

有人說「桂林山水甲天下，廣西處處是桂林」。長壽巴馬、休閒北海、魅力三江……廣西奇景不勝枚舉，僅2015年廣西旅遊總人數就達約3.41億人次。我們的採訪團隊也被廣西的無窮魅力所吸引，專門赴廣西一探究竟，身臨其境地感受廣西之美。

文 馬麗音

世界長壽之鄉 巴馬養生之旅

▶巴馬賜福湖

從廣西首府南寧驅車不到四小時就來到以「長壽」聞名遐邇的巴馬。還未來到這裏之前，只聽到「巴馬」二字就讓人浮想聯翩，而「世界長壽之鄉」的美譽更給它帶來一層難以捉摸的神秘感。

結廬在人境 而無車馬喧

我們帶着無比的期待上路，旅途中的山山水水已讓我們興奮不已。而抵達巴馬之後，她靜謐的美和新鮮的空氣卻一時讓我們找不到任何形容詞來。「結廬在人境，而無車馬喧」大概描寫的就是這樣一種意境。



▲巴馬國際養生中心主樓效果圖



▲巴馬國際養生中心獨棟別墅效果圖

罷。巴馬的山不高，層層疊疊卻好似望不到盡頭；巴馬的竹子很多，漫山遍野鬱鬱蔥蔥，卻並無高聳入雲的架勢，反倒讓人相信「虛心竹有低頭葉」原來並不是傳說；巴馬的湖面很平靜，偶爾泛舟之上的漁人輕輕划槳而過，更顯其清幽。在這樣的環境中，一切都慢下來了，村口的小狗或懶洋洋地趴在地上，或在草叢中玩弄露珠；我們也在負氧離子的籠罩中放鬆下來，看到牆頭不緊不慢爬行的毛毛蟲都覺得可愛至極。巴馬的一切都美得那麼別致，卻又美得那麼隨意，不禁讓人想起老子「光而不耀」的人生智慧，或許這裏的人們可以長壽也得益於巴馬這份「漫不經心」的悠然自得。

夜晚，我們有幸在賜福湖邊品嚐最具當地特色的火麻湯、火麻豆腐、香煎油魚、巴馬香豬等美食，望窗前明月，看魚兒戲水，好不愜意。火麻是巴馬的特產之一，也是巴馬人長期健康長壽的原因之一。火麻油是目前世界上唯一的一種能夠溶解於水的植物油，富含豐富的植物蛋白、卵磷脂和大量延緩衰老的維生素E、硒、鋅、鎂、鎳等人體必需的微量元素，因此當地人常說，「天天吃火麻，活到九十八」。而有「水下人參」之稱的「油魚」是巴馬的另一特產。巴馬油魚的脂肪多，在煎魚的時候油魚從體內慢慢滲出，「油魚」之名由此而來，當地也流傳着這麼一句話「一家煎油魚，十家聞魚香」，其美味自不必贅述。

道法自然 心無旁騖

我們一行人當晚夜宿巴馬，適逢大雨傾盆，一夜小樓聽雨，是實在難得的美妙體驗。晨早被山間此起彼伏的雞啼叫醒，不得不感嘆原來我們也可以與原生態的生活如此靠近。既然到了「世界長壽之鄉」，我們一定要拜訪當地的長壽老人。在雨中走過一段鄉間小路，我們來到了95歲高齡的李允聲老人的家。李老和他的老伴李秀榮老人雖然都將近一百歲，但皆耳清目明，談古論今，不在話下。李允聲老人隨手在木桌



▲巴馬盤陽河

上向我們比畫他的名字，我們便在一橫一豎、一撇一捺間「看」到了老人蒼勁的書法，從這位「深藏不露」的長壽老人寥寥幾筆中了解到原來巴馬還是「中國書法之鄉」。兩位老人一生共養育了十個兒女，如今十全十美，四代同堂，幸福無比。而超乎我們想像的是，兩位老人說其實並沒有什麼長壽秘訣，他們現在仍舊保持着日出而作、日落而息的習慣，每天去山間小路上轉一轉，無拘無束、心無旁騖。我們猜想，巴馬怡然自得的山山水水和他們這種「道法自然」的生活方式也許就是他們長壽的原因。

與兩位老人闊別，我們沿路而上來到賜福湖畔。抵達那裏的一刻，眼前的景象讓我們所有人嘆為觀止。遠眺有群山，近望有茶園，雨中的賜福湖煙霧繚繞，漫延於山間，彷彿仙境一般。天地靈氣剎那間彷彿在這裏凝聚，面對如此天人合一的美景，我竟不自覺地在雨中為大家表演了一小段太極，想來真是不可思議。聽說廣西旅遊發展集團在此處開發的國際長壽養生度假小鎮將於明年落成，我們一行人更是紛紛表示，明年7月一定要再「到此一遊」。這裏的湖光山色對「健康養生」來說再適宜不過，崇山峻嶺之中眺望平靜如鏡的賜福湖，雲捲雲舒，笑看方圓，在這樣的環境中，不僅長壽，而且長樂。

