

旅 业视点

广西巴马: 长寿之乡的蜕变

——2023文化和旅游助力乡村振兴采风活动走进巴马

本报记者 刘圆圆

在云贵高原向桂中平原的过渡地带,有一片净土,这就是世界著名长寿之乡——广西壮族自治区巴马瑶族自治县。让巴马开始声名远扬的,是在1991年举行的国际自然医学会第13次年会上,巴马被宣布为继苏联高加索、巴基斯坦罕萨、厄瓜多尔比拉班巴、中国新疆南疆一带之后的世界第5个长寿之乡。这里百岁老人比例高,人数多,而且还是唯一一个百岁老人比例还在上升的寿乡。独特的禀赋使得巴马成为我国最早的一批康养旅游胜地。

神奇巴马吸引客来

“我每年都来巴马住上三两个月,这里依山傍水,景色优美、空气好,很适合度假养生。”60多岁的辽宁旅居客李大姐告诉记者,她来巴马度假养生已经有几年了。“这里的养生活动很多,白天跳舞、晚上跳操,生活丰富多彩。”

位于巴马县城附近的百魔洞,是当地最为雄伟壮观的石灰岩溶

过巴马几次了,我第一次来是12年前。”游客林仁耀和夫人刘莲珠边欣赏湖景边说,“这边空气好,水好,青菜也特别好吃。来到巴马,睡眠都变好了,我们70多岁,在这里感觉还很年轻。”

长寿文化随处见

傍晚时分的那桃乡敬烟屯仁寿源景区依然热闹,这里是晚清寿星、享年126岁的邓诚才的居住地。1898年,清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给邓诚才,这里也因此成为巴马长寿文化的重要发源地。

来自全国各地的游客一边品尝甘蔗红糖、糍粑、豆腐花等传统特色美食,一边了解着巴马沿袭千年的非遗古朴孝道——补粮习俗。

“补粮敬老习俗源于壮族、瑶族等老敬老传统。所谓‘粮’,在我们信俗观念中是一个人一生与生俱来、供养其灵魂、保持其生命的‘魂粮’,年纪大了,‘魂粮’少了,就要‘添粮’以‘补寿’。”巴马仁寿源景区经理黄珍梅介绍说,补粮习俗入选国家级非遗后,景区不仅把这一礼仪展示给游客体验,宣传孝道文化,还为游客配了“补粮”。很多游客都为自家老人请粮,以祈求家中老人健康长寿。如今,景区已成为巴马热门打卡地,今年预计接待游客15万人次。

在长寿之乡,自然要感受长寿文化,巴马长寿博物馆不容错过。“巴马的魅力在于‘五个不一样’的生态环境:即不一样的地磁、不一样的空气、不一样的阳光、不一样的水、不一样的土壤。”伴随着巴马长寿博物馆馆长、讲解员金燕玲声情并茂的讲解,巴马长寿现象的历史渊源和延寿民俗一一展现在游客面前,馆内还通过图片、声像等资料向游客展现巴马寿星风采及巴马特色长寿食品。“我们的长寿老人除了环境外在因素,他(她)们都习惯早睡早起,而且一生都坚持劳动。”金燕玲说,截至2021年底,巴马百岁以上老人有108位,这也是世界长寿人口持续增长的地区。

吃上“旅游饭”的好日子

在盘阳河畔,有一个风景秀丽

的村庄——坡纳屯。这里是前往百鸟岩、百魔洞、长寿宫等景区的必经之路,伴随乡村旅游的发展,这个曾经人均年收入不足1500元的贫困村已然破茧成蝶。

如今,坡纳屯,干净的水泥路通达各家各户,标准的三层“小别墅”尽显当地风情。

“我们坡纳屯度假村共有600多间房已经全部满房了。”说起今年的旅游旺季,村民韦世玉笑得合不拢嘴。“在旺季每间房子可以租到800-1000元/月,一年下来,一家人的房租收入就有4-5万元,再加上其他收入,每年也有个8-9万元。”

“全屯70户都吃上了‘旅游饭’,当年的‘穷窝窝’也摇身变成了‘香馍馍’。”

