂长寿的秘方！据说在桂西北寿乡群，常有长寿老人备两三棺，巴马甲篆乡甘水屯的潘乜牙，更是创造了“五副棺材四副朽”的纪录。她活了116岁，家里先后为她做了五副棺

材，前面的烂了一副又一副，到老人去世时，是躺在她的第五副棺材里。

浓厚的尊老敬老传统是寿星们得以延年益寿的因素之一。这些长寿之乡尊老敬老蔚然成风，代代沿袭，像“备棺”“补粮”续寿这些习俗都是例证。体现在日常生活中：吃饭时，请年长者坐上席尊位，如老人还没上席，儿孙们决不先动筷；每吃新粮时，第一口新饭要给老人先尝新；平时加菜，好肉好菜要敬给长者；路遇长者，后生主动让路，让老人先行；遇到老人挑重担，主动帮挑；干活时，青年争干重活。每逢老人生日，儿孙们都邀朋唤友，为老人祝寿。

这样的习俗还有许多。在这些村镇，“老不死”这三个字极少出现，哪家有百岁老人，哪家就受尊重、羡慕，哪家有不孝子，四乡五邻会说到他无地自容悔过为止。

婚育习俗

调查资料显示，长寿之乡的居民都有晚婚晚育的习俗，尤其是长寿家庭。十七八岁开始谈恋爱，但要到二十七八岁才真正结婚。这些长寿之乡有两种习俗极为独特，一是婚后不

落夫家。举行结婚仪式后，女方只到夫家劳动，极少在夫家睡觉，直到怀孕生孩子才定居在夫家。这就自然形成晚育。二是夫妇生了第一个小孩后，就开始同屋不同床，在一定程度上减少了夫妻性生活的频度。他们自称“夫妻分床，日久天长”。

据1990年调查，72名百岁老人中41人晚婚，占57%，其中56名女性中，25岁以后生育的有46人，占82%。

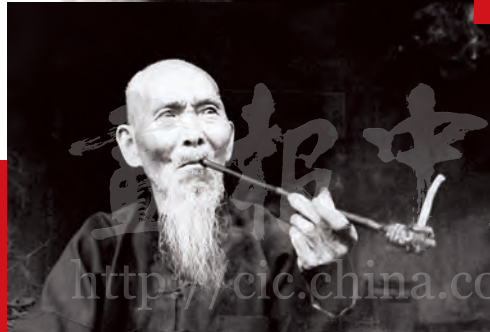
不少专家学者认为，晚婚、晚育和适欲（对性生活适当节制），是长寿的重要因素之一。

医疗进步，政府关怀

新中国成立后，广西各地建立了县医院、卫生防疫站、妇幼保健站和各级乡村卫生组织，培养了一大批医疗卫生队伍，基本解决了群众防疫治病问题。与此同时，随着卫生常识的普及，人们的卫生意识不断提高；随着生活水平的不断提高，人们的体质体格越来越好，这些都为延年益寿提供了更多的可能前提。（未完待续）



有一种幸福，叫“家有一老，如有一宝”。老人们忠厚纯朴，吃苦耐劳，大都从事过农田耕作等体力劳动，即使年老体迈，仍坚持做一些力所能及的家务或劳作，并向后辈传授经验。他们不但是家庭的财富，也是社会的财富



新報中國
<http://cic.china.com.cn>

跨界精准营销

2017“春尚大典”品牌企业交流会

图/文：本报记者 黄河

3月19日，以“品牌至上，诚信至善”为主题的2017“春尚大典”在广西沃顿国际大酒店隆重开幕。活动现场云集了70多家企业的高层、商业领袖、市场专家、时尚大咖进行跨界交流。

本届“春尚大典”由广西日报传媒集团主办，广西日报传媒集团南国早报、广告中心承办，是目前广西春

季发布会中别具一格、极具影响力的潮流盛会，也是广西首个整合全行业品牌跨届展示、当季新品发布的大型活动，此前已成功举办过两届。

活动设在酒店的雅顿宫，在独特的“玻璃房子”前，演奏的经典中外名曲给现场注入了浓郁的春天气息。主会场各行业以城市、商业、科技等时尚元素进行展示，给参与者注入了

耳目一新的营销理念。

广西日报传媒集团发布的“广西云”融媒体生态系统，向全行业展示了新兴融媒体产品的强大内涵和无限扩张的潜力。据了解，“广西云”是一个将广西传统媒体和新兴媒体深度融合的新型媒体生态系统，可概括为“一个系统、两个接口、三大平台、四种生态、五类产品”，包括：





现场乐队奏响跨界品牌营销的春天



各行业精英现场相互交流

一个媒体形态相融、传播形态相融、产品形态相融的融媒体生态系统；广西对内和对外传播两个“双向互通接口”；打造新闻舆论引导与意识形态管理、政务信息公开、智慧民生服务，即“新闻+政务+服务”三大平台；对自治区、市、县三级媒体的“报、网、端、微”四种形态进行汇聚、管控、服务；建设并形成“PC网

站+手机网站+手机客户端+微博+微信”五类产品矩阵。

海尔也携其高端品牌卡萨帝在现场展示了系列科技创新家电产品，包括世界首创的一机双筒设计的双子衣裳洗衣机；以及拥有行业原创MSA气调储鲜科技，实现“细胞级养鲜”的分储式冰箱等新产品。