巴馬的美不可於一日之內全部細味，巴馬的幽更不可在一篇文章內詳盡道來。在這裏，我們的所有感官都被喚醒，眼睛可以看到更青的山、更綠的水，鼻子可以嗅到更鮮美的空氣，嘴巴可以品嚐到最原汁原味的美食，就連聽覺也變得無比靈敏，蟲語鳥鳴變得玲瓏動聽、勝過萬語千言。如果有一天在巴馬，你發現自己好似突然變成了詩人、畫家，抑或歌者、舞蹈家，甚至是大極大師，一定不用太大驚小怪。這裏的幽美與奇妙，等你親自來體驗。



▲長壽又長樂的李允聲夫婦

鄭雷攝

【碧海藍天下的別樣風情】 駕山臨海的北海冠嶺山莊

一提到北海，腦海裏首先想到的是「天下第一灘」，以及馳名中外的「南珠」。我們一行人直到來到了這裏，才發現北海這座海濱城市不僅有「天下第一灘



▲依山傍海的北海冠嶺山莊

」和「南珠」，還有歷史悠久的騎樓老街、鮮甜可口的各式海鮮、坐擁無敵海景的冠嶺山莊、國家一級保護動物—白海豚……這是一座活力十足而又極富歷史厚韻的美麗城市。

私密海灘 專屬回憶

抵達北海已是傍晚，我們入住了以「山海一品」聞名的北海冠嶺山莊。在「高大上」的餐廳享用了大廚精心烹製的海鮮佳餚之後，我們迫不及待地來到被無敵海景環抱的獨棟房間中。當時雖天色已晚，但海風撲面而來、濤聲陣陣，還是讓我們興奮不已。遠處的海面上漁火點點，與天邊的星星忘我地連在一起，一幅別致的畫面映入眼簾，讓人不捨得入眠。「倚枕聽濤、仰望星空」這平時在電影裏才常見的畫面，在這裏竟變得如此簡單自然。

沒想到，冠嶺山莊在第二天一早給了我們更大的驚喜—眼前的景致是屬於這座獨棟別墅的專屬海灘！正因如此，不少情侶都選擇在這裏許下海誓山盟的諾

言，在這個海灘拍攝結婚照，記錄下他們專屬的回憶與浪漫。

冠嶺山莊坐落於北海市唯一的國家森林公園內，森林覆蓋率達96%，因此這裏是世界上重要的候鳥遷徙停留地之一。每年秋季，候鳥們經過長途遷徙，都喜歡在這裏落腳休息。據說在這裏還有機會看到國家一級保護動物—白海豚，只是想想都讓人激動不已！

冠嶺山莊坐擁無敵私密海灘和無時無刻的美食美景，但卻不是只有「土豪」才消費得起。在這裏入住一晚的費用大概只能在香港住上一晚100多呎的酒店房間，這樣的享受和價格，實在是太吸引快節奏的香港人放慢腳步，到這裏來放鬆身心、休閒一下。

北海具有歷史悠久的文化積澱。早在商代，合浦的百姓就以「請以珠羣」進貢商王；在漢代，北海是桂東南、粵西的政治、文化、經濟中心，這裏是我國「海上絲綢之路」的始發港之一。今天的我們走在北海的騎樓老街上，彷彿還能感受到這座城市在歷史變遷中層層疊疊的記憶和人人來往的熱鬧。

瀾築一片洲 戀上一座島

在北海市正南21海里的海面上，有中國最年輕的火山島——瀾洲島。在這座廣西最大的海島之上，有保存完好的「晚清四大天主教堂」之一——「瀾洲島盛塘天主教堂」。這裏不僅歷史悠久，現代化建設也令人矚目。正在這裏建設的瀾洲島西角旅遊

集散中心位於瀾洲島西角水庫西北角，緊鄰上島碼頭、環島路和西北海岸線，建成後將給遊客帶來更浪漫舒適的養生度假體驗，更深入挖掘島上全球頂級的海洋旅遊資源，讓人們戀上這座斬獲《中國國家地理》「中國最美的十大海島」評選第二名的小島。

北海的美食也遠近聞名，作為中國的「四大漁場」之一，北部灣的海鮮美味自不必多說。漫步在北海老街上，沿路都瀰漫着蝦餅的香味，可以買上一個邊吃邊逛。銀灘不遠處的僑港更是有琳琅滿目的當地特色美食，在大排檔吹着海風吃着炒螺、墨魚餅和越南特色的卷粉，再來點糖水，別有一番滋味。

在大排檔品嚐過最具特色的小吃，我們就匆匆趕往北海火車站，即將踏上赴儂鄉三江的旅程。三江又有哪些特色？我們拭目以待。



▲北海瀾洲島

▼北海冠嶺山莊坐擁大遍私密海灘