韦世玉口中的“穷窝窝”正是10多年前的茅草屋。2005年,为改变屯里贫困落后的面貌,村民们集思广益,最终确定办农家乐,搞旅游。“当时党小组成员带头拆旧房,群众纷纷响应,用外出打工的钱建房,有时钱不够了,就再外出务工攒点钱。大约经历了三年,一座座新房终于拔地而起。”随后,政府又为屯里实施了村容村貌美化亮化工程,屯内通户道路得到硬化,颇具规模的坡纳屯度假村就建成了。2010年,坡纳屯还成立了坡纳农家旅馆协会,农家旅馆由公司负责经营、协会统一管理调配形成了“公司+农户+协会”的管理模式。游客住宿统筹安排,经营收入全屯有份,农户按股分红,形成了人人有工作、个个有事干、家家当老板的创业氛围。

其实不只坡纳屯,在巴马全县,景区、乡村旅游区的建设发展,都为农民创造了大量的就业机会。长寿岛景区所在的巴马镇坡贵屯,也整屯实施了“白改黑”道路硬化及亮化工程,并为旅游大巴新建了大型停车场。“我们很多村民,除了每年能从旅游企业利润中分享到资源收益,还通过出租自家房屋建民宿,或就近入厂做工,或从事售票等服务工作。”那村村民告诉记者,“就是老人们在门口摆个摊售卖火麻、玉米等农产品,也能‘坐地生财’。”

近年来,随着巴马旅游业的快速发展,返乡创业和务工的年轻人比例也有所上升。2022年底,巴马直接从事旅游工作的近6000人,间接从事旅游工作的超过4万人。

方兴未艾话康养

如今,长寿之乡的名声在外,

文旅康养也成为当地的重要抓手。巴马除了地磁高、空气佳、食材鲜、阳光好外,水质好也是独具共睹的。一滴水折射的长寿文化,也不断提升着巴马知名度、美誉度。

近年来,巴马通过粤桂协作机制招商引资,设立深(深圳)巴(巴马)试验区,将深圳等地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。位于巴马燕洞镇的巴马水文化庄园就是这种尝试的一个缩影。

这里不仅围绕“水”文化,建造了水文化博物馆,向旅居客展示水与健康理念,还完成了从“助销售”到“自生产”的发展路径。

“2014年,我们几个深圳企业家到巴马旅游,感觉这里生态环境好,水质更好,就以‘消费扶贫’的方式买水,帮巴马水扩大市场。后来,大家意识到‘授之以鱼不如授之以渔’,带动当地就业,才能发挥更大效应。于是,我们走遍巴马的山山水水,最终选定了七星泉作为水源地,成立了广西巴马四季甘泉健康产业投资有限公司。”据四季甘泉总裁张文胜介绍,目前企业的运营本地化程度很高,从一线工人到水厂管理层,都选择培养当地人,“我们手把手教他们工作技能,让他们有份稳定工作、稳定的收入,他们收入高了,也吸引更多年轻人留在巴马建设家乡。”

巴马瑶族自治县党委副书记、县长余浩学表示,近年来,巴马紧紧围绕“国际长寿养生旅游胜地、广西大健康产业龙头基地、深圳巴马大健康合作特别试验区”三大战略定位,努力推动巴马旅游由单一景区景点的观光游向融合大健康的康养旅游转变。“巴马先后投入了19.29亿元健全完善康养文化旅游基础设施,赐福湖、水晶宫、百魔洞、仁寿源、红色西山等核心景区品质得到全面提升。目前,巴马已形成以盘阳河两岸为主线的旅游康养区,并沿河打造了康养旅游精品民俗带。”余浩学说,此外,巴马还通过举办“三月三”“祝著节”“长寿养生文化旅游节”等节日活动,推动文旅融合,激活旅游消费市场,助力乡村振兴。

据了解,目前每年有10余万人次的旅居人士乐居巴马。2022年,巴马共接待游客611.28万人次,实现社会旅游总消费63.92亿元。今年1至9月,巴马接待游客约722.39万人次,实现社会旅游总消费73.91亿元。