“春尚大典”活动践行工匠精

神，倡导诚信品质，得到了广大企业的关注和支持。参与品牌范围涵盖了房地产、银行、百货商业、购物中心、汽车、服饰、IT、通讯、高端家电、互联网金融、保险、电子商务、健康保健、美容整形、食品、文化娱乐等诸多行业。



人物档案 方林宝，彝族，云南省峨山县人，1984年12月出生，2004年12月入伍，现任武警广西北海市边防支队机动大队二中队副中队长，武警中尉警衔。先后多次被评为“优秀共产党员”“四会优秀教练员”“优秀带兵班长”“优秀士兵”“优秀警官”，荣立个人三等功1次，获嘉奖15次。2016年底，被评为全国公安边防部队第三届“带兵模范”。

我的带兵秘笈： 一个都不能少

全国公安边防部队第三届“带兵模范”方林宝

图/文：本报通讯员 邵海林 义犇 本报记者 黄河

方林宝，入伍12年来，从懵懂的新兵蛋成长为带兵人。要说方林宝的带兵秘笈，还得从一部电影谈起。1999年上映的电影《一个都不能少》，片中的主人翁小魏老师是一个年仅13岁的农村女孩子，她倔强甚至固执地遵守着“一个都不能少”的承诺，历尽千辛万苦进城只为寻回一个辍学外出的学生，她那种尽职尽责的精神给方林宝留下了深刻的印象，直至影响了他后来的军旅生涯。

刚刚入伍时，方林宝又黑又瘦，身体素质差，体能跟不上，为了训练达标，他坚持每天给自己开“小灶”。别人休息，他训练，别人做一遍他就做三遍，别人跑5公里他就跑10公里，别人练200个他就练500个……烈日下，他经常一个人在训练场上，穿着装满铁块的防弹衣绕着跑道一圈接一圈地跑，跑得双腿肿胀也不管不顾，每次在极度疲劳，接近极

限的痛苦时，他都咬紧牙关告诉自己：训练目标，一个都不能少。经过不懈的努力，他的训练成绩逐步提高，由落后走进前列，第二年便入选总队军事骨干队伍参加集训，并夺得5公里越野和100米精度射击两个科目的冠军，以总成绩第一名结业。

2010年，中央电视台军事频道《超级战士》栏目走进公安边防部队，来自全国各地的25名边防特战精英云集战场，分5个小组，针对手枪突入、五公里越野、捕歼战斗、真人CS等5个科目展开角逐。面对苛刻的规则和激烈的竞争，方林宝作为小组长，通过言传身教，及时克服队友们的畏战情绪，提出了“冲向终点，一个都不能少”的口号。最终，他们小组凭着过硬的团队精神和专业技能，过关斩将，一举夺魁。

2015年，总队组织军事大比武，所有单位都积极备战，方林宝所在北

海边防支队机动大队也不例外。集训期间，原本所有科目都按照预定的计划和目标顺利进行，然而，在临近比武前的几次阶段性考核中，射击组的队员韦亮和柏兴标出现了异常，成绩直线下滑，不但上级领导有了让他们退赛的打算，就连他们自己也没有了冲劲儿。方林宝作为射击组教员，深知那根本就不是他们的真实水平，只要两人正常发挥，绝对可以拿到名次，而且在这时候被淘汰，肯定会给他们心理造成打击。权衡再三，方林宝觉得不应放弃他们。当领导征求意见时，他坚定地表明了观点：他们两人，一个都不能少，坚持参赛，鼓励他们重拾信心。随后，方林宝坚持每天陪着他们一起训练据枪、瞄准……最终，他们分别夺得狙击精度射击第一和第二名的好成绩。

知之深方能爱之切。方林宝从带第一个兵开始，就着手给每位战士建



“红蓝对抗”实战练兵，方林宝带领队员实施突袭



生活中，方林宝（左三）与战士们打成一片



立成长档案，坚持把每名战士每天的思想变化、现实表现、训练成果以及自己的一些感悟认真记录下来，日积月累，12册1500多页的档案就是他带兵的真实印记，他也因此练就了从训相、坐相、吃相、睡相等日常训练、工作和生活中掌握士兵的喜怒哀乐、所思所求的本能。

2014年8月14日，战士周榭家传来噩耗：父亲在工地失足坠落后去世。周榭有如晴天霹雳，想着母亲加上智障的姐姐和还在初中念书的弟弟没有了依靠，周榭顿时慌乱无措。方林宝得知情况后，立即联系从事法律工作的朋友对周榭家实施法律援助，并连夜写了一封献爱心倡议书，带头捐款，赶在周榭动身回家料理父亲后事前，将战友们的10300元爱心款交到了周榭手上。周榭归队后，方林宝通过单独找他散步聊天，尽可能多地安排他感兴趣的集体活动，给予他悉

