

壽城賀州

▼賀州黃姚古鎮月色

灣區後花園

廣西東大門、世界長壽市賀州「山清水秀生態美、古城茶香人長壽」，是「粵港澳後花園、菜籃子、果籃子」，賀州正在從規劃、交通、產業、人才和服務方面全面融入粵港澳大灣區。

大公報記者 朱曉峰

賀州坐落在港澳—廣州—桂林旅遊黃金通道上，從深圳出發，搭乘高鐵只需兩小時即可抵達。這裏風光秀麗、民風古樸、古蹟眾多，中原客家文化、嶺南少數民族文化在此交融，擁有姑婆山、黃姚古鎮等旅遊資源，如詩如畫的山水田園景色不僅吸引眾多中外遊客，還成為電視劇《茶是故鄉濃》、《酒是故鄉醇》及《圍屋裏的女人》，以及電影《面紗》的外景拍攝地。

峰叢古鎮 夢境黃姚

黃姚古鎮發祥於宋朝開寶年間（972年），是一座有着千年歷史文化積澱的明清古鎮，因黃姚兩姓居多，故名「黃姚古鎮」，保存有明清古建築三百多幢，面積1.6萬平方米，完整保存八條石板街，全用青石板砌成，全長十多公里，還有亭台樓閣十多處，寺觀廟祠二十多座，特色橋樑十一座，楹聯匾額上百副。

整個古鎮多為兩層磚瓦結構，粉牆黛瓦，飛簷畫棟，青青石板，建築精美，嶺南風格極其濃郁，與周圍的喀斯特地貌山水環境巧妙地結合，俯瞰如名師勾勒的水墨畫。

古屋、古榕、奇石和小橋流水交相輝映，門樓、古戲台（始建於明嘉靖三年，1524年）、古街、古井、民居、宗祠、廟宇、橋、亭、匾等錯落有致，濃厚的文化底蘊和優美的自然景觀結合在一起，更是人們心中的「夢境家園」。

古鎮的設計建造匠心獨運，有山必有水、有水必有橋、有橋必有亭、有亭必有聯、有聯必有匾，使黃姚古鎮形成獨特景致。

入夜的黃姚古鎮，「青石板，板石青，青石板上掛紅燈。紅燈亮，不點油，紅燈晃蕩照高樓。」短短幾句俗語，將黃姚古鎮入夜後的詩意夢幻地勾勒出來。若遇淅淅瀝瀝的小雨，滴滴答答打在古老的青石板上，濺起水花，昏黃燈光下，雨夜的黃姚又多了幾分韻味。

黃姚古鎮裏居住着80%以上的原住民，是名副其實「活着的千年古鎮」。世代傳承的魚龍節、柚子燈節、「三月三」壯族歌圩節、七夕取水節等活動，吸引了眾多遊客前來體驗最純粹的民俗文化。

文化積澱 布局巧妙

黃姚古鎮居民主要來自中國東南地區，村鎮選址深受漢族風水文化的影響。古鎮位處桂林瀕江下游，為典型的喀斯特地貌，群山環抱，被綠水繞行，具有東南風水理論所要求的全部要素。古街按九宮八卦陣勢布局，一條主街延伸出八條彎彎曲曲的街巷，宛如一大迷宮。

而酒壺、真武、雞公、疊螺、隔江、天馬、天堂、牛岩、關刀等九座山脈，從四周聚向古鎮。三條小河姚江、小珠江、興寧河交匯於古鎮。其內九宮八卦的建築布局展示着古人應用風水的智慧。據史料記載，早在隋唐時期，黃姚已有人家，彼時正值南北朝前後時期，風水學界宗師輩出；建鎮則始於明朝萬曆年間，正是道教的黃金時代。

古鎮主體部分如同一隻龍龜，相傳龍龜是龍子之一，也叫鼈，千年龍龜兩肋會生出二十四顆碩大的夜明珠。古鎮東北財運方有一座寶珠山，旁建寶珠觀，形成龍歸藏寶格局。匯聚結穴於古鎮的山龍水龍結伴而行，其中尤以水龍瀕江為最；東門樓為古鎮大門；青龍白虎之位分別坐落真武山和隔江山作為護砂，猶如真武大帝鎮守着一塊藏龍卧虎的寶地。

古鎮在乾宮開設「接龍門」迎接「龍脈」，鎮內共有九陽二陰「十一龍」。九條「陽龍」是天然水流，兩條「陰龍」則是兩口方塘，黃姚先民特意人工開挖的。

今天，我們站在歷史角度看黃姚，真可謂「一千年歷史，五百年繁榮」，黃姚古鎮不僅有豐富的自然景觀資源，也有豐厚的文化積澱。



解碼賀州長壽奧秘

賀州具有優異的自然生態稟賦，轄昭平、富川、鍾山三縣均為「中國長壽之鄉」，並被國際人口老齡化長壽化指導委員會國際地理聯合會健康與環境委員會聯合認證為首個「世界長壽市」。

中國科學院地理科學與資源研究所研究員、博士生導師李永華教授在《賀州市長壽環境調查與評價報告》中說，賀州市監測樣品中有92.13%的監測點位空氣清潔度指數達到「最清潔」，堪稱「天然氧吧」；飲用水中富含多種生命必需微量元素和礦物質營養素；土壤硒含量達到高（富）硒等級（≥0.4mg/kg），特別發現賀州百歲老人頭髮中銅、鐵、硒、鋅等生命必需微量元素含量較高，並含痕量稀土元素（含量等於或小於1000×10exp-6的任何一種元素）。專家認為，這可能就是賀州的長壽奧秘。