行走故事

哈尔滨,不是只有雪

吕婉莹

11月初,哈尔滨迎来了今年的第一场大雪。朋友说了很多次想去哈尔滨,抓住这场大雪的“尾巴”,我们一拍即合,趁着周末踏上了奔赴祖国最北端省会的“特种兵之旅”。

从北京乘着高铁一路向北,穿过数座大山,在一个接一个的隧道中昏昏欲睡之时,忽然间眼前一片明亮——我们来到了雪的世界!一望无际的田野上覆盖着皑皑白雪,偶有一卷卷顶端有雪的麦草卷点缀其中;溪流在白雪的衬托下显得愈发清澈,一片片水墨色的树林散落在大地上。苍凉壮阔的景象,让“林海雪原”四个字浮现在我的脑海。

越往北,田间的积雪越厚。其间,高铁车厢时不时传来“咚、咚”的声音,有一两次声音特别大,引起了乘客们的注意,一问乘务员才知道,原来是列车飞驰中轨道上的积雪撞击车身造成的,无须担心。

到了哈尔滨,整座城市已被白雪覆盖着,但遗憾的是著名的冰雪大世界还没有开启。很多人会觉得此时来玩比较尴尬,但经过短暂的体验,我觉得此行还是很有收获。其中,落日下的松花江还是我印象最深的一处了。

沿着中央大街一直走到哈尔滨市人民防洪胜利纪念塔,便可看到宽阔的松花江了。我们在的两天,哈尔滨的气温大致在零下10摄氏度至零下20摄氏度,松花江虽然已经结冰,但冰面不厚,还有部分水面暴露在空气中。站在江边,看着远处的滨州铁路桥安静伫立,横穿江面的空中缆车来来往往,未结冰的小块水面涌起层层水纹,心中感到无比宁静。尤其是夕阳西下时,江面变成橘色、粉色、粉紫色等不同的颜色,铁路桥也被落日的余晖染上一层朦胧的粉色,这场景有种别样的浪漫。离开之时已是暮色深沉,江面被铁路桥的灯光染成了亮橙色,远远地,我看到岸边还有三位少年在挥动着手中的电子烟花,赶紧拍下这一画面,青春的友谊从来都是最美好的。

近年来,聚焦于东北的文艺创作涌现出一大批不错的影视作品,如《人世间的漫长季节》等,但只有真正去感受,才能体会到其中所蕴含的东北哈尔滨的冬天的确太冷了。我和朋友穿上最厚的“装备”走在大街上依然瑟瑟发抖。在斯大林公园遇到一位老先生,看到我们直呼:“你们穿得太少啦,这还不算冷呢!”此时再想到中央大街上吃着马迭尔冰棍的游客,真是更佩服了。

此外,还有一点小提示,来之前听东北菜分量较大,我们点菜时还特意问了服务员,但看到菜单还是着实被惊呆了。我们基本只点两个菜一份饭,但上来的量别说两个人,就是四个人吃也绰绰有余。所以,当我们返程遇到的专车司机说两个人来东北不划算时,我们“狠狠”地表示赞同。看来,吃东北菜还是人多才行,来东北旅行也要多凑几个人才是。

信息速览

安徽首部红色沉浸式戏剧《立夏》在金寨首演

本报讯(记者 刘圆圆)为更好地弘扬大别山精神,传承红色基因,赓续红色血脉,挖掘大别山精神的时代价值,日前,安徽首部红色文旅深度融合的沉浸式戏剧剧目《立夏》在金寨十万剧场首演。

十万多英雄儿女为国捐躯,十万多亩良田沉入水底,十万多群众移居深山……作为革命老区,金寨用三个“十万+”生动地诠释了“坚定信念、牺牲奉献、一心为民、永跟党走”的大别山精神,“十万剧场”之名也由此而来。作为以革命文化为特质的文旅产品,融合时下流行的“沉浸式戏剧”和“元宇宙科技”两大形式,以现代化方式致敬金寨三个“十万”。

“十万剧场”首演正式推出了包括安徽首部红色沉浸式戏剧《立夏》和结合元宇宙科技的VR《星火相传》互动剧情体验两大重点内容。《立夏》取材于发生在金寨境内的“立夏节革命武装起义”,以人在戏中走的沉浸体验,