心的照顾，帮助他走出丧父的阴影。

2014年7月，40年不遇的特大风“威马逊”袭击北海，距离市区36海里的涠洲岛断水断电，成了一座孤岛，特别是位于涠洲岛外14海里的斜阳岛，40多户岛民的房屋被摧毁，70余人无家可归！情况及其危急！方林宝临危受命，率领40名官兵第一时间奔赴灾区。途中，风急浪高，他们乘坐的船艇像片无根的浮萍漂在海上随波起舞，几乎与海面垂直而立，随时都有倾翻的危险。经过3个多小时的奋力挺进，才得以登上涠洲岛。目之所及，到处是残垣断壁，他们顾不上换下被海水浸透的衣服，便投入救灾，疏通道路、转移群众、发放食品……

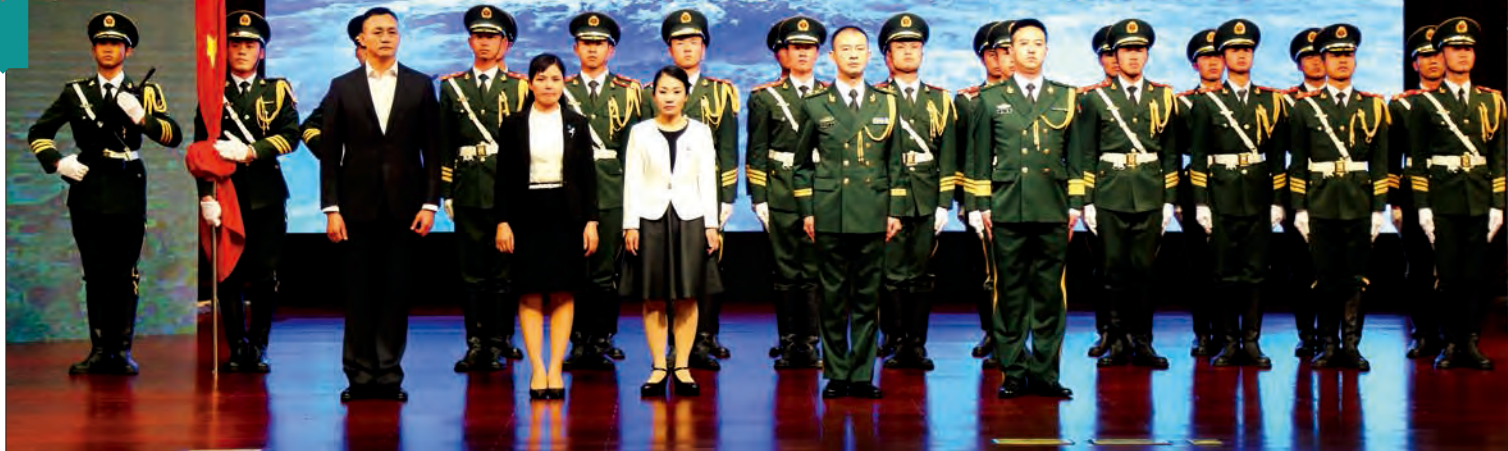
当天晚上10点多钟，他们忙碌了一天正打算休整，得知有位老大娘因为舍不得家里的几件电器和自己养的两头猪而不肯撤离，方宝林立即带队前往处置。按照事前分工，由6名战士

负责搬运财物，2名战士负责规劝老大娘撤离，大家正准备进屋分头行动时，一阵大风刮来，方宝林发现房屋开始左右摇动，还发出了“吱吱”墙壁裂开地响声。“别动！”他大声喝止所有人的步伐，并迅速冲进屋里二话不说，背起老大娘就往外跑，刚跑出来还没等他把背上的大娘放下来，身后的房子“轰”的一声就倒了，当场所有人都直冒冷汗。

“说实话，不管是浩瀚大海的风浪，还是摇摇欲坠的危房，现在想起来都觉得后怕，因为我自己也不敢保证，我每一次的处置和判断都是及时的、正确的。但，即使时光倒流，让我重新再选择一次的话，我仍然会毫不犹豫地冲上去，因为是一名值得党和人民信任的边防战士。”方宝林说，他的职责就是必须确保去危就安，一个都不能少。✎

海魂

骆春伟同志先进事迹主题情景报告会



• 海魂

2月22日下午,《海魂——骆春伟同志先进事迹主题情景报告会》在南宁举行。自治区党委书记、自治区人大常委会主任彭清华,自治区主席陈武,公安部部长助理王俭,公安部边防管理局政治委员牟玉昌少将出席报告会。

骆春伟生前是北海市边防支队银海区边防大队电建边防派出所所长,兼任北海市银海区侨港镇党委副书记,2016年10月20日为处置失火渔船险情下海救援,壮烈牺牲。骆春伟被评选为中央电视台2016年度法治人物“年度致敬英雄”;公安部政治部批准

他为烈士,并颁发献身国防金质纪念章。

自治区党委下发《关于开展向骆春伟同志学习活动的决定》,要求各地党员干部、社会各界群众以骆春伟为榜样,对照学习,反观自己,像骆春伟那样,不负人民期望。(冯革里)

• 巾帼心向党

为纪念“三八”国际妇女节107周年,迎接党的十九大胜利召开,用榜样的力量带动、引领城乡妇女立足岗位建功立业,推动女性人才队伍建设,自治区妇联于3月1日在南宁举办广西纪念“三八”国际妇女节107周年大会暨广西女性人才大讲堂,表彰一批全国、广西三八红旗手和三八红旗集体,通过女性人才大讲堂为广大妇女送上节日祝福。

