

文化视点

“长寿之乡”广西巴马

康养旅游开启乡村振兴新动能

□□ 农民日报·中国农网记者 周涵维

金秋十月，丹桂飘香。在广西壮族自治区河池市巴马瑶族自治县甲篆乡坡月村百魔洞景区内，记者看到，来自全国各地的“候鸟”旅居者在此欢快起舞，在洞内的磁疗区，老人们早就带着垫子来占领“一席之地”，并一待就是一整天，间或去往树木葱郁的吸氧区去静静地安坐片刻，做做深呼吸……

巴马瑶族自治县是著名的“世界长寿之乡”和“中国长寿之乡”，独特的资源优势和生态环境，造就了稀世而神奇的长寿景象，每年引得10多万“候鸟人”纷至沓来，探索长寿的秘诀。

近年来，巴马积极推动由单一景区景点的观光旅游向融合大健康产业的全域康养旅游转变，把巴马打造成为世界级健康旅游目的地，开启乡村振兴新动能，为巴马群众找到增收致富的“金钥匙”。



巴马母亲河盘阳河沿岸风光。

资料图

长寿探秘引“候鸟人”纷至沓来

对于发展康养旅游，巴马瑶族自治县党委宣传部副部长韦秋天介绍说，巴马拥有独特的自然资源禀赋，有“六个不一样”：不一样的地貌、不一样的土壤、不一样的水、不一样的空气、不一样的阳光和不一样的长寿文化。

据悉，经过国际自然医学会、卫计委老年科学研究所、中国老年学学会等国内外权威科研机构50多年的研究测量，证明巴马有高强度地磁，对人体神经和血液能起到调节作用，消除血液中的血脂；巴马的水是小分子团水，呈弱碱性，富含微量元素；巴马的阳光远红外线辐射多；巴马的空气中负氧离子高达2-5万个，比一般内陆城市高数十倍，能调节人体新陈代谢；巴马的土壤硒含量高于国际卫生组织标准的10倍……是一个天然的养生基地。

巴马于1991年被国际自然医学会认定为世界第五个长寿之乡（第五个被发现），至2015年底，每10万人口中有33位百岁老人，将近世界标准5倍（国际上“世界长寿之乡”的标准为10万人中至少应该有7位健康的百岁老人），全县目前（2021年）仍健在的100岁以上老人有112位。

科研为巴马发展康养旅游奠定了坚实基础，老龄化社会的到来和大众对健康生活的更高追求，为乡村康养旅游带来巨大的市场需求。

邓永康是巴马那姚乡平林村人，他的高祖、126岁的邓诚才老人曾获由清光绪皇帝钦命题

赠的“惟仁者寿”牌匾。2010年，在外地经商小有成就后他回到村里，当时巴马因被评为“世界长寿之乡”而小有名气，外地游客不断涌入。于是，他萌发了建设一个以仁寿文化为主题的休闲山庄（现改名为“仁寿文化源景区”）的想法。

仁寿山庄占地约10亩，除了原址重建的邓诚才老人三进故居，还扩建了特色食品作坊、游乐场、仁寿餐馆等休闲娱乐设施。青山绿水、木楼石路、竹林稻田……这里成为游客休闲养生的好去处。

邓永康还把村里“补粮添寿”的传统融入旅游中，增添文化底蕴。邓永康说，巴马老人认为，人一辈子吃的粮食是固定的，粮食吃完了，人生就到了尽头。所以，在当地有子女通过举行“补粮仪式”为父母补充粮食，祈寿老人延年益寿的传统。于是，他们特地请来村里德高望重的老人，将“补粮仪式”重现给游客，既体现了巴马仁寿孝道文化的底蕴，又满足了游客来巴马寻找健康长寿之道的愿望。此外，他们还推出了品长寿宴、瑶族绝技表演等项目，形成了融康养饮食休闲、长寿文化和民俗风情为一体的康养游模式，成功留下了游客。

如今，仁寿文化源景区接待游客量达40万人次，并带动附近甘烟屯50多户农家建起了“仁寿乡舍”，开办农家旅馆，每户年可增收3万余元。

目前，巴马已形成以盘阳河两岸为主线的旅游康养区，除了分布着百鸟岩、百魔洞、水晶宫等主要景点，还沿河打造了康养旅游精品

民宿带。据统计，仅2021年1-6月，巴马县接待国内外游客421.61万人次，带动3.6万名农民吃上“康养旅游饭”。

康养游带动长寿养生产品开发

百魔洞的“百魔”瑶族语意为泉水之源，来自重庆的徐大妈告诉记者，每年到了秋冬她会来巴马小住，她还特意办理了百魔洞700元的泉水月票，每天来此打水，为的就是喝上这里的优质矿泉水。

