

古往今来,无数人为了实现长寿,进行过各种各样的尝试。然而到最后,人们遗憾地发现:长寿,依然只是停留在人类梦中的一个华丽幻想。

但正所谓:“踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫”。

近年来,有专家在我国南方走访时发现了一个神奇的“世外桃源”——在那个风景幽雅、诗意盎然的地方,不仅人们的平均寿命远高于国内其他地区;甚至连一些已经患有疾病的人到此地居住一段时间后,居然也会奇迹般地出现了不药自愈的现象……

这个暂时还不太为人们所知晓的“长寿之乡”,就是位于我国海南省版图上的——定安县。



国家湿地公园南丽湖。

## 神秘的「长寿之乡」

定安县位于海南岛东北部内陆,与省会海口仅一江之隔,是座历史悠久而且风光秀美的城市。这里不仅有被称为“梦里水乡”的南丽湖,道教文化胜地文笔峰,还有“革命摇篮”母瑞山等。

其中,最能代表定安美景的便是南丽湖。南丽湖位于海南省定安县中部偏东的雷鸣镇,是一个湖面面积高达12平方公里、比著名的日月潭还大出3平方公里的人工淡水湖。从卫星云图上看:湖中岛屿密布,有方、圆、长……形态各异的大小岛屿16个。这些岛屿或如明月,或如螺壳,像珍珠般随意镶嵌在碧绿的湖水上。

有人说:南丽湖是个隐在定安县内的“世外桃源”。这里湖水清澈,湖面碧波荡漾,四周橡胶林环抱,郁郁葱葱,景色十分怡人。放眼望去,南丽湖湖湾和小岛岸水相拥,曲径迷离,水光潋滟,在湖滨密林、胶园和茶园的掩映下,恰似一幅绝妙的山水画。如果泛舟湖上,简直就像是到了千岛之国,半岛纵横间,湖湾环绕,岛上野花争妍,林木竹丛苍翠,林间鸟雀欢歌,野兔蹦跳……人游其中,如痴如醉。

除了风景秀丽、环境安宁之外,定安县引起人们更大兴趣的原因还在于它的另一个身份——远近闻名的“长寿之乡”。专家调查发现,在定安县,90岁以上的老人共有1089人,其中,百岁老人多达22人。这里不仅寿星多,人均寿命也远高于国内其他地区。有数据显示,2009年,卫生部统计我国的人均寿命为73岁,但早在2004年,定安人的人均寿命就已经达到了78.26岁,高出人均寿命5岁多。

按照国家评估标准,每百万人中有30位百岁老人,就可以定为长寿之乡。而定安县平均每百万人口中百岁老人多达43位,大大超出了国家评估标准。更让人惊讶的是,不仅一直居住在此地的本地人普遍长寿,而且即便是患有哮喘、鼻炎,或者冠心病、老年慢性支气管炎等疾病的外地患者,只要到这里居住上一段时间,病情也会因为这里的气候等原因而得到不同程度的缓解,部分病人甚至还会慢慢痊愈。

那么,究竟是什么使得定安县具有令人“长寿”和“不药自愈”的神奇魔力呢?经过调查走访,我们发现,定安县之所以会成为“长寿之乡”,主要还是与它的自然环境密切相关。



## 中国南方最大的“天然氧吧”

从地理环境上看,定安县地处热带北缘,属热带季风气候,素有“天然大温室”的美称。根据美国哥伦比亚大学精神病学系的一项情感障碍研究显示:缺少光亮可能导致抑郁症或其他相关问题出现,比如酗酒、自杀等;与此同时,研究还显示,充足的光照有助于人类保持身心健康——甚至,有一种说法是:“到海边去晒太阳,可以使人增寿至少3.3岁”。

定安县处热带,日光充足,长夏无冬,年平均气温22.5~23.7℃,年均日照时数更是多达1880.7小时,是个不折不扣的“太阳城”。充足的光照使居住在此地的人们更容易获得“阳光灿烂”般的好心情。而科学研究早已证实:良好的心情有利于人体免疫力的提高。

此外,这里的清新空气也是定安人长寿的“功臣”之一。有数据显示,定安县的森林覆盖率为47%,是国家森林覆盖率目标的2.3倍,因此,这里的空气质量常年保持着国家一级以上的水平。而衡量一个地区空气清洁程度与生态环境的重要指标,就是素有“空气维生素”之称的空气负离子含量和分布。

空气负离子实际上是空气的正常组成成分之一,具有杀菌、降尘、提高机体免疫力等功能。因此,空气质量的好坏与空气中的负离子含量密切相关。经过有关专家测量,定安境内的负离子含量高达每立方厘米10000个,远远高于世界卫生组织对清新空气负离子标准浓度(1000~1500个/立方厘米)的规定,简直可以说是个天然的“大氧吧”。