2016年,广西有8人荣获全国三八红旗手,6个单位荣获全国三八红旗集体;114人荣获广西三八红旗手,60个单位荣获广西三八红旗集体。会上,主席台领导为30名获奖代表颁奖。(雷新荣 覃毅卉 甘燕)





• 山地越野赛

3月11日至12日，2017年全国山地自行车冠军赛（第三站）在南丹县浪王山举行。赛道长4.5公里，由泥沙、石梯等路段组成，不少路段狭窄陡峭、险象环生。共有来自辽宁、黑龙江、安徽、云南等10个省市的10支代表队120名选手参加比赛。赛事项目分男子越野赛、男子个人计时赛、女子越野赛、女子个人计时赛。此次赛事在全国共分为5站举办，其中前两站赛事在云南德宏、云南曲靖举行。（符龙强）

• 戏曲进校园

3月6日，由自治区宣传部、自治区教育厅、自治区文化厅、自治区财政厅主办，广西戏剧院承办的广西“戏曲进校园”演出活动正式启动。启动仪式当天，广西戏剧院桂剧团、彩调剧团、京剧团演出队伍分别在广西经贸职业技术学院、广西艺术学院和广西

财经学院同时开展演出活动。

据悉，广西“戏曲进校园”演出活动将在南宁、柳州、桂林、百色、河池、融水、融安、恭城、昭平、东兴等40所高校和80所中小学校开展为期一个月的示范性演出。此次活动以节目展演、专家展示介绍、现场教

学等多种形式开展优秀传统文化普及教育，通过全面展示壮剧、桂剧、彩调剧和京剧的戏曲知识，让学生们近距离感受传统文化的独特魅力，从而进一步加深对戏曲、传统文化的了解，共同参与对戏曲非遗的传承和发展中。（粟俊）



人间仙境在海洋

图/文：周小虎 李桂柏



在桂林，说到海洋，无人不知无人不晓。这些年来，因为春天的万亩桃花，秋天的金色银杏林，使这个曾经名不见经传的小乡村声名远播，成为人们体验乡村旅游的新“网红”。

近年，灵川县以节为媒，全力打造乡村旅游新品牌，取得了明显成效。2016年3月和11月，灵川县分别策划举行了“神奇灵川 走进桃花海洋”“神奇灵川 金色海洋”乡村旅游体验活动，吸引了大批国内外的游客前来旅游体验，他们在这里体验到了人在海洋，美在海洋，醉在海洋的感

觉。据了解，海洋乡2016年接待游客人数已突破百万人次。

“眼见为实，在网上看到海洋乡的美景我就特别心动。如果不亲自来，绝对不会相信这里真的像仙境般的美！”沿着海洋乡小平乐村委画眉弄村的银杏林步道漫步一圈后，来自广州的游客陶女士兴致盎然地称赞道。

“在这里，欣赏美景，体验农家生活，呼吸最新鲜的空气，吃最土的农家菜，真是神仙般的生活。我怕是可以多活几年了噢！”是的，对于久

居喧嚣都市的城里人来说，这里的美景就是人间仙境，这里的生活就像神仙般的生活。

海洋最美的季节是春天和秋天。每年的这两个季节，也是游客最多的时候。

海洋乡地处桂林市东部，与兴安高尚镇、灌阳县洞井乡等地毗邻。距灵川县城65公里，距桂林市40公里，有桂林至兴安的柏油公路经此，交通比较便利。全乡总人口2万多人。海洋属高寒地区，森林覆盖率高，日平均气温一般比城市低2-3℃，且全乡区




雾中花 文绍军 摄

域无工业污染，空气非常清新。银杏俗称白果树，有“世界第一活化石”的美誉，海洋乡共有银杏近百万株，其中千年古树2株，当地人称为“白果王”，百年以上的银杏就有1.7万多株，是世界上人均占有银杏最多的地方，被誉为“中国银杏第一乡”。2014年，灵川县海洋银杏景观被国家农业部命名为“中国美丽田园”；“海洋银杏林”和“海洋万亩桃花”入选为“中国休闲农业与乡村旅游十大精品线路”桂林休闲农业四季游精品节点。海洋乡每到深秋季节，微风

轻拂，落叶缤纷，树上的、树下的，一片片落叶就像一片片黄金，与林下拾叶子的老人或孩童，构成一幅别有韵味的秋意图。像这样成片成林的银杏林景区在广西绝无仅有，在全国更是罕见。金黄的世界里，延续着童话般的梦想，那是深秋的海洋秋语。

借助得天独厚的乡村旅游资源，灵川县全力打造“农旅结合”的旅游品牌。按照“春赏桃李花开，夏品优质水果，秋看银杏金色，冬观高山雪景”四季旅游品牌发展思路，休闲农业与乡村旅游呈现出良好的发展态

势。近年来，灵川县紧紧围绕建设桂林国际旅游胜地这个目标，深入实施“旅游+”“全域旅游”战略，推动旅游与产业融合发展，形成了“东、中、西”三线旅游发展新格局，旅游业向精品化、高端化、差异化方向发展，文旅结合、农旅结合，乡村文化旅游效益日益明显。据统计，2015年，全县乡村旅游接待游客达250多万人次，其中海洋乡接待游客达90万人次，创旅游收入450万元。



