

世界长寿之乡为什么叫巴马?

覃炳吉

河池市交通运输局 广西河池 547000

摘要: 本文从周易的角度,通过对广西巴马县的长寿现象,地理环境,自然景观,人文环境进行分析,提出县名“巴马”二字出自《周易》乾坤二卦。明确巴马县县名的出处,明确了巴马二字与当地人文、自然和长寿之间的关系。为巴马的人文提供补充参考。

关键词: 巴马;《周易》;乾坤;爸妈;长寿

引言:探寻长寿之谜的钥匙

在中国广西,有一片被自然恩泽与人类智慧共同孕育的土地——巴马瑶族自治县,这片神奇的土地,不仅是中国首个被国际、国内双认定为“世界长寿之乡”和“中国长寿之乡”的县份,更以其惊人的百岁寿星比例,傲立于世界五大长寿乡之首。截至2020年11月,巴马瑶族自治县内100周岁及以上的老人合计达到102人,平均每10万人中就有约43位百岁寿星,这一数据远超世界长寿之乡的认定标准,约为其5.76倍。巴马,仿佛是大自然精心雕琢后赠予人类的一份珍贵礼物,被誉为人间净土、养生福地。然而,这片神秘的土地为何得名“巴马”?本文将带您一起探寻巴马与《周易》文化之间的神秘联结。

一、巴马之名:一段传奇的启示

关于巴马之名的由来,流传着一段关于南极仙翁的传奇故事。南极仙翁,一位超脱尘世、飘逸不凡的仙人,以其无尽的智慧与慈悲之心,游历于世间万物之间。在一次偶然的机会中,他踏入了这片山水相依、风景如画的土地。这片被大自然精心雕琢的瑰宝之地,以其清丽脱俗的自然美景和淳朴厚重的人文氛围,瞬间吸引了仙翁的目光。

仙翁漫步于山水之间,只见山峦叠翠、溪水潺潺,

仿佛一幅流动的山水画卷,令人心旷神怡。而巴马的人民,更是以他们的勤劳善良、淳朴热情,以及与自然和谐共生的生活方式,深深打动了仙翁。更令仙翁惊奇的是,这里的人们普遍享有长寿,生活安乐,宛如世外桃源,人间仙境。

面对如此福泽之地,南极仙翁心生欢喜,决定将其命名为“巴马”。这一名字,不仅寓意着福寿双全,更象征着和谐美满。仙翁希望这片土地上的人们能够永远保持这份纯真与善良,与自然和谐共生,共同享受生活的美好与宁静。

然而,时光荏苒,岁月如梭。千百年来,巴马之名的真正含义,却如同被一层轻纱所笼罩,变得朦胧而神秘。世人虽知其名,却往往难以窥见其背后的深厚意蕴。

二、《周易》智慧:巴马之名的文化底蕴

《易经》,即通常所讲的《周易》,被誉为“群经之首,大道之源,中国思想的源头,华夏哲学的鼻祖,民族文化的先河,民俗的总脉”。

《周易》最重要的两卦,就是乾坤二卦。乾卦是《周易》开篇第一卦,代表天,代表父亲;第二卦是坤卦,坤代表地,代表母亲。乾和坤开天辟地产生了宇宙——天地。天地的产生,给万物提供了生成和发展的空间;有了父母,人类才有繁衍的基础。

乾卦彖传“大哉乾元,万物资始乃统天。云行雨施,品物流形;大明终始,乾道变化,各正性命;保合太和乃利贞”。正是乾创造了特别的巴马,巴马的万物依赖乾产生了独特的生命力,人和自然各自变化出自己的形体,随着乾道运行的变化,万物各自获得相宜的生命,并常保永聚乾阳赋予的阳气处于高度和谐的状态。

《周易》系辞“乾道成男,坤道成女。乾知大始,坤

作者简介: 覃炳吉(1957.6-),男,壮族,广西河池市金城江区人,高级工程师,一级注册建造师。作者工作之余爱好国学,1984年开始接触易经,1989年开始正式学习《周易》。因工作性质长期在野外,得以长期研究大自然、人类、易经三者之间的关系。

作成物”，阐明了男女形成的易理。《周易》说卦“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男。巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之中男。离再索而得女，故谓之中女。艮三索而得男，故谓之少男。兑三索而得女，故谓之少女”。明晰了人类的繁衍和家庭的形成过程。系辞和说卦告诉我们，乾为天、为父；坤为地、为母，是万物始生的根源。乾有元亨利贞四德，坤也有元亨利贞四德。乾的元是创始，坤的元是生成。乾的创始，如同动物从父体那里得到精气，坤的生成如同在母体中孕育成形。又如植物的化生，乾的创始是种子入地，坤的生成是生长出来；万物从乾那里得到的是性命，从坤那里得到的是生命。