巴马是绿色长寿食品生产基地，是世界五大长寿乡中唯一在地球北纬20度以上的亚热带长寿区。在巴马连绵的群山上出产的油茶、龙骨花和火麻，以及生长于田地之上的珍珠黄玉米、香猪作为巴马系列生态农产品的代表，被国际自然医学会推荐为“绿色长寿食品”，闻名遐迩。

通过康养旅游的带动，巴马的绿色长寿品牌产品，如农副产品、饮用水等市场影响力越来越大。

巴马火麻籽含有大量不饱和脂肪酸，维生素E、硒、锌、锰、锗等人体必需的微量元素和被誉为“植物脑黄金”的α-亚麻酸。火麻油、火麻汤、火麻粥也是巴马人餐桌上最常见的食材。作为重要的食药同源农产品随着大

量外地人来到巴马，火麻籽的市场需求量越来越大。

据初步探测，目前巴马县优质纯包装饮用水资源主要分布在巴马镇、燕洞镇、甲篆镇、那桃乡、百林乡和那社乡等6个乡镇，年取水量可达3000万吨。“巴马丽琅”已荣获中国驰名商标、国家地理标志保护产品，并多次成为中国—东盟博览会、广西民歌节等大型活动特定的饮用水品牌。

据悉，经过多年的研究和开发，巴马的绿色长寿食品已形成火麻系列、山茶油系列、五谷杂粮系列、香猪系列等，培育出巴马印象、福禄寿、巴马百岁等一批从事山茶油精炼、香猪深加工、火麻深加工的农产品加工企业。

打造“国际长寿养生旅游胜地”

广西是传统医药的资源宝库。中药资源7506种，位居中国前列，药材种植面积约占中国的1/5，是名副其实的“天然药库”“生物资源基因库”和“中药材之乡”。广西还是东盟国家中药材进口的重要通道，每年从广西中药材口岸进口的中药材占全国总量的60%-70%。丰富的传统医药资源为巴马充分利用传统医药资源发展健康旅游产业奠定了坚实基础。

日前，由文化和旅游部、国家中医药管理局、广西壮族自治区人民政府主办的2021中国—东盟传统医药健康旅游国际论坛在巴马举行，论坛旨在探讨中国与东盟各国深化传统医药与健康旅游的合作，促进传统医药与旅游业融合发展。论坛再次打响了巴马在世界康养旅游领域的知名度。

据悉，为了给康养旅游者提供更高水平的医疗服务，巴马正与深圳合作，设立“深巴试验区”。目前深圳在医药、健康、生命科学发展与创新能力处于全球前列，通过将深圳先进的生命健康科研资源，与巴马独特的天然养生空间有机结合，力争将巴马打造成辐射“一带一路”、服务“粤港澳大湾区”和东盟乃至全球的大健康产业首善基地。

巴马瑶族自治县县委书记黄炳峰表示，目前，巴马的大健康产业发展尚处在初级阶段，未来还将发展壮瑶民族特色养生体验游，建设壮瑶传统医药文化园、特色民族医药为主题的度假酒店、大型养老机构的分时度假基地等，“进一步挖掘巴马健康旅游和传统医药的巨大潜力，加快推进传统医药健康旅游跨越发展，把巴马打造成为世界级健康旅游目的地。”



10月下旬，四川省华莹市华龙街道在柏木山村举行“乡村振兴”主题菊花展，展出多组菊花景观，吸引游人前来休闲游玩。近年来，华莹市发展花卉产业助力山区群众增收，在多个乡村种植菊花、兰花、玫瑰。 邱海鹰 摄

《农民健康生活》出版发行

日前，由农业农村部农村社会事业促进司、中央农业广播电视学校、中国农民体育协会组编的《农民健康生活》由中国农业出版社出版发行，广大农民群众有了自己的健康生活指导手册。

该书从“健康生活基本知识”“健康生活的内容和方法”“健康生活的注意事项”三个方面展开论述，阐述健康生活的含义以及对人产生的积极影响，介绍健康生活的的主要内容和方法，普及家庭生活的急救知识与常见疾病的预防等健康生活方面的基本常识。在编写上，该书力求通俗易懂，体现实用性，为广大农民朋友养成健康的生活方式以及科学地健身健康提供一定的帮助。 农民日报·中国农网记者 付雅

河南邓州看革命题材电影传承红色基因

日前，建党100周年献礼片《突破口》在CCTV-6电影频道播放，河南省邓州市认真组织观看了该部电影，社会各界反响强烈。

电影《突破口》以解放邓县（今河南省邓州市）为背景，在邓州、淅川、南阳府衙等地取景拍摄。1948年初，刘邓大军为挫败国民党军队对大别山的围攻，开辟桐柏解放区，经过7日激战，人民解放军在邓县广大群众的大力支持下，共歼灭敌军6900余人，解放邓县。邓州市小杨营镇党委书记丁如意观影后激动地说：“这部影片让我们看到了共产党人的顽强、勇敢和睿智，作为邓州人，更为‘突破口精神’而自豪。这种精神不但是一种创新，更是一种责任担当。”