帽子岭春雾 张楷林 摄



鱼报世界
<http://www.china.com.cn>

嬉戏 李桂柏 摄



六畜兴旺遍地金 潘新田 摄



杏林晨光 许沂 摄

○ 海洋乡旅游攻略:

所在位置: 桂林市灵川县海洋乡

景点门票: 5-10 元/人(大部分村寨不需要门票, 只收停车费10元)

观赏时间: 每年4月初-4月中旬是观赏桃花的最佳季节; 11月中旬-12月初是观赏银杏的最佳季节。

最佳观赏点: 尧乐、大塘边、小平乐的桃花; 大塘边、小桐木湾、小平乐的银杏。

○ 摄影徒步线路:

1. 海洋乡→小桐木湾(周边)→九连村(1公里)

2. 海洋→尧乐→大塘边→海洋(4公里)

3. 小平乐→滨洞→鲤鱼井→小平乐(3公里, 来回1小时左右)

4. 小平乐→画眉弄→打厂里→落垌园→小平乐(2公里, 来回2小时左右)

5. 小平乐→思安头→思江→小平乐(6公里, 约2小时)

6. 小平乐→老街→垌头→苏家→小北→东落→小平乐(3公里, 来回2小时左右)

○ 交通:

1. 桂林经大圩至海洋乡约40公里, 全程柏油马路, 可搭乘班车、自驾车或旅游包车前往。自驾车比较方便, 桂林市三里店广场-大圩-潮田-海洋, 桂林到大圩的路况很好, 大圩到潮田是一级路, 潮

田到海洋是二级路。

2. 到海洋乡的班车只开到集镇上, 车程约1-1.5小时。在火车站门口坐16路车, 或者在火车站对面站台坐27路、6路、9路、98路都可到三里店广场(大圆盘海洋班、高尚班、小平乐班车都在那里停车搭客, 也可到了海洋再坐车进小平乐)。

3. 在圆盘处有时也有到海洋乡的小客车。

○ 住宿:

4月、11月开始是桂林的旅游淡季、旺季交集时期, 市区100多元的住宿很容易找到。住农家也很方便, 费用在50元至200元之间。如果你是个狂热的摄影发烧友的话, 也可以考虑带帐篷住在银杏树下, 如果前一天下过雨, 第二天就会有朦朦胧胧的雾气, 这种转瞬即逝的美景按常规游玩是不可能捕捉得到的, 但是最重要的还是注意安全, 避免单独外宿。

○ 美食:

可到农家小院吃正宗的农家菜, 那种口味不是那些"休闲山庄"可以拷贝出来的。挑一只土鸡、土鸭炖汤, 主人会配好青菜和米饭, 汤里还配有新鲜的银杏果, 味道十分鲜美。当地农家主人对客人十分热情好客。

当地特产: 榨米粉、土腊肉、土鸡、土鸭、白果、锥栗、农民自制的红薯干、红薯、芋头等。

梦里家园 李桂柏 摄



邓乐民



春至 70X80cm 布面油画

○ 艺术简历

邓乐民，1993年毕业于广西艺术学院美术系，获学士学位。现为职业画家，中国美术家协会会员，广西美术家协会理事，国家一级美术师。

参展作品及获奖：

1991年，油画《窗外》入选全国五自治区美术作品展，并获二等奖。

1992年，油画《无……》参加纪念毛泽东同志在延安座谈会上的讲话发表50周年的全国美术作品展，获广西区展一等奖。

1999年，油画《六月绿》参加“庆祝中华人民共和国建国五十周年美术作品展览”广西区展，获三等奖。

2000年，油画《风景》入选第三届全国自治区美术作品展览，并获铜奖。

2006年，油画《鱼塘》《黄土坡》参加“中国——东盟青年艺术品创作大赛”，获鼓励奖。

2007年，油画《秋韵》入选第四届中国西部大地情艺术作品展。

2009年，油画《2008北京奥运颂》（合作）在北京市庆祝新中国成立六十周年文艺作品征集评奖中获佳作奖。

2009年，油画《荷塘》入选第十一届全国美术作品展览并被评为获奖提名作品，获广西区展一等奖。

2011年，油画《韦拔群》参加广西重大历史题材美术作品展览。

2012年，油画《午后》参加“丰城西南——吾土吾民油画邀请展”。

2013年油画《风景系列一》参加全

国油画作品展；《等海》参加第二届全国中青年油画作品展；油画《风景系列之三》参加绘画品格——2013中国油画展。

2014年，油画《秋日闲时》获“可见之诗——中国油画风景作品展”优秀奖。；3幅油画风景作品参加德国北威州首府杜塞尔多夫举办的“中国梦·欧洲梦”油画艺术展；油画《山水自在》入选全国第十二届美展。