“巴马”这两个字就是取自《周易》里面两个最重要的卦，乾卦和坤卦。乾卦的“元亨利贞”四德，象征着创始、亨通、和谐与正直；坤卦的“元亨利牝马之贞”，则象征着生成、亨通、顺应与柔顺。这两卦的相互交融，不仅产生了宇宙万物，也赋予了人类生命与智慧。在巴马这片土地上，人们或许正是遵循了这种“天人合一”的理念，与自然和谐共处，才得以享受长寿和幸福的生活。

三、“巴马”与《周易》的契合

“巴马”和“乾坤”有什么关系呢？

将“巴马”与《周易》的卦象相联系，我们不难发现其中的巧妙契合。乾代表父亲，又代表天。天有多高？《周易》认为“天高无顶”，形容上天的高远无限。坤代表母亲，又代表大地。地有多大？《周易》认为“地大无边”，形容大地无限广阔。在巴马县，当地人对父母的称呼朴素而亲切，父亲被唤作“爸”，母亲则称为“妈”。在这片充满温情的土地上，人们对双亲的健康长寿抱有最真挚的祝愿。将这份美好的愿望融入对“爸”、“妈”二字的巧妙解构中，便衍生出了“巴马”这一地名独特的寓意。人们希望父亲（爸）的天空之高远不受任何限制，于是将“爸”字中隐含的高度限制之“父”字隐去，仅留下“巴”，寓意着爸爸寿比天高，无拘无束；同样，对于母亲（妈），人们祝愿她的福德如同大地般无边无际，因此去掉了限制“妈”广度的“女”字旁，仅保留“马”，象征着母亲福泽绵长，广袤无垠。如此，“爸妈”二字巧妙地转化为“巴马”，且在发音上保持了高度的相似性，寓意着对父母寿与天齐、福同地阔的美好祝愿。

可见，巴马就是爸妈，就是天地，就是乾坤之意，“巴马”二字不仅承载了对父母长寿的祈愿，更蕴含了

乾坤相合、天地人和谐统一的哲学思想。它象征着这个地方如同天地间自然造就的仙境，既得天之高远，又承地之广袤，居住于此的人们得以享受与自然同呼吸、共命运的福祉，寓意着人与天地同寿，共享世间无尽的福祉与安宁。

四、《周易》与巴马的独厚天时

《周易》：“乾，元亨利贞”。《周易》文言：“元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也。君子体仁，足以长人；嘉会，足以合礼；利物，足以和义；贞固，足以干事。君子行此四德者，故曰乾元亨利贞”。这里描述了天道在巴马的运行情况：一切事物从春天开始发生，到了夏天，事物发展达到了旺盛畅茂，一切善的，美的都荟萃于夏季；秋季，万物收缩、成熟，这时万物和谐不乱地各有各的归宿；这时的巴马，社会稳定、人们各安其分、各守其职、各尽其责。到了冬天，万物生机稳固，收藏于内，一切善的，美的事物到此完成。

“元者，善之长也”。就是说，巴马有最适合人居的自然气候条件。巴马属南亚热带至中亚热带季风气候区，年均日照总时数1531.3小时，日照时间适中。阳光在五行中对应是火。巴马全年无霜期338天，年均气温18.8 ~ 20.4℃，冬天不太冷、夏季不太热，适合植物生长，最适合人类居住。巴马气候年均降水量约1600毫米，相对湿度79%。在巴马还没有出现沙尘暴、扬沙、浮尘、烟幕等气象。

世界卫生组织规定：清新空气中负离子标准浓度应大于1500个/cm³，由于巴马地区磁场高，是雷击的重击区，最易产生负氧离子。因此，巴马空气中负氧离子含量每立方厘米达20000 ~ 50000个，是世界卫生组织规定值的13 ~ 33倍。现代医学研究表明，负离子属于一种自然因子，可以净化空气，改善呼吸功能、缓解呼吸道疾病；调节情绪和睡眠、提高脑力活动效率；降低血压、改善心脏功能；增强免疫力、调节免疫平衡；美容养颜、改善皮肤问题；提高人体免疫力等。而且高浓度的负氧离子一般对人体是没有危害的，并且负氧离子对人的身体有很好的医疗保健作用，对人体好处多多。长期生活在这种环境下的人，能不长寿吗？

