

山水养心 美食养身

走近“世界长寿市”——贺州

■本报记者 王青



热情好客的瑶族姑娘向游客献上油茶



玉石林景区



瑜伽爱好者在华南大氧吧——姑婆山健身(王青 摄)



黄姚古镇的小桥流水人家(王青 摄)



俯瞰黄姚古镇

对于不少衡阳人来说,贺州这个名字可能有些陌生。唐末五代诗人翁宏所作的《春残》中:“落花人独立,微雨燕双飞”,正是形容贺州暮春的景色。

贺州市位于广西最东部,是“三省通衢”,地处湘、粤、桂三省(区)交界地,东与广东肇庆市、清远市毗邻,北与湖南永州市相连。而贺州市还有一个响彻世界的称号——“世界长寿市”,因此吸引了海内外众多游客的光顾。

4月11日到13日,应贺州市邀请,来自四川、重庆、湖南、广东、广西五个地区的百名媒体记者汇聚贺州市,深入采访当地的生态、人文、长寿之美。

世界长寿市——贺州市

数据显示,贺州市60周岁以上老年人33.4万人,其中80岁以上老年人6.2万人,占老年人口总比例的18.5%,百岁老人458人,占总人口的比例达到19.1/10万,老年人长寿比(90岁以上/65岁以上)0.033,人口平均预期寿命78.01岁。2016年10月19日,贺州通过“世界长寿市”认证,是名副其实的世界长寿市。

2015年,中科院地理科学与资源研究所、国际地理联合会健康与环境委员会专家组专门到贺州进行科学考察。专家组研究发现,贺州市监测样品中有92.13%的监测点位空气清洁度指数达到“最清洁”,堪称“天然氧吧”;饮用水中富含多种生命必需微量元素和矿物质营养素;土壤硒含量达到高(富)硒等级($\geq 0.4\text{mg/kg}$),特别发现贺州百岁老人头发中铜、铁、硒、锌等生命必需微量元素含量较高,并含痕量稀土元素,专家认为,这可能就是长寿贺州的促进因子和长寿奥秘。

而记者发现,贺州的美食也注重养生,多以清炒、清蒸、炖煮、水灼为主,嗜吃“苦”,味清淡,偶以酸提味,荤素搭配,擅用中草药,是为养生美食。

在《满目青山夕照阳——昭平县61位百岁老人采访录》中,61位百岁老人道出了自己的长寿经验,总结起来大致有这几点:性情和善、乐观健谈;衣着整齐、讲究卫生;作息规律、身体强健;勤于家务、饮食清淡;看淡生死、积德行善;儿孙孝敬、晚年幸福。

贺州园博园:浓缩版广西大观园

在贺州市区,最值得一去要数贺州市园博园,因为在这里,你可以欣赏到精华版的广西古名胜、古建筑。

贺州园博园位于八步区莲塘镇东鹿村与平桂区鹅塘镇厦岛村交界的生态隔离区范围内,园区面积1405亩。

园博园以“生态贺州、长寿胜地”为主题,以“山水贺寿,诗意乡愁”为设计理念,通过对贺州市国宝麒麟尊和潇贺古道、黄姚古镇、客家围屋等广西各地名胜元素的提取,融合本地瑶族“盘王节”、壮族“三月三”等民俗风情,以长寿阁为标志,将建筑、水体、主题广场、绿化和交通融为一体形成滨水开敞空间,向世人展示贺州的长寿文化。

玉石林:大自然的鬼斧神工

贺州玉石林位于八步区黄田镇,距市区18公里,玉石林景区面积25公顷,总游览路程约13公里,观赏景点一百余处。

贺州玉石林形成于一亿多年前的侏罗纪时期,是一片十分罕见的由汉白玉石柱、石笋形成的“玉”石林,奇峰突兀,鬼斧神工,成就了“千年骆驼”“空中走廊”“一线天”“猴王受困”等众多奇特景观。游于林中,如入仙境,大自然的鬼斧神工令人叹为观止,千百年的故事、传说令人舒坦感慨。沿途的瑶族风情和美食,足够让你驻足惊叹。

姑婆山:华南天然大氧吧

踏进姑婆山国家森林公园,就像走进了一个天然大氧吧!

峰高谷深,山势雄伟,森林繁茂,动植物丰富,瀑飞溪潺,环境幽雅,集“雄、奇、秀、幽”于一体……

据工作人员介绍,姑婆山总面积8000多公顷,森林覆盖率达99.55%,负氧离子含量高达15万个/立方厘米。是人们吸氧洗肺的好去处,也是一处完美展现何仙姑仙迹的景区。

姑婆山内瀑布虽然有十几处,但最壮观、最自然、最美丽的要数仙姑瀑布。高约30米的仙姑瀑布,水质洁净清凉,可以直接饮用,让人倍感甘甜。远看密林深处,凌空飞奔出一条“白龙”,银光闪闪。峡谷两侧,古木参天;萝藤悬挂绝壁,郁郁葱葱,与飞瀑溪流组成一幅美丽的山水画卷。

姑婆山得天独厚的自然资源环境成为众多影视剧拍摄外景地,如香港电视连续剧《茶是故乡浓》《酒是故乡醇》等。

黄姚古镇:千年山水园林景观

中国四大古镇,东有周庄、西为凤凰,北是平遥、南数黄姚。

而黄姚便是贺州的一道靓丽而悠久的名片,她是一座历经千年历史的古镇,宛如一名清素女子,静候在风景如画般的广西贺州市昭平县的东北部。她一任俗世纷繁,只是“小桥、流水、人家”。她是现代文明与传承古镇千年民俗文化生活完美和睦的融合,至今还保留着令人向往的淳朴的生活作风。温柔静谧,远离喧嚣。时光,也在此驻足不前……

这座千年古镇集苏州园林、周庄、丽江三个景点的精华于一身且商业气息并不浓厚,青山、碧水、古榕、翠竹、奇石、古桥、古屋、古戏台,再加上一抹千年未淡的历史文化墨迹,让你既能体会到苏州园林的幽静,又能品读到周庄的美丽,还能见识到丽江的古朴典雅。

贺州旅行攻略

1. 个人出行。可乘火车(衡阳—贺州硬座票价约55元)到贺州,可直接在贺州火车站(有直达黄姚古镇的班车)坐K1路公交车到达贺州汽车总站,在这里可以坐班车到达各个景区。

2. 自驾游。湖南方向至贺州:永贺高速路—广贺高速路—贺州出口。

推荐景点:贺州园博园、姑婆山国家森林公园、玉石林、黄姚古镇、黄姚花海、贺州温泉、十八水、钟山十里画廊、客家围屋、秀水状元村等。

推荐美食:苦笋酿、瓜花酿、豆腐酿、油腐酿、上汤百花菜、菠萝咕嚕肉、油茶、大肚粑等。

旅游优惠政策:5月12日前,贺州市各A级以上景区针对湖南等11个省区游客凭居民身份证实行景区门票5折,景区门票优惠不含温泉、游乐园和景区内索道、游船等特许经营项目。



贺州园博园长寿阁