2015年，作品《晨曦》入选“江南如画——中国油画作品展”；《雨后》入选“时代足迹——2015·中国百家金陵画展”。

2016，作品《松针》入选“可见之诗——第二届中国油画风景展”。

邓 乐 民 油 画 作 品



雨后 150X140cm 布面油画



待耕 110X90cm 布面油画



风景之六 70X80cm 布面油画



晨曦 140X130cm 布面油画

邓
乐
民
油
画
作
品

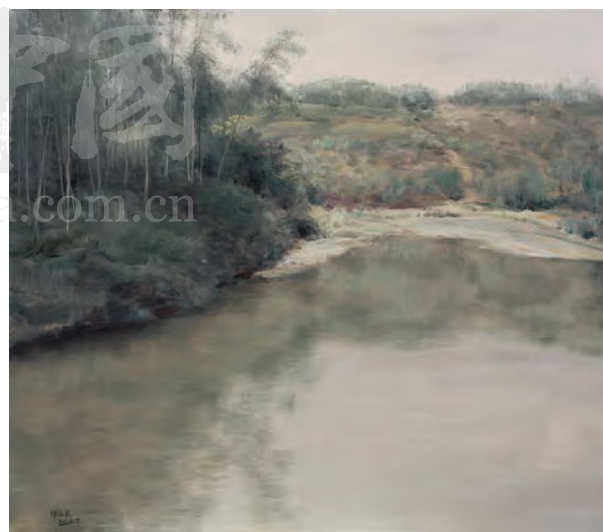
邓 乐 民 油 画 作 品



山水自在 140X130cm 布面油画



有鸭的山塘 110X90cm 布面油画



岬民村外 100X90cm 布面油画



艺术简历

曾宪高，邕州布衣人士，习书数十载，现为广西书法家协会会员，中国观赏石协会会员，习书受教于邕州前辈，书之精髓，感知于书友论艺时之你言我语、细节、感悟于古人之书说，习书至今，深感其书法艺术，需择神采、弃糟粕、协以个性写而出之优者，活泼于精神，启人于美感，刻意求工、搬墨过纸，其量，为记某事物耳，何谓书法艺术？

今观吾榻下，灯纸笔墨，顾之为我，实有其物。闲置，于吾榻灯下，翻阅前人之碑帖，感悟用笔之精处，用闭门造车之法，读其数语，圆吾心境。



(曾宪高微信)

纯真本味 自在随心

文：陈显龙

“一间烂屋待客至，半盏香茗酬知音。”这是曾宪高先生随心而出的两句诗词，细细品来，被其甘居陋室品香茗的情怀所打动，但这又岂是陋室，这是一种本真的生活况味，在先生心中，这便是五柳先生般淡泊旷达的生活情怀。

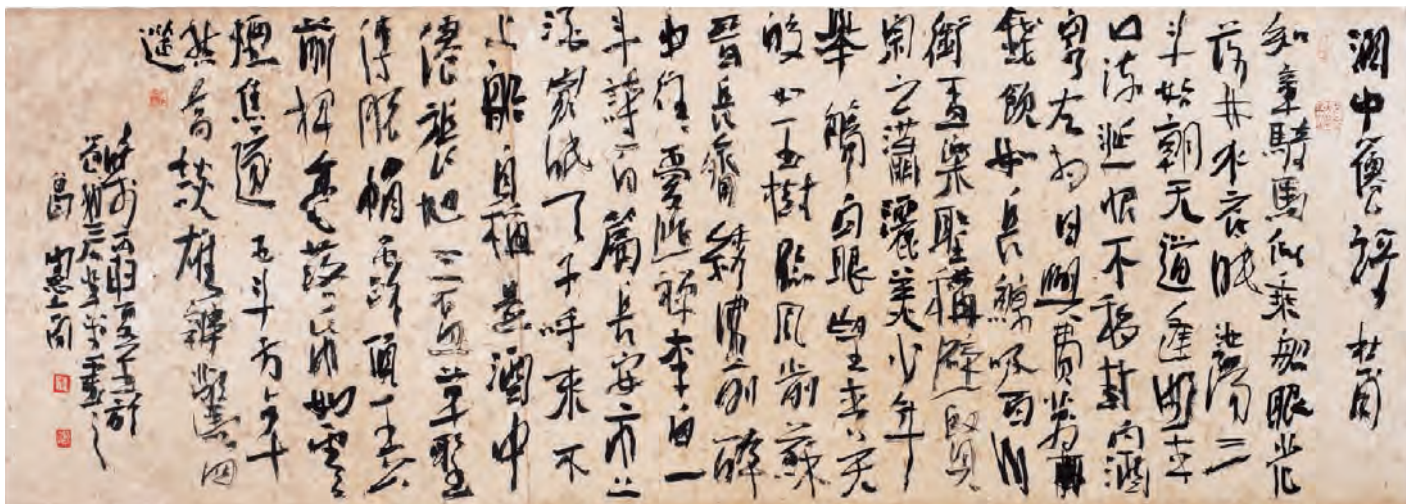
我喜欢先生的那份纯真，那份对艺术的纯真，对奇石的纯真，对生活的纯真，对友情的纯真。三杯两盏淡酒，就能把酒言欢，就能随心吟诗作对，每每觥筹交错，直至杯盘狼藉，铺纸泼墨总能落笔生花，笔走龙蛇。

