

13-16



養身去病之地

逢周一、周三、周五刊出  
網址: <http://www.takungpao.com>  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

# 巴馬長壽現象與火麻仁

□ 党毅 香港浸會大學中醫藥學院

在這個世界上，總有一些神奇的地方令人嚮往。它們或因山而名，或因水而美，或因特產享譽天下，或因人文馳名世界。而巴馬——這個被國際自然醫學會授予「世界長壽之鄉」稱號的福地，則以「百歲以上壽星佔人口的比例高居世界長壽區之首」而聞名遐邇。

巴馬自古以來就有超百歲的老人存在，在那裡，耄耋之年尚不稱老，百歲人瑞都身體健康，數代同堂，子孝孫賢，社會關愛，知足常樂。隨着人類社會文明與進步，這種純自然的人類生命極限已經演繹成為長壽現象。

2011年10月，我和幾位好友走進了這片神奇的土地。想看一看這裡的壽星們是如何演繹生命的奇迹。去感受巴馬，認識巴馬。

## 巴馬人常用火麻湯

在巴馬，我們品嚐了許多當地人常吃的食品如：巴馬香豬、巴馬甲篆油魚、巴馬油包肝、玉米煎蛋、壽鄉豆腐圓、瑤寨土雞、白切黑山羊、盤陽河鮮等。然而，最令筆者感到新奇的卻是巴馬人常吃的「火麻仁」。

火麻仁是人們熟悉的常用中藥，為桑科植物大麻（*Cannabis sativa* L.）的乾燥成熟果實。又名大麻仁、火麻、麻子、麻子仁。入藥始見於《本經》，可見其應用歷史悠久。但是在巴馬，火麻仁卻有着比藥更廣泛的用途。例如：巴馬人的日常膳食中有一種用火麻仁製成的湯——火麻湯，很是特別。火麻湯乍一看並不能引起食慾，因為磨過的火麻仁浮在湯的表面，像發酵了的豆渣，但喝到嘴裡的味道卻很不錯。

### 益脾補虛 養陰潤燥

關於火麻仁的藥用功效，歷代古籍中都

有記載，其中不乏補益氣血方面的，例如：「補中益氣」（《本經》）；「主五勞」（《唐本草》）；「補虛勞，長肌肉」（《日華子本草》）。火麻仁也是食療佳品。「取汁煮粥，……通血脈」（《食療本草》）。而麻子仁丸（《傷寒論》）、麻子酒（《千金方》）等則更是家喻戶曉。總之，中醫認為，火麻仁味甘，性平，歸脾、胃、大腸經。主要功效為益脾補虛，潤腸通便、養陰潤燥。火麻仁被衛生部列為87種既是食品又是藥品的名單中。

### 「長壽油」營養豐富

現代營養學又是怎樣認識火麻仁的呢？火麻仁含蛋白質34.6%，脂肪46.5%，碳水化合物11.6%。火麻仁油中的亞油酸和亞麻酸這兩種脂肪酸的比值是3.38，非常接近WHO推薦的瑞典和日本人膳食的平均比值4.0。以火麻仁油為例，火麻仁油含有所有油中最高的不飽和脂肪酸，平均有89%。當地人稱之為「長壽油」。除了提供人類一個相當有益的不飽和對飽和脂肪比值（9.7）之外，火麻仁還是一種容易消化的膳食性蛋

◀ 現磨火麻露

▼ 火麻仁有補虛益脾、潤腸通便、養陰潤燥的食療功效



◀ 巴馬百歲老人

◀ 大麻葉

從南寧機場下了飛機之後，將近4個小時的車程，黃昏時分，我們駛進了巴馬鎮。在後來的幾天中，我們遊覽了「百魔洞」夢幻的世界，感受了「天然氧吧」清新的空氣，品嚐了當地特產「油魚」、「香豬」等美味佳餚，還探訪了幾位百歲以上的老人。親眼見到了像「候鳥」一樣生活在那裡的「候人」。（隨着巴馬長壽之鄉知名度的日益提高，巴馬養生度假市場的逐漸成形，中國各地來巴馬養生度假的人絡繹不絕。他們寒來暑往，像候鳥一樣隨氣候變化而往返。人們稱之為「候人」。）在這些人當中，絕大部分都是來自大都市的亞健康中老年人。他們在巴馬住上一段時間，各種疾病不治而愈，帶病而來，病愈而歸。說巴馬神奇，是「候人」的親身體驗。這些不同地區、不同民族、不同職業、不同年齡的「候人」，彙集巴馬，為巴馬長壽現象平添了一道美麗的奇觀。