目前，賀州借助「長壽之鄉」的生態資源優勢，樹立「樂晚年、在賀州」的健康養老品牌形象，吸引並聚集珠三角城市群中高端人群，將賀州建設成「粵港澳大灣區」的頤養勝地。

廣東順德是粵菜的重要發源地和核心地，順德人不但有很高的美食鑒賞能力，順德廚師更具有珍愛食材、天人合一烹美食的創新理念。賀州市攜手順德梁詠琨職業技術學校和順德飲食協



▲壯族特色小吃——五色糯米飯

會，共同組成「賀州長壽宴項目研發組」，歷時大半年終於在2018年重陽節前正式推出「賀州長壽宴」（菜譜見另文）。

長壽宴項目研發組認為，賀州長壽飲食的密碼主要體現在：「純、醒、釀、野、醉」眾多元素與賀州優越的生態環境緊密結合，兼容並蓄，融為一體。

長壽的原因除了優良自然環境外，還源於家族遺傳、生活方式、精神心態等因素，而飲食則是生活方式重要內容。研發組在設計長壽菜餚時，充分考慮各種食材的功効性能，科學合理進行組合搭配。

一是在保證總熱量攝入的前提下，平衡蛋白質、脂肪、碳水化合物間協調：以「香菇浸泡信都雞」、「水切南鄉陳皮鴨」、「白切土豬脰骨肉」、「油泡賀江騰飛魚」、「黃姚豆豉蒸肉排」為五大主菜，優化優質蛋白質的攝入、保證足量脂肪轉化熱量；以「賀州香芋鹹骨粥」為主食，保證碳水化合物為人體提供高比例的熱量所需。

二是重視營養互補和酸鹼平衡：以「賀州幸福野雞糉」、「賀街豆腐四寶燴」、「檳榔香芋扣花肉」、「茶油長壽農家綠」四大主菜提供動物性菜餚缺乏的維生素、纖維素，同時以鉀、鈣、鈉等鹼性元素中和動物性菜餚代謝產生的酸性物質，葷素搭配調節人體酸鹼平衡。

三是藥膳同源，宴席菜餚有益氣補血、健腦補神、健脾開胃、益腎、增強機體免疫力的功效。

圖片：受訪單位提供



油泡賀江騰飛魚



賀州香芋鹹骨粥



賀州長壽養生茶
步頭石斛煲老鴿
香菇浸泡信都雞
水切南鄉陳皮鴨
油泡賀江騰飛魚
檳榔香芋扣花肉
煎釀賀州珍三寶
賀州幸福野雞糉
養生粗糧四色拼
黃姚豆豉綿滑粥

太極鴛鴦養生羹
信都玉潔水晶雞
白切土豬脰骨肉
賀州百合炒鴨片
黃姚豆豉蒸肉排
長壽味菜蒸魚頭
賀街豆腐四寶燴
茶油長壽農家綠
金昔鮮奶配淮山
賀州香芋鹹骨粥



▲姑婆山被稱為「天然氧吧」



▲賀州的瑶族

瑶民蝴蝶歌迎客來

「臘竹結蕊燈結綵，百花爭春朵朵開；疊疊青山對笑臉，流水歡歌迎客來……」

一人唱高聲部，一人唱低聲部，優美的和聲旋律沁人心脾，尤其是一口氣唱出上百字的歌詞，不換氣卻未見絲毫停滯梗澀，這便是賀州蝴蝶歌。

蝴蝶歌是賀州瑶民勞作之餘，在感受大自然的美妙中抒發的情感，尤其在每年春季花開的時候唱得最盛，曲調清麗優美，婉轉悠揚，悅耳動聽，堪稱為民歌中之奇葩。它是純粹的原生態的二聲部唱法的民歌，即興創作、出口成章、一唱群和，靈動而秀美，曲調富有彈性，給人以活躍歡快、熱情而奔放之感。

在賀州的瑤鄉，客人來了唱迎客歌，客人進村時唱攔路酒歌，喝酒時唱敬酒歌，喝油茶時唱敬茶歌，客人走了唱別客歌。歌聲已經代替了語言，成為這個民族表達情感的最好形式。

賀州的瑶族，是一個在蝴蝶翅膀上放歌的民族，他們的民歌在瑤語中叫「賽花柄」，漢語意為「賽過花朵的語言」，是瑶民傳遞信息、相互溝通的第二語言。

看蝴蝶歌表演需學會聽歌，好的歌手唱出來的歌優美動聽，猶如昆蟲翅膀舞動時發出的美妙之聲，如成群的黃蜂飛過，被形容為「黃蜂音」，又叫「波浪音」。唱功不好的人唱蝴蝶歌，旁人就取笑像街上賣桐油的，只拉着嗓子在喊，卻沒有音樂的美感。

唱蝴蝶歌都是二男或二女同聲二重唱，且同起同收，歌手們都有快速演唱並吐詞清楚的特長，有經驗的歌手可以一口氣不停頓連唱一百多字，這是長期實踐及特殊的二聲部民間訓練方法所致，比西方音樂中「快速說唱」（饒舌，rap）強得多。

蝴蝶歌為五聲性調式，多宮、徵、商、羽調式，風格明快活潑。音階音域多是「1235」四聲音列五度範圍。蝴蝶歌在歌腔中頻繁使用襯詞，特別是「的」字，幾乎每字必襯，使歌曲顯得熱烈活潑，這在中國民歌中堪稱獨樹一幟。流傳久遠，技藝精良，聲部結構嚴謹，曲調歡快優美的蝴蝶歌，體現出中國民族民間多聲部音樂發展到相當高的水平。

即便是到了現代社會，賀州的瑶民還是習慣用蝴蝶歌來交流。只要蝴蝶歌聲響起，所有的陌生、障礙都會在歌聲中融化。因為，蝴蝶歌必須兩人對唱，它從不屬於獨行者。



▲瑶民愛用蝴蝶歌來交流