据了解，邓州市把观看电影《突破口》和党史学习教育有机结合起来，通过开展征文活动、座谈会等多种形式，传承红色基因，凝聚起千群建功新时代的强大正能量。

王中献 农民日报·中国农网记者 范亚旭

山东阳谷县石佛镇文化助力和谐社区建设

近年来，山东省阳谷县石佛镇康居嘉苑社区根据社区的特点，致力打造“至和、至为、至信、至融”魅力和谐社区，围绕提升党员素养、服务中心工作、开展思想道德实践活动、履行社会责任、营造文明和谐社区氛围五大方面，不断提升居民的幸福感和满意度。

社区党群服务中心升级打造活动中心，包括党员活动室、党性教育展馆、韩子栋纪念馆、老年活动中心、老年大学、妇女儿童之家、心理辅导站、科普馆，活动室内下棋、说拉弹唱的居民热闹无比，丰富了文化生活，加强了党员干部和居民的联系。社区搬迁之初，因机动车乱停放、楼道内杂物乱堆放、乱倒垃圾等，经常引发邻里矛盾，社区成立7支党员干部志愿者服务队，开展不定期巡查清理乱停放现象、进村入户引导居民养成良好卫生习惯，小区环境越来越好，居民住得也越来越舒心。 王丽

中建路桥集团助力提升乡村风貌留住美丽乡村

近年来，中建路桥集团以党史学习教育为动力，积极响应广西壮族自治区、南宁市“推进全域乡村风貌提升 加快乡村振兴步伐”的号召，组建高素质“施工技术服务队”，参与续写新时代乡村振兴的美丽篇章。

该服务队首先前往南宁市邕宁区中和镇、百济镇开展驻点服务，为中和镇、百济镇乡村风貌规划建设提供技术服务和管理支持。服务队在调研基础上梳理乡村风貌提升规划思路，向村民征集建设美好家园的意见建议，提高村民共建美好家园的参与度，共同推进乡村风貌提升。服务队成员综合衡量村民“既保留乡村生态田园风情、又不降低农家情趣”的诉求，提出“微果园、微菜园、微花园”的设计构想，使一幅“小巷小道见绿、房前屋后优美”的宜居乡村画卷呈现在基层干部群众的眼前。服务队还充分利用专业技能优势，加强对施工人员的培训和现场指导，确保乡村风貌提升工作优质高效。 李裕琳



近年来，浙江省泰顺县利竹木有限公司在邮储银行温州市分行惠农贷款支持下实现扩大再生产，竹木工艺品畅销国内外，带动了乡亲们致富。图为该行泰顺县支行工作人员深入涉农企业调研了解情况。 夏志强 摄

百姓明星

□□ 胡胜芳 邱舒

农民墙画师：一支画笔「惊艳」乡里

在湖北省武汉市黄陂区蔡店街有这样一位村民，因为擅长画墙画，5年间不仅脱贫致富，让自己家的生活变好了，还让整个村庄变美了，他叫李启安。

今年上半年，他花4个月的时间完成了黄陂区姚家集街石桥村木兰大道美丽乡村示范带沿路村庄的27幅墙画。李启安拿出手机，从文档里找出这27幅作品，一幅幅翻给笔者看。“这些作品，我花了一个多月设计，内容以写实为主，再现木兰文化、木兰风土人情。”

头发已经花白，年近五十的李启安略显羞涩。“这些画不能全部算我的原创。一部分是我在网上收集之后通过PS、系列组合，改动精修后完成的，由姚集街道最终确定选用，工程造价36万元。”

李启安对自己的第一单业务记忆犹新，那是姚家山的4幅红色文化主题墙绘，他说当时一边看手机视频一边学着画。“德、孝、礼、仁，这4个字当时怎么写都写不好，先用铅笔描摹，擦了又写，写了又擦，不知道重复了多少次。”

李启安家住黄陂区蔡店街长生村李家咀，之前在外做生意失败，欠下了数万元外债。2014年李启安家被列入建档立卡贫困户。

走上墙绘这条路，非常偶然。2016年，李启安为经常去他家走访的街道干部黄志伟画了一幅肖像画，感谢他帮扶自家。黄志伟看后惊讶不已：“画得真像，没想到你还有这个技能，现在搞美丽乡村建设，需要画墙绘的人，你想不想试一下？”