### 巴馬壽星量雄踞世界

聯合國規定，長壽地區的標準是每10萬人口中要有7.5位以上的百歲老人。而2000年第5次中國人口普查時，巴馬百歲以上的老人就已經達到萬分之三，約為世界長壽地區標準的4倍，雄踞世界第一。巴馬目前健在的百歲老人更是從2000年的74位增長到近400位。特別值得一提的是，巴馬的百歲人瑞都有着共同的特點：面色紅潤、極少有老年斑，幾乎不生病。他們眼明體健，步履輕盈，神清氣爽，生活自理。

百歲以上的老人還能做些什麼？這一點，按照人們一般的生活感知是不難想像的。然而，巴馬的百歲老人們卻活出了另一番景象。他們有的穿針引線，縫製服飾；有的編製籬筐等竹具；有的劈柴、推石磨；有的下地收玉米、上山撿豬菜；有的紡紗、織布、到河邊洗衣服；有的操持家務、炒菜做飯、享受五代同堂的天倫之樂；有的接待來訪者、簽字留念、練習書法、讀書看報；有的沐浴山泉、吟詩、弈棋、聽音樂。

他們就像山中的一條溪，林中的一棵樹；就像空中飛的鳥，水中游的魚。他們的一呼一吸與天地日月同拍，他們的一動一靜與山河萬物合韻。他們不刻意追求長壽，卻能在100多個春夏秋冬的輪換中守候着明天；他們沒有嚴格的工作時間表，卻能在3萬多天中執著於「日出而作，日落而息」的作息規律。

難怪人們說：「不到巴馬，就不知何謂長壽」。他們沒有參茸燕窩的滋補，沒有昂貴醫藥的呵護；他們的雙腳從未走出過家鄉，他們的生活簡單而又質樸。然而，就是這樣一種簡單、質樸的生活，創造了世界長壽之鄉的神話；就是這樣一群文化程度不高的農民，演繹出了一個影響世界的生命奇迹。

### 自然質樸 盡享天年

今天，巴馬這種純自然的生命極限已經成為一種長壽現象。這種現象不是在許多地方都能見到的，也不以人的意志為轉移。它給我們的啟示是：人類似乎必須在某種特定的環境條件下，才有可能挑戰生命的自然極限，盡享「天年」之福，才有長壽現象的發生。

隱匿於崇山峻嶺中的巴馬位於廣西的西北部，那裡風光秀麗，環境清幽，宛如一處與世隔絕的人間仙境。因自然環境獨特，素有「巴山一水一分田」之稱；又因歷史悠久的長壽現象，每年吸引許多來自天南海北的「候鳥人」來此養生度假，體驗壽鄉生活，感受長壽文化。在巴馬這塊神秘的土地上，有被英國皇家探險隊1987年宣布稱之為天下第一洞的「百魔洞」、有令人如夢如幻般經歷三晝夜的「百鳥岩」水上溶洞，而地下水晶般的藝術宮殿「水晶宮」和它腳下讓人為之震撼的「長命河」等許多自然景觀，則更讓人一步一嘆。

白質來源。它的總蛋白質含量和黃豆相當，而多於堅果和其他種子。火麻仁粉的纖維含量是40%，是所有製粉類糧食當中最高的。另外，火麻仁含有種類很廣的其他維他命和鈣、鐵等礦物質。

在巴馬我們還品嚐了一種飲料「現磨火麻露」。在餐廳裡，我看到了這樣的介紹：「火麻露原料來自世界壽鄉巴馬優質火麻籽脫殼，加上壽村活泉水研磨而成。火麻清香，冷飲更爽，熱飲更香，老少皆宜。科學研究證實，巴馬火麻仁含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸、亞油酸、亞麻酸、多種人體所必需的微量元素和8種人體必需氨基酸，是當地最具特色的長壽食品之一，有養心益血、延年益壽之功效」。

### 天人合一成就「靈丹」

巴馬的長壽現象與火麻仁之間有什麼必然的聯繫嗎？這是個值得探討的課題。不過，我相信，巴馬長壽現象絕非因為有火麻仁之類的什麼「靈丹妙藥」，而是在地磁、陽光、空氣、水、食物等良好的生態環境綜合作用下形成的。用中醫「天人合一」的理論解釋，那是得益於人和大自然的和諧相依；得益於精神、文化諸因素的完美調適；得益於中國仁德思想的傳承。火麻仁僅僅是眾多因素中的一個。



現代化中醫藥國際協會策劃  
稿件請投editor@mcma.org 稿例請閱www.mcma.org/column