

# 揭开壮族老家独具特色的养生密码

## ——记2016年中国旅游日南宁主会场暨上林生态旅游养生节

□ 本报记者 覃永 蒙树起

霞客桃源景区的霞客半岛。

5月19日,2016年中国旅游日南宁主会场暨上林生态旅游养生节开幕式在上林县云里湖景区隆重举行。据了解,为期25天的活动将以“旅游促发展·旅游带扶贫”为主题,以“爱生活·爱旅游”为宗旨,通过开展壮族民俗风情展示活动、旅游宣传推介活动、旅游商品展示活动、健康养生体育活动和旅游项目招商、推介、签约活动等,展示上林县壮族文化的深厚底蕴、源远流长的人文历史,丰富多彩的民俗风情。

上林县素有“徐霞客最眷恋的地方”“广西首府南宁后花园”的美誉。近年来,该县依托得天独厚的旅游资源,努力创建国家全域旅游示范区、全国生态文明示范县、广西特色旅游名县和全区旅游扶贫试点县,旅游产业蓬勃兴起,将“壮族老家·养生上林”的旅游形象展现在世人面前。

养生节期间,记者参加了“2016年百名记者看上林”的活动,亲身体验了这个长寿之乡的养生魅力。

### 休闲养生人间天堂

上林县地处广西中南部,大明山东麓,全县总人口50万,有壮、汉、瑶、苗等12个民族,其中80%以上为壮族,是一个以壮族为主的多民族聚居县。属亚热带季风气候,年平均气温20.9度,属人体最适宜的居住温度。年均降雨量为1789.2毫米,总面积1890平方公里。北回归线横穿上林县城,上林县和埃及金字塔同纬度,北回归线穿过的世界的其他地区,大都是海洋、沙漠和荒原,只有经过中国才有森林。而北回归线经过上林县城和大明山主峰龙头山,这是北回归线唯一经过的一个县城和唯一的一片原始森林。上林县负氧离子丰富,经专家检测,上林县空气中的负氧离子含量高达2万个/立方厘米,超过世界卫生组织“清新空气”标准的20倍。来到上林,就仿佛置身于一个天然氧吧,享受着最灿烂的阳光、最清新的空气,令人心旷神怡。

### 历史悠久源远流长

早在新石器时代,上林县塘红乡石门村就有人类活动遗址,是桂西南地区人类出现较早的地方之一。1300多年前,白圩镇爱长村的“智城”,成为唐王朝统治下的桂西南一带壮族聚居地方的政治、军事、经济、文化中心,是名副其实的“唐朝壮都”。至今,那里还

遗留有岭南地区最早的两块石刻,碑上出现的古壮字,是目前见到的最早的壮字,在汉字的影响下,壮族人利用汉字的结构原理创造出不同于汉字的方块壮字,形成本民族自己的文字,并且得到壮族上层社会认可,刻入庄重的碑文中。

### 传统文化底蕴深厚

上林的传统文化积淀深厚,龙母文化、师公文化、祥瑞文化、万寿文化、徐霞客文化、渡河文化等独具特色,散发着无穷的魅力。

清朝康熙年间,上林就有了民歌记载。不同地域,上林县民歌有各种各样的唱腔,如西燕镇师公调,巷贤镇四六联、采茶调,大丰镇、澄泰乡五三五言山歌。在唱法上还有一声部、二声部、多声部等,如三里镇黄境的多声部,其唱法在全国乃至世界上都是独一无二的,节奏严整鲜明、抑扬顿挫、富于韵味、朗朗上口,曲调与唱词吻合和谐,可谓是民歌中的瑰宝。

同时,猴鼓舞、瑶山鼓、师公戏、彩架游等也是上林一道亮丽的风景线,吸引着越来越多的区内外游客慕名前来观光。此外,上林还是乌浒部落、骆越部落和瓯越部落的结合部,具有广西南越民族的所有文化成分,保存有原生性、完整性、融合性的师公戏300多种舞种。

### 养生产业优势明显

上林县土壤肥沃,水利条件便利,适合农牧业发展。该县盛产优质米、桑蚕、八角、茶叶、黑山羊、清水河鱼等,其中优质米、八角被列入国家地理标志保护产品,享誉全国,畅销海外;大明山“银针茶”多年荣获自治区茶叶评比活动特等奖;桑蚕业是重要支柱产业,已形成“茧-丝-绸”产业链,跨入“广西十大重点桑蚕产业县”;全县可供开发利用的植物资源1000多种,其中金花茶、金银花等药用植物530多种,发展生态特色农业和养生健康长寿产业前景广阔。

得天独厚的生态环境和绿色健康食品让上林成为长寿福地。截至2011年,全县100岁及以上老人就有63人,百岁的长寿率为12.9/10万人,远超7人/10万人的国际标准。目前县内最长寿的老人年龄达115岁。2012年,上林县被评为中国长寿之乡,是目前为止

南宁市唯一获此殊荣的县份。

### 生态旅游资源丰富

上林县是唐代的壮都,是明代大旅行家徐霞客在中国旅行线路上逗留时间最长、留下游记最多、最流连忘返的一个地方。上林县旅游资源非常丰富,比较著名的景点有以山奇、水秀闻名,山中有水,水中有山,素有中国下龙湾美称的大龙湖景区;有广西规模最大的寺院,东南亚最大的佛教圣地的金莲湖景区;有徐霞客最眷恋的地方,当年在此停留了54天,素有“小桂林”之称的三里·洋渡;有人称壮乡“布达拉宫”的下水源避暑山庄;还有鼓鸣寨景区、东红湿地景区、禾田农耕文化园等,游客徜徉其中,流连忘返。

### 民俗节庆多姿多彩

上林县民俗文化丰富多彩,特色浓郁。龙母文化节(农历三月三)弘扬的是母慈子孝、以德报怨、知恩图报。据专家考证,塘红石门的龙母是珠江流域龙母文化的源头,是广西传统性节日“三月三”的发祥地。壮族灯节、龙母节、卢於春社、万寿节、三月三歌圩、瑶族达努节、五月五渡河公、送灶君节、社节(农历二月初二、四月初八、五月初五、六月初六、八月初二、九月初九、十月初十)等独树一帜的民俗活动也蕴含着丰富多彩的民族历史、经济、宗教、语言、艺术等文化信息。

### 旅游发展前景无限

2013年7月,上林县成为广西首批特色旅游名县创建单位,近两年来成功打造AAAA级旅游景区2家,AAA级景区4家,四星级酒店1家,三星级酒店3家;四星级农家乐1家,三星级农家乐(乡村旅游区)10家。上林县成为首批徐霞客游线标志地入选的五省七县(市)中标志地最多的县(市),荣登新华网评选的2015旅游业最美中国榜,并荣膺“最美中国·绿色生态、休闲度假旅游目的地城市”称号。2016年2月,该县被列入首批“国家全域旅游示范区”创建单位。

上林美,美在清幽湛蓝、鱼翔浅底的大龙湖;美在碧波荡漾、轻舟晚唱的金莲湖;美在带着明清古韵、古色古香的鼓鸣寨;美在茶叶碧绿、八角飘香的大明山。这里孕育着壮族老家的不老传奇,揭示出养生上林的长寿密码。



▲2016年中国旅游日南宁主会场暨上林生态旅游养生节启动仪式。



▲美酒敬宾客。



▲上林县城壮、汉、英三种文字对照的路牌。



▲统一规划的县城街道。



▲青山绿水间的新农村——下金庄。



▲民族服饰展示。

▲美丽的田园风光。