黄志伟的话让李启安既高兴又忐忑：画墙绘可以赚钱吗？我只是在上高中的时候学过美术，能行吗？“放心大胆地去尝试，农村的墙绘能让大家喜闻乐见，就达到目的了。”黄志伟联系了蔡店街一些需要美化的墙面，让李启安动手。

拿起画笔在墙上作画，才发现颜色搭配、构图技巧、光影变化、比例大小……墙绘跟纸上绘画完全不一样。李启安不服输，找到一家专业的墙绘公司，不要工资在里面打工。工地上，李启安给师傅打下手，递笔、调色。他发现，同样一片树叶，不同的画师对它的形状、纹理、颜色的变化理解都不一样，各有各的画法。“有些师傅的手法看不懂，我就在旁边反复看。后来慢慢看出了门道，师傅要用什么笔、调什么色，他不说我就能提前准备好。”看到李启安勤快好学，墙绘师傅也开始让他上手绘画。

墙绘越画越好，名声也越来越响，十里八乡都开始找他画墙绘。2017年，李启安的营业额达到8万元，顺利脱贫“摘帽”。

李启安托朋友买了一台二手投影仪。“有了投影仪，原来需一个星期完成的作品现在只要三四天，精准度也提高了。”他开始尝试农村题材的写实墙绘，乡村旅游景点刘家山村的牧童骑牛画是他转型的第一幅作品。2019年，李启安的业务从黄陂扩展到红安、大悟、孝昌，年营业额达到30多万元。

不少农民建新房后，也请李启安来创作墙绘。“像这样的私人业务越来越多了，村民都想让自家的房子更漂亮更有个性。”李启安忙不过来了，决定招募新伙伴。新伙伴是两位大学生，95后的赵璇和宋雨露是湖北艺术职业学院形象设计专业毕业的同学。

赵璇此前在长沙做墙绘，主要是画卡通，来到蔡店跟李启安一起画墙绘后，发现他和他的墙绘一样朴素。两位女孩子很认可李启安严谨的工作态度，她们说，李师傅喜欢在当地自然环境中选取素材，作为土生土长的农民，对乡村的一草一木都很熟悉，画出来特别有神韵。为了创作好符合村庄风貌、文化的作品，他们经常去采风，对画稿也是反复斟酌。李启安告诉笔者，他目前正考虑开一家专门的墙绘工作室。

行走在蔡店街的各个村落，中国梦、扫黑除恶主题宣传画、耕田的拖拉机、摘玉米的农妇、放牛的牧童、幼儿园里的卡通像、校园里的科普画，李启安画的墙绘随处可见。“我现在每天练书法，自学画理论知识和美术史。只有不断学习，才能进步。”李启安说。



“指尖技艺”助农增收

近年来，贵州省麻江县通过开设非遗创意工坊、非遗体验馆、民族文化传承教育基地以及举办赛事、开办培训班等措施，“传、帮、带”加大对绣娘、非遗人才、手工艺人等的培育和非物质文化遗产保护、传承与发展，使“指尖技艺”成为“指尖经济”，带动当地群众就业创业增收，赋能乡村振兴。图为近日手工艺人在麻江县蓝莓创意工坊向群众讲授苗族刺绣技艺。 黄晓海 罗文刚 摄

山东冠县范寨镇红墙文化鼓舞千群开拓创新

□□ 支润泽

在位于鲁西平原的山东省冠县范寨镇戴里庄村，一幢幢红色墙体的房屋，墙体上的文化彩绘不仅扮靓了全村整体的“颜值”，更是对本村历史文化、红色革命基因的传承。

冠县有着丰厚的历史积淀和独特的文化遗产，近代出将入相，不乏叱咤风云之举，抗日战争时期，马本斋领导的回民支队在这块血火交织的大地上，谱写了抗击日寇的不朽壮歌，让日伪军闻风丧胆。2017年，山东潍坊学院杜建国来到冠县范寨镇戴里庄村担任第一书记开始驻村帮扶工作时，坚持物质和精神一起抓，在强化戴里庄村基础

设施建设同时，将村内街道两侧房屋粉刷成红色，以红墙彩绘讲述村庄历史文化、革命历史故事，发挥文化“润物细无声”的育人效果。

“红墙文化让我们更有自豪感，对党的巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接工作，我们有无比的信心和十足的干劲。”民兵连长、预备党员郭桂东在全体党员大会上说。“我们在村党支部会、村两委会、党员代表会及村民代表会上都会加强红色文化教育，通过发掘讲述本地的先贤故事、革命历史事迹，让老百姓在喜闻乐见中了解历史，增强文化自豪感，激发起群众爱村建村的热情，鼓舞广大千群在乡村振兴新时期道路上更加开拓创新、奋勇争先。”冠县范寨镇党委书记郭伟说。