先生留着络腮胡子，沉默寡言，这是先生给外界人的印象，很少见先生在公众场合高谈阔论。其实，先生是一个健谈之人，一个性情中人，每到他的茶炉品茗，先生总能侃侃而谈。先生向来随性而为，为艺亦是随心所欲，不做趋炎附势之态。所做书法，或是入古三分，或是引人入胜，或是高古雅致，作品如林泉幽壑，奇境百态，意境恣肆。

我喜欢先生随心的生活态度，为人为师他总能平易随和，在他严肃外表下深埋着一颗至善纯真之心，每次活动，我都紧随在其身边，向其请教，无论为人处事，为书作艺，他都给予我无私的指导，每次活动结束后，总能从先生那里学到很多的生活智慧和生命哲理。

纯真本味，自在随心，先生就是那么一位可爱可敬之人。除了书法，先生的另一个把玩就是奇石了，先生的奇石玩得很出彩，他玩奇石，玩的不仅仅是石头，更多的是思想和理念。先生对石头的理解别具一格且独具匠心。他的《邕州市井一钓翁》《领先一步》《罗汉过江》等系列作品深刻体现出先生对田园的向往、对生活智慧的沉淀以及对禅学思想地参悟。先生的奇石“陋室”每天接待来自五湖四海的访友，在半掩的竹窗下，茶香四溢，奇石罗列，一组组奇石从先生的茶炉漂洋过海，翻山越岭送到友人的手中，访友皆是慕名而来。他那不拘一格，天马行空的思想境界，感染着来访者，总能让人兴致而来，满载而归。

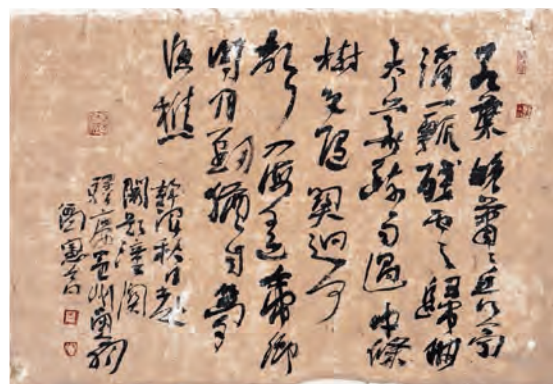
为艺玩石皆是对生活的感悟和思考。就如先生所言：要玩就要玩到极致，玩出高度，玩得精彩。



饮中八仙歌 180X48cm



物外 86X29cm



秋日赴阙题潼关驿楼 65X45cm

曾 宪 高 书 法 奇 石 作 品



邕州市井一钓翁



禅宗始祖

畫報中國
<http://cic.china.com.cn>



○ 艺术简历

黄卫生，笔名石垣，桂林市灌阳县人，师从全国山水画名家陈玉圃、黄格胜、园稻林教授。曾为南宁美术家协会理事、中国画艺委会委员，现为南宁书画院高级书画师。

作品多次参加国内大型美术展览并有获奖。2005年参加“中国第五届山水画展”，获得“新世纪全国山水画四百家”称号，同时被评为全国“人民优秀艺术家”。



(黄卫生微信)

画者如是 善和平易

文：陈显龙

善和平易，这是黄卫生先生在我心中留下的印象，我与先生相识算是忘年交，生活中学生们都喜欢叫他“老顽童”，个开心的老顽童，一个和蔼的老顽童；先生也很乐意学生们这么叫他。在艺术上，先生却是个勤于耕耘的画家，曾师从著名山水画家陈玉圃、黄格胜和园稻林先生，其绘画重笔墨形式、画风俊秀隽永，自成一格，在同行中颇具声誉。

黄卫生先生对山水画情有独钟，勤于写生，足迹遍布祖国的山川河流，画下数千张速写，为他的山水画创作收集了大量素材。在他的山水画上，先生善于以树草布局，把房屋、石头、人调剂得主次分明，疏密不乱。而这只是从树的“群体”表现说，他的许多作品中“树”的形象往往还起到“画龙点睛”“点石成金”的妙用。

先生的画作，从构图上观往往是“全景式”的，可平视，亦可仰视，在“造势”上即给人险峻森然却又和谐的美感，纵观先生的画作，一草一木一石充满对故土的热爱情怀。他笔下的草木山石、灌木丛林都带有南方润泽馥郁的气息，笔触精细，柔情细腻；他的画风独特、个性鲜明、工写相间、痛快淋漓。

先生为人低调，谦虚好学，待人善和平易，每每在茶馆相遇，对我这样的晚辈，先生总能笑语欢颜相待，嘘寒问暖，悉心关照。平日里，三五好友齐聚到他的工作室，品茶论道，觥筹交错，划拳猜码那也是常有的事情，桂北汉子的豪爽和随性都在先生这里展露无遗。不管是驰骋职场的青年，还是鹤发童颜的老者，先生都能打成一片，混成一团，他就是我们心中那个可爱的老顽童，那个和蔼可亲的老顽童。☞

