

广西巴马长寿村

BAMA, LA CAPITAL CHINA DE LA LONGEVIDAD

■ 孙洪威 Sun Hongwei

自古以来，“长生不老”一直是人类的执着梦想。常言道：“山中难寻千年树，世上难得百岁人”。在我们的生活中，能活到百岁的人难得一见。但在中国广西巴马的一个小山村却聚居着这样一群百岁老人，他们耳不聋、眼不花，常年在田间辛勤劳作。虽然他们的年龄已经超过百岁，却有着七十岁的体魄，这不能不让人惊叹。

在巴马这个地方，当地人能活过一百岁的有很多。有一位102岁的陆奶奶，像劈柴烧饭这种体力活，对她来说就是家常便饭、小菜一碟；还有一位叫黄松谋的老人，已经107岁了，挑选红小豆时眼疾手快，不比年轻人慢；108岁的覃日安每天上山砍柴，下地干活；108岁的黄妈除了能熟练操作织布机外，还能不戴老花镜做一手细密的针线活；117岁的黄卜新老人唱起歌来底气十足，声音洪亮。他们大都身体健康，生活完全不需要别人照顾。据统计，在只有27万人口的巴马县，超

过百岁的老人竟然有80多位，而八九十岁的老人就更是数不胜数了。

巴马是世界公认的长寿之乡。据史料记载，巴马长寿现象自古就已有名，曾有人活到了140多岁。现在五代同堂的大家庭也是多得不得了，甚至还出现过六代同堂的大家族。据说有个老奶妈活到了100多岁，家里光是棺材就先准备了6个。因为老人的寿命太长了，之前准备的5个棺材都先后腐烂了。

有学者分析，巴马村的长寿秘诀很大因素取决于当地独特的自然环境：阳光好、空气好、泉水好、土质好和地磁场强。巴马村里的空气中负氧离子很高，比北京、上海等大城市高50倍以上。负氧离子被称为“长寿素”，对高血压、气喘、流感、失眠、关节炎等病均有疗效。

这里的水呈弱碱性，符合人体健康饮用水的标准。水中负离子多，溶解力强，能化解肾胆结石，增强酶活性，降血脂，降低血粘度。经常饮用会减轻胸闷、心

痛、头晕、失眠等症状，糖尿病患者饮用巴马水，血糖可能逐渐恢复正常。而且村子里的土壤中富含麦饭石等矿物质和微量元素，尤其锰和锌含量很高。再加上人体在恰当的地磁环境中，身体发育好，睡眠质量高，血液清洁且循环好，心脑血管发病率低，身体免疫力也就提高了。

广西巴马长寿与地理、气候、环境有密切的关系，更与和谐的社会环境、长寿老人良好的生活方式、合理的膳食结构有关。巴马人最独特的饮食就是喝火麻汤，它是所有巴马人每日必备的食品。火麻油含有不饱和脂肪酸，堪比橄榄油，可以改善血液微循环。当地的饮食习惯也适宜长寿，很多人一天只吃两顿饭。巴马的长寿老人几乎没有一个是胖子，这也正应了那句“有钱难买老来瘦”的古训。

还有一点就是巴马人淳朴安静、与世无争的处世心态。外来者们惊奇地发现，巴马人的生活简单，没有奢望，厨房里除了油、盐、生抽，几乎找不到第4种作料，



一年到头才杀一头猪。这在许多外人看来简直就是无法忍受的清苦。

据说长时间生活在巴马不仅可以长寿，还可以祛病，因此每年都有一些人不远万里来巴马住上一段时间。当地人把这些特殊的客人叫做“候鸟人”。他们有的是来这里养生，更多的是来这里养病。有些糖尿病患者常年打胰岛素，在巴马住上几个月后竟可以不用再打胰岛素了。

但是近年来，正是由于每年巴马村都要接待十几万的“候鸟人”来到这里旅游

或治病，导致了这里的环境压力日益增大。大量的游客逐渐改变了当地的生活环境，广西巴马这个长寿之乡正面临着被污染、被破坏的现状。这已经引起了当地政府以

及相关人士的高度关注，并采取了应对措施。希望巴马长寿村仍然可以保有自己独特的风姿，在现代文明的百花园里保留一片人间净土。■

Desde hace miles de años, la preocupación natural del hombre por alargar la vida ha sido una ilusión y un anhelo inalcanzables. Tal como indica el dicho popular que dice: “Es complicado encontrar un árbol de más de mil años, pero mucho más gente de cien”, vemos que efectivamente no es muy común coincidir con personas que consigan pasar del siglo. Sin embargo, en un pequeño condado de

la minoría étnica yao en la región autónoma sudoccidental china Zhuang de Guangxi llamado *Bāmǎ* (巴马), bajo la administración de la ciudad de Hechi, existe un grupo de ancianos que no sólo sobrepasan los cien años cada uno, sino que todavía trabajan la tierra, tienen buen oído y una excelente vista. A pesar de su edad, la vitalidad y la energía que demuestran corresponden a las de una persona de unos 70 años, lo que sor-

prende a todo el mundo.

Ente los longevos de Bama encontramos a la abuela Lu, que con 102 años aún puede cocinar o partir leña con mucha facilidad; a la anciana Huang Songmou, la cual a los 107 años es capaz de limpiar las habichuelas rojas con tanta agilidad como cualquier joven; a Tan Rí'an, quien con 108 años sube todos los días a la montaña a cortar leña o a labrar el campo; a Huang Magan, que maneja



127 岁时的罗美珍老人 Una foto de Luo Meizhen con 127 años de edad.