底色,也才能理解为什么呈现出这样的东北底色。哈尔滨市博物馆就是了解这一底色的一个窗口。

博物馆就在中央大街附近,由原来的哈尔滨市委办公区改建而成。展馆由大院子里的4栋楼(1号楼、2号楼、6号楼、7号楼)组成,分别有哈尔滨中苏友好协会旧址纪念馆、哈尔滨博物馆、黑龙江文学馆、哈尔滨城市历史馆等。我参观了比较有代表性的6号楼和7号楼。

6号楼是哈尔滨城市历史展馆,共4层的展馆展示了哈尔滨从古至今一路走来的历史脚印。在这里既可以看到松花江流域传承千年的文脉,又可以看到共和国长子的砥砺前行和继续走来。7号楼有俄罗斯油画雕塑收藏馆、欧洲铜版画收藏馆、黑龙江版画馆等展馆。俄罗斯油画雕塑收藏馆分别展出了苏联和俄罗斯时期的画作,两个时期的作品在内容、风格上差异明显。但展馆最大的特点是展厅装饰,粉色的墙面、白色的窗帘、欧式的桌椅,典雅古朴,拍照很出片。欧洲铜版画收藏馆的藏品由馆长刘汉英提供,展出了1614年至1914年间的欧洲铜版画作品,其中也有很多作品刻画了中国风物。参观时,我很幸运地遇到了刘汉英在和一群小朋友科普铜版画,他生动的讲解让大家听得津津有味。在黑龙江版画馆则可以欣赏到北大荒版画——我国三个最重要的版画流派之一的优秀作品。由于当天下午就要返京,2号楼的黑龙江文学馆只是匆匆参观,也算是给东北作家群留下了大致的印象。

不得不说的是,和北京的冬天相比,哈尔滨的冬天的确太冷了。我和朋友穿上最厚的“装备”走在大街上依然瑟瑟发抖。在斯大林公园遇到一位老先生,看到我们直呼:“你们穿得太少啦,这还不算冷呢!”此时再想到中央大街上吃着马迭尔冰棍的游客,真是更佩服了。

此外,还有一点小提示,来之前听东北菜分量较大,我们点菜时还特意问了服务员,但看到菜单还是着实被惊呆了。我们基本只点两个菜一份饭,但上来的量别说两个人,就是四个人吃也绰绰有余。所以,当我们返程遇到的专车司机说两个人来东北不划算时,我们“狠狠”地表示赞同。看来,吃东北菜还是人多才行,来东北旅行也要多凑几个人才是。

读图时代



打造北京市旅游休闲街区 百年老街邂逅意式风情
11月28日,北京市石景山区的“美山”院落即将亮相。今年,模式口历史文化街区加快推进院落更新改造工作,进一步彰显街区历史文化魅力。
本报记者 贾宁 摄



景区小吃之制作豆腐花

洞,也是旅居客的聚集地。在百魔洞,不时能看到成群结队的中老年旅居客载歌载舞。进入清凉的洞窟,坐在“磁疗区”,享受高强的地磁养生的人更是比比皆是。据当地人介绍,在其他地区的地磁一般是在0.28至0.32高斯左右,而这一路段的地磁则高达0.5至0.9高斯,这也是巴马流传的养生长寿“秘诀”之一。

此时,一位背着背篓、面容慈祥的99岁老奶奶引来一行人的关注。“阿姨,你看这是我三年来来这里旅游时,拍到你的视频,没想到咱们又见面了!”一位游客热情地拉着老奶奶的手边说边打开手机给她看。奶奶的普通话不太标准,但声音却清脆得很。她说:“你见过我吗?我家就在山顶上的瑶寨,现在正准备回家呢。”这样的偶遇引来了不少同行游客纷纷跟奶奶拍照,都想沾沾长寿奶奶的光。

沿巴马母亲河盘阳河而行,入目皆是景。四进四出的盘阳河水造就了百鸟岩、水晶宫、百魔洞等绝色洞景。

在巴马赐福湖游船,一行新加坡游客显得格外享受这次康养之旅。“我们这个团,大多数人已经来



巴马命河