第一图书网, tushu007.com

<<噢，巴马>>

图书基本信息

书名：<<噢，巴马>>

13位ISBN编号：9787100085847

10位ISBN编号：7100085845

出版时间：2012-6

出版时间：商务印书馆

作者：罗伟鹏

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《噢巴马(巴马出行全攻略)》是由罗伟鹏所著。

《噢巴马(巴马出行全攻略)》内容简介：巴马老人之所以长寿，主要是他们的饮食结构、生活方式、心理素质、自然环境、社会因素和遗传基因等，都符合了科学养生、健康长寿所需要的度！
人在巴马，环境舒服，身体舒服，心里舒服。
去巴马，舒服是主动，在巴马，舒服是被动的。
人求舒服，犹如韩信点兵，多多益善。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

广西电视报记者

第一图书网, tushu007.com

<<噢，巴马>>

书籍目录

舒服：去巴马享受“1”
“噢，巴马”与奥巴马
众口相传的极品长寿笑话
巴马：可能是世界上最好的天然氧吧
到巴马去做“赤脚大仙”
真想变成一条鱼钻进水里去
0．618：巴马是地球的“足三里”吗？

“寿”字下面有个“寸”
千金难买老来瘦
树大根多营养足。
人老话多心宽阔
家和万事兴
小别胜新婚，“性福”巴马人
白切肉，不起眼的嘴上快感
你信吗P瑶族“人瑞”蓝祥活了142岁
罗美珍：一个126岁寿星的“痒门”
20世纪巴马最大的“白喜”：罗乜政无疾而终
古来稀的“定心丸”：补粮续寿
备棺增寿：“寿方”？

坚韧“土砂纸”：“命硬”巴马人
巴马百岁老人轶事
住砖瓦房好还是住水泥房好
有一种舒服叫口福
巴马火麻：全世界最为神奇的长寿食物
“巴马黄”：玉米在巴马的传奇
一方水土养一方猪：巴马香猪
正宗巴马油鱼：看你鼻子是否属“狗”，嘴巴带不带“钩”
巴马山茶油：“脾气”很好的“东方橄榄油”
当“驴”当“羊”都快活
巴马“命河”：在看“命”中认“命”
赐福湖：巴马中的巴马
百鸟岩：“六天六夜”看三个“窗口”
天下第一洞——百魔洞
水晶宫：“水晶晶”、“劲妈妈”
交乐天坑：原来做。
井底之蛙”这样舒坦
外地人到巴马生活也能长寿吗？

巴马人的祖先大多效来自外地
森下敬一：使巴马从“自以为是”到“名副其实”
自古世上有候鸟今日巴马多“候人”
“候鸟人”落户巴马有故事
“候鸟人”的呼吁

行走攻略
后记

章节摘录

版权页： 插图： 20世纪巴马最大的“白喜”：罗乜政无疾而终 有人神秘地告知我，不少百岁老人有个共同的特点，一生基本没病，就连感冒也很少，但不病则已，一病劫数很大，谁能挺过，谁就有条件再活个十年二十年。
但竟也有不少百岁老人无疾而终。
巴马寿星罗乜政老人虽然一生无病，但在129岁高龄时也悄然离世。
在民间，这么大岁数过世，人们都认为活得够本，死得其所，是白事，但更是喜事，所以有“白喜”一说。
在广西不少地方，长寿老人生前用过的碗。
家人都会留下一个作纪念，其他的打碎分给亲朋好友以示同喜。
罗乜政老人的无疾而终，可谓寿乡巴马最大的“白喜”。
上个世纪至今，还没有人能打破她的记录。
1990年5月一个很平常的日子，一点预兆也没有，罗乜政和家人一起吃晚餐，还喝了半碗米酒，饭后也照旧与家人聊天，但就在这天夜里，老人说走就走了。
像她这样的“死”法，也是大多数巴马寿星的常态。
如那桃乡那敏村的何牙能，其最小的儿子何福生离家的前一天，她什么反常的状态也没有，第二天就有人向何福生报丧；寿星周牙堂、黄仕尤、韦仕春……几乎无一不是这样一夜之间仙逝的。
据《巴马县志》记载，清朝咸丰十年（1860）八月十三日，罗乜政出生于所略乡百九村巴枯屯。
她年轻时身高1.68米，体重79公斤，力气比同龄人大，能挑100公斤的石灰到燕洞圩去卖，大气都不喘。
做得多故吃得多，饭量很大的她一日吃三餐，每餐满满四大碗的玉米粥。
吃法也特别，一般是早晚两餐吃热食，中餐吃冷食。
她坐月子时，最多的一餐可以吃1公斤米饭和1.5公斤鸡肉。
干活累时或逢年过节，酒量也不错，能喝上几大碗自酿玉米酒。
她一生以吃玉米为主，爱吃水果。
菜类主要有南瓜苗、苦麦菜、南瓜、四季豆、豇豆、眉豆、黄豆以及山野菜；油料主要以火麻油、猪油、山茶油、南瓜子油为主。
别人做的饭菜她很少吃，甚至不吃有点小洁癖。
她自己做的菜一般以水煮为主，很少炒菜，吃饭时三下五除二速度快过别人。
老人穿的衣服、盖的被子用的都是自己纺、织、染的黑土布从不穿其他颜色的衣物。
有趣的是，她的枕头是木制硬板，长年使用后光亮如漆，中部睡成了弧形。
老人也午休，但最多半个小时。
罗乜政一生都很淡定，遇事不过度悲喜。
她历经清朝、民国、中华人民共和国三个时代，尝尽了酸甜苦辣。
大哥赌博输了要她去抵债，她当了五年的长工，受尽欺侮。
子女相继夭折，不久又丧夫。
到了1985年又有一弟一妹病故。
这连串的生死离别，让人很难耐受，但却没有令她过度地悲伤，这并非她没有人情味，而是她认为“人生在世谁不死”，家人死了本来就是一种不幸，如果自己太过于悲伤，又是不幸中的不幸，她相信逝去的家人在天上总会保佑在世的人好好活下去。