五、《周易》与巴马的神奇地利

《周易》彖传：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆”。巴马正是得到老天的恩赐，拥有得天独厚的地理环境。

独有的地磁——巴马地磁。乾为天，属金；坤为地属土；地天交泰在天是阴阳二气交合，在地就是土生金，结果就是在美丽的盘阳河下产生一条断裂带，直接切过地球地幔层，导致地磁增强，这个地磁称为巴马地磁。因此，巴马有独特的地磁，高达0.58高斯，是一般地区地磁的一倍多。

科学考证，高地磁对人体有如下几大好处：

1、直接改善人体的血液循环。

2、在巴马磁场的作用下，激素分泌物的合成与释放增加。

3、促进成骨细胞的增值，一定强度的静磁场作用使成骨细胞中的钙离子的浓度增加，而且一定强度的静磁场作用能够促进成骨细胞的增值和分化。

4、巴马磁场具有抗高血压、降血脂、改善微循环、防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。可以使脑梗塞患者的血液粘度降低体内抗氧化的活性。

5、使细胞中线粒体的代谢加强，细胞内线粒体代谢活跃，细胞呼吸率提高。

独特的水——小分子团水。土生金、金生水。由于在高地磁的作用下，大自然的大分子团水通过磁力线切割成为小分子团的六环水，这中既有利于人体细胞代谢，又未受到任何污染的水是确保人类健康长寿的甘露。而且，这里的水和泉水多半都是经过数千米的地下潜流区后才露出地面的，这些水从不同的地层中吸收了丰富的硒、锶等微量元素，具有调节人体生理机能、延缓衰老的作用。调查数据显示，巴马地区的土壤、山泉、水源中富含溴、碘、锌、锂、硒等10多种对人体有益的微量元素。因此，在巴马人种植的食物中也含有这些较为丰富的微量元素。

稀奇的土壤——高锰低铜土壤。专家经过对巴马各乡的水田、旱地、菜地中土壤微量元素进行随机抽样分析，发现巴马北部石山区土壤中锰、锌含量极高，而铜镉含量低。科学研究得知，高锰低铜的土壤分布与心血管发病率呈负相关，而与长寿老人的密度呈正相关；而锌能提高人体免疫力，维持人体正常新陈代谢。

六、《周易》与巴马的人文内涵

“象曰：天行健，君子以自强不息”，这是巴马人的

精神。“君子以成德为行，日可见之行也”是巴马人的日常行为规范。在精神上，巴马人就是效法天刚健的特性，千百年来，日出日落、春去东来，永无休止地加强自己的道德修养；把成就道德的实践当作行为，并体现在日常的活动中。所以，这里的人民风淳朴，与世无争，性情温和，与人为善。巴马境内居住着瑶、壮、汉、仫佬、毛南等12个民族，各民族都能和睦相处而没有民族矛盾。生活上，因远离现代文明，巴马人每天必须步行去田间耕种，赤脚走路，爬山上打柴。长时间的户外劳作使他们能接受更多的阳光，呼吸最好的空气，劳作（运动）又使他们远离各种“富贵病”对人类的伤害，这也是健康长寿的奥妙之一。

“巴马”二字，寓意父母寿与天齐，福同地阔，所以尊老、孝老是长寿又一“法宝”。在巴马，谁虐待老人，谁就嫁不出去、娶不到老婆。在这里，有百岁老人的家庭令人羡慕，因为长寿老人意味着“儿孙有福”。对于老寿星，人们崇敬有加。吃饭时，凡老人长辈在场，必请之坐于上席；行路时，如果见长者过来，年轻人均自觉立于道旁，待老人过去，自己才能走。

巴马的人文底蕴深厚，优良的文化不胜枚举。比如还有山歌、饮食等等，篇幅有限，在此不再论述。

结语：巴马文化的深远影响

通过探寻巴马之名的由来和《周易》文化的神秘联结，我们不仅揭开了这段传奇故事的面纱，更深刻地理解了中华文化的博大精深。巴马这片土地不仅承载着南极仙翁的祝福和《周易》的智慧，更是一个充满生命力和活力的地方。它让我们看到了人与自然和谐共处的可能性，也让我们感受到了中华文化的独特魅力和深远影响。

参考文献

- [1] 广西河池市人民政府网站 (<http://www.hechi.gov.cn/>)，访问日期：2024.12.25。
- [2] 马恒君.《周易正宗》[M].华夏出版社，2004.1。
- [3] 金景芳，吕绍刚.《周易全解》[M].吉林大学出版社，1991.6。