
印江县长寿文化发展探析

唐泽江¹

印江县“福寿文化”经过逐步演绎发展，在民间广为传播。老人寿辰，被看成是一家人一年当中最隆重的日子，每逢老人做寿，全家子孙无论离家多远，都会不远万里回家为其拜寿，人们以传统祝寿礼品寿桃、寿烛、长寿面、寿幢等向老人表达长命百岁的良好祝愿。不管酒席多少，寿烛都是必不可少的用品；主人也必向前往祝寿的人赠送长寿碗，人们必吃长寿面。这些祝寿礼仪，特别是在老人六十岁、八十岁寿辰时最为讲究。早在五年前，印江就荣获了“中国长寿之乡”称号。

一、印江县长寿文化发展现状

印江县在历史上就是一个高龄老人较多的县，老龄化程度较高，尤其是百岁老人数量长期维持在一个较高的水平。近年来，印江大力弘扬长寿文化，发展老年人事业，印江人民群众生活水平不断提高，生活质量明显改善，按照目前的情况来看，印江高龄老人数量将持续稳定增长。

（一）印江将长寿文化与书法文化相结合

印江是闻名海内外的书法之乡，书法名家辈出，有明代的周冕，清代的严寅亮、廖西山，