后记

去年四月中旬，我第六次来到这世人瞩目的长寿之乡。
“六六大顺”：一是这里的同学、朋友多，我可以随随便便找一个熟门熟路的导游；二是最近几年我来过巴马六次，积攒了“六见钟情”的缘分；三是街头巷尾、景点景区，介绍巴马的资料比比皆是；四是巴马县委宣传部大力支持，核对核实不成问题。
　那时，我信心满满，恨不得今夜着笔，明朝付梓。
可是，半年以后，人物采访了十多个，资料找了一大堆，正文却生不出半个字。
苦煞我也！
　原因是，理不出比较明朗的书名，更理不出切人书名的那个“点”。
上大学时老师曾教过：“好东西一定是情理之中、意料之外，缺一不可。
”顺着老师的思路，我打算第七次到巴马。
　“七七生巧”。
临行前，我约李伟东打乒乓球，推挡拉冲间，李总说出了广西日报社社长、总编辑李启瑞“噢，巴马”的故事——我像被一记快速有力的弧圈球冲着了脑瓜，一下子“醒”了过来，也一晤”了出来：《噢，巴马》——不正是“情理之中、意料之外”的书名吗？
真是踏破球鞋无觅处。
我跟李伟东说：“我就想用它作书名了，如何！
”他说：“成！
”　我让一位在巴马做项目开发的李姓朋友开车送我。
我问他：“《噢，巴马》一类的书名好，还是《巴马的‘码’》一类的书名好？
”他装着不解地回答：“奥巴马当然好了，不好怎么当得了总统；巴马的马不错，巴马的香猪更好。
”我又问：“巴马好在哪？
”他赞叹道：“舒服啊！
你才来七次，我都来了五六十次了。
没事我就来，这地方睡得香吃得香，舒舒服服。
”　这次，我是瞌困碰枕头，“舒服”二字自然而然地成了我切人书名的那个“点”。
　也奇了，帮我理出《噢，巴马》和“舒服”两大要素的，都是“十八子”李姓贵人。
他们的思维之锋是如此利索，正如“十八子”刀具，把我思寻路上的荆棘砍个精光。
　在我第九次到巴马的一年多后。
我期待的是一种“九九归一，终成正果”的状态。
结果，十指在键盘上欢快地敲打出一个个雀跃的“方块”。
此书，一半写在巴马，一半写在南宁。
我将自己融人巴马的山山水水中，融入巴马的风情风俗里。
　但是，真正对“舒服”二字有发言权的还是土生土长的当地人。
不论是以文字陈述，还是以照片表现，当地人在天天舒心的状态下，“舒服”是他们的第一选题。
　当地摄影师梁绍恩、覃兰海、黄大优、何城全，还有我的同事、报社摄影师邓明帮我拍摄了太多的好照片，同事陈朝阳也为本书配了精彩的漫画。
这样，读者在阅读时会将注意力放到图画上，让我那作为“边角料”的文字偷偷地喘了口气。
　喘气，是为了到巴马更大口地呼吸。
巴马的一位朋友貌似正经地告诉过我，长寿的另一秘诀是：保持呼吸，不要断气。

编辑推荐

《噢,巴马》介绍了巴马出行全攻略，中国最美的小城，是最适宜人居和最佳休闲养生的十个小城之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com