而这个天然“大氧吧”的形成,主要与当地林木广植,极少“有烟工业”有关。比如,在定安县境内的南丽湖地区,除了一个茶叶加工厂之外,区内便再无其他工业企业。这就使得南丽湖的空气,不会受到后天的污染。

但是,仅有优质的空气环境而没有良好的水质,仍然还不能促成人的长寿。在这一点上,拥有海南最大的人工淡水湖的定安可以说具有得天独厚的优势。

南丽湖总库容为9162万立方米,平均水深12米,最深处达23米;同时,湿润的热带海洋性季风气候,也使这里的年平均降雨量多达1940毫米。但如此充足的水源,却只需滋养它周边的18个自然村,4000多居民,以及8万亩土地,所以,这里的人均水资源占有量很高。此外,人们还发现,南丽湖的水质因为远离污染而呈弱碱性,并且水中富含矿物质和微量元素,长期饮用,对人体大有裨益。



鹭鸟天堂。

# 定安：不为人知的长寿之乡

## 长寿的三个秘诀：

### “垂钓、泡冷泉、练习养生拳”

如果说优越的自然环境为定安县成为“长寿之乡”提供了先决条件,那么,当地人健康、自然的生活方式则使长寿成为了一种必然。

定安县地处琼北腹地,位于平原、台地向丘陵山地的过渡地带,土层较厚,土壤中有有机质含量丰富,尤其是“硒”元素含量高,在这里种植的椰子、荔枝、龙眼、石榴、芒果、菠萝、火龙果等多种热带果树和粮食,吸取大地精华,各种营养元素十分丰富,经常食用有利于人体健康。

除了在饮食上有讲究之外,当地人还有一个长寿秘诀,那就是——“垂钓、泡冷泉、练习养生拳”。

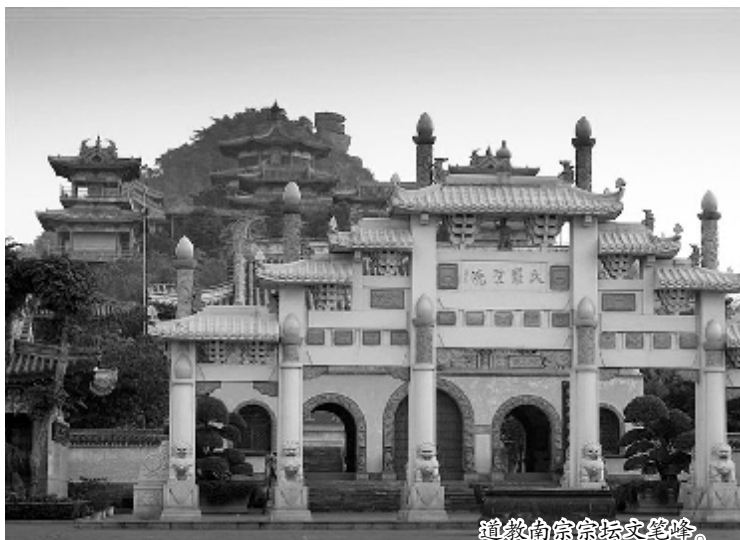
定安人最常选择的垂钓场所是南丽湖,因为这里水质好,浮游生物众多,格外适合鱼类繁衍。众所周知,钓鱼是一种积极的修身养性、益智养神的好方法,既能缓解身心疲劳,也有助于压力的释放。当人们在江河湖海之滨钓鱼时,不仅能呼吸到清新的空气,还能观赏到碧波粼粼的自然风光。这时候,既无车马人群的喧闹,也无尘土飞扬的烦扰,相反,幽静的环境加上风和日丽的天气,往往使人神清逸然,忘掉了疲劳和烦恼,十分有益于调节神经衰弱、高血压等慢性疾病。

此外,与秦始皇为治疗痔疮伤

而建造“骊山汤”不同,定安县内有个迄今为止发现的中国最大的热带富硒冷泉——久温塘冷泉,这是一种火山冷泉,富含多种抗肿瘤防癌元素,既可提高免疫力、治疗心血管疾病,又可以饮用,泡浴,具有促进血液循环,延长寿命的功效。

但正如古训所言,“流水不腐,户枢不蠹”。如果说钓鱼和泡冷泉都是“静态活动”,那么,练习道教的“金刚功八式养生拳”便可以算是真正的“动态活动”了。定安县有座著

名的道教文化胜地——文笔峰,长期以来,当地人深受道教文化的熏陶,不仅注重养生先“养心”,而且还特创养生拳:“取天地之气而补充内气”。如今,随着养生时尚的蔚然成风,越来越多的人加入到了养生拳的练习当中,每天清晨或是傍晚,在南丽湖畔,都能看到三五成群的老人一招一式地认真打拳……从他们精神矍铄的目光和舒缓老练的动作中,不难看出运动与长寿之间的亲密关系。



道教南宗坛文笔峰。