巴马长寿村的长寿老人 Una de las ancianas centenarias de Bama.

con perfección el telar y cose sin usar gafas de cerca con 108 años; y a Huang Buxin, quien con sus 117 años de edad tiene una voz potente a la hora de cantar. De hecho, la mayoría de ellos gozan de muy buena salud y no recurren a nadie para que les cuiden. Según un informe geriátrico, en la comarca de Bama Yao, una zona que alberga a unos 270.000 habitantes, hay más de ochenta personas que han sobrepasado los cien años de vida y numerosos ancianos que tienen más de 90 años.

Bama goza del reconocimiento mundial por longevidad, pues los documentos históricos revelan que en este condado siempre ha habido una concentración de longevos e, incluso, uno de ellos con más de 140 años. En la actualidad, podemos ver familias numerosas en las que conviven hasta seis generaciones. Cuentan los lugareños que una vez hubo una

BUEN SOL, AIRE FRESCO, AGUA DE MANANTIALES, BUENA TIERRA Y UN CAMPO GEOMAGNÉTICO MUY POTENTE SON ALGUNOS DE LOS FACTORES QUE PONEN DE MANIFIESTO LA PECULIARIDAD DE SU ENTORNO NATURAL

anciana que acumuló hasta seis ataúdes en su casa esperando su hora final, pero tras pasar los cien años, cinco de los féretros se estropearon.

Varios estudios llevados a cabo sobre el secreto de la longevidad en esta zona ponen de manifiesto la peculiaridad de su entorno natural como el mayor factor que interviene en esta condición: mucho sol, aire fresco, agua de manantiales, buena tierra y un campo geomagnético muy potente. El aire del pueblo se caracteriza por su alto porcentaje de aniones con oxígeno, cincuenta veces más que en las ciudades como Beijing o Shanghai. Esta partícula específica, conocida como el elemento de la longevidad, es muy eficaz en la cura de la hipertensión, el asma, la gripe, el insomnio o la artritis.

El agua de aquí, muy débil en cuanto a alcalinidad, cumple perfectamente los requisitos de agua potable. Además, su

abundancia en aniones puede deshacer tanto el cálculo biliar como el renal, asimismo potencia la fermentación, reduce el nivel de colesterol y mejora la viscosidad de la sangre. El frecuente consumo del agua de Bama alivia las molestias respiratorias, el dolor de cabeza, los mareos y los insomnios. Para los diabéticos, el agua de la zona les ayuda a controlar y a normalizar la glucemia. Además de todo esto, la tierra contiene un alto nivel de oligoelementos y micronutrientes, sobre todo de manganeso y zinc. Los habitantes que viven en este entorno geomagnético apropiado logran un crecimiento ideal del cuerpo al que acompañan con un buen descanso, una circulación sanguínea fluida, así como una mejor inmunidad y una baja probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

Aparte de las condiciones geográficas, climáticas y medio ambientales existen otros factores importantes que tiene mucho que ver con la longevidad en la comarca de Bama consistentes en un medio social armónico, en un modo de vida sano y en una dieta equilibrada, con la sopa de Huoma como plato principal. Además, el aceite de Huoma, elaborado con la planta del mismo nombre, lleva también ácidos grasos insaturados similares a los del aceite de oliva virgen extra, lo que mejora la circulación sanguínea. Al mismo tiempo, su dieta también alarga la vida y muchos de los habitantes comen solo dos veces al día. Así, entre los mayores longevos no hay ninguno que padezca sobrepeso, un hecho que coincide exactamente con el antiguo refrán que dice: “Aunque tengas mucho dinero, no conseguirás un cuerpo delgado en la vejez”.

Destaca todavía otro factor referido a



巴马地区的水含有大量的矿物质和微量元素，都对身体有益。Las características naturales del agua de los manantiales de Bama son muy beneficiosas para la salud.

la filosofía y al estilo de vida, y es tener una actitud sencilla, tranquila y pacífica. Los forasteros siempre se sorprenden al descubrir lo simple de la vida de este pueblo, donde la gente no tiene excesivas ilusiones y hasta la comida parece sosa, pues no usan sal, aceites ni salsa de soja. Una vez al año se sacrifica un cerdo y el resto comen lo que da la tierra. Para muchos podría tratarse de un modo de vida dura e insostenible.

Dicen que vivir una temporada en Bama también ayuda a curar determinadas enfermedades. De hecho, cada año acude gente desde muy lejos, conocida como las “aves peregrinas”, a pasar una temporada que les permita relajarse o

curarse de alguna dolencia. Por ejemplo, algunos diabéticos que se inyectan insulina todo el año consiguen liberarse de esta obligación tras varios meses viviendo en este pueblo.

No obstante, durante los últimos años se ha debilitado el medio ambiente debido a la llegada masiva de turistas, hasta el punto de que el pueblo tiene que enfrentarse actualmente a las amenazas de contaminación o deterioro. Sin embargo, el gobierno local y otras partes implicadas se han dado cuenta de los problemas y han tomado medidas a fin de que Bama pueda mantener su idiosincrasia como el paraíso humano en el mundo contemporáneo. ■