<http://cic.china.com.cn>

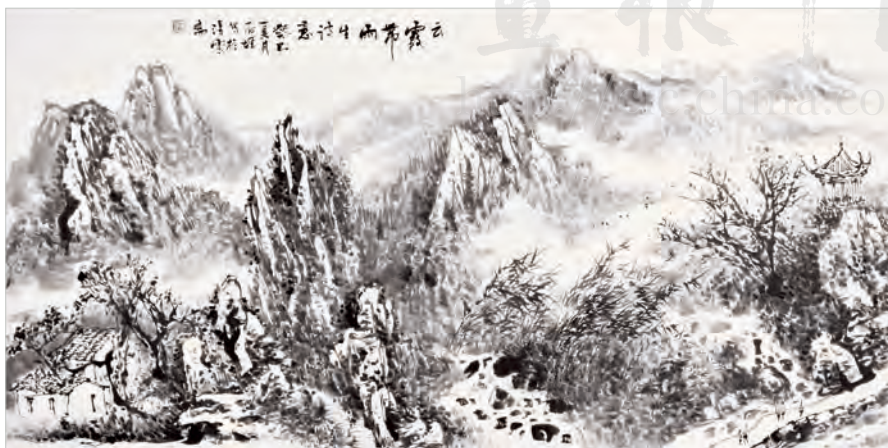


百里漓江明如镜 121X241mm



小流一溪水 长脉万山诗 69X241mm

黄 卫 生 中 国 画 作 品



云霞带雨生诗意 69X138mm



半山烟雨重一溪碧水清 68X68mm



○ 艺术简历

梁启机，号三石斋，南宁人，自幼受家庭熏陶练习书法。南京审计学院审计学专业毕业。上世纪八十年代曾受教于中国书画函授大学，得到欧阳中石、陈政等区内外名家指导。2000年以来，受教于著名书法篆刻家、细柳营主将、广西书法家协会副主席兼篆书篆刻委员会主任冯华春（古斋）老师，并得到著名书法家、中央美术学院博士张羽翔老师亲授。现为广西书法家协会会员，南宁市书法家协会理事兼篆书篆刻委员会副主任，中国湖山印社创始社员。多年来致力于中国传统书法和金石篆刻研究，为社会各界人士精心创作大量的书画印章及书法作品，得到社会各界的广泛肯定。



（梁启机微信）


方寸天地显神韵

文：陈显龙

中国传统文化的创造、发展，集中体现在诗、书、画、印的艺术形式中。儒家“六艺”中，“书”不仅仅是识文，更重要的是“篆字”。如今，玩“篆字”玩得出彩的大有人在，梁启机先生就在这方寸天地间玩出了趣味，玩出了境界。

“印从书出”是篆刻刀法观念之核心，以刀法来表达笔意为归指。明代朱简在《印经》中说：“刀法者，所以传笔法也。刀法浑融，无迹可寻，神品也。”梁先生亦然。先生专研篆刻艺术几十余载。早年得到欧阳中石、陈政等区内外名家指导，后师从著名书法篆刻家、细柳营主将、广西书法家协会副主席兼广西篆书篆刻委员会主任冯华春先生，并得到著名书法家、中央美术学院博士张羽翔先生亲授。在跟老师学习之余，先生更是从帛、简、碑、帖中汲取精髓，承接先秦两汉遗风，以其书法造诣贯诸治印，勤耕运腕于方寸天地、点画之间，融古铸今，心手双畅，游刃会意，铁笔抒情，镌石状物。他的篆法平正简朴，章法疏密有致，刀法使转流畅。其朱文线条匀净，整饬秀雅，稳妥精妙；白文痛快沉着，古拙凝重；肖形简练苍古，内涵外延，自然舒畅。读先生的印，巧而不露，奇而不野，于方寸间展魅力，细微之处显神韵，在严谨之中求自如，随意之中见严谨。

先生平日不喜欢抛头露面，但是刀走石飞的声音却让先生乐此不疲，不舍昼夜。那方寸的小石头就是先生向往耕耘的天地，是心灵得以陶冶，性情得以抚慰的心灵乐土。先生善饮，觥筹交错间文思泉涌，酒过三巡，挥笔动刀，往往笔下生花，妙趣连横。

梁启机先生幽默风趣，“玩玩”是先生平日里的口头禅，也是先生对篆刻艺术所持的随性态度，是随心所欲追求艺术的情愫，也是历经生活后对艺术的冷静思考，更是那份淡泊名利的旷达情怀。正值中年的梁启机先生，正处于书法篆刻艺术的丰收期，祝愿先生在这方寸天地间耕耘出更多的快乐，玩出更高的境界，取得更丰硕的成果。.com.cn

梁 启 机 篆 刻 作 品



长乐



金石寿



空即是色



美意延年



李本升印



贾琦



路云龙



陈沐然印



乐此不疲



长年富贵



沧海云帆



进文私印

畫報中國
<http://cic.com.cn>



2017 年

徒步中国·全国徒步大会百色“地心之旅”

凌云白毫茶交易会 第十届中国·百色国际山地户外运动挑战赛

4月20-25日

凌云县 乐业县

<http://china.com>

广西外宣品
制造专家

40年
专业品质

=

定制高端画册
为各级党委、政府
定制宣传、形象画
册，提升城市形象

+

承办大型展览
海量图库和专业团
队，策划、设计、
布展一站式服务

+

编印企内刊
为客户量身定制、
策划编印企内刊
和各种杂志

+

策划书画展赛
策划组织各类书画、
摄影展赛，传播中华
优秀传统文化

联系电话：0771-3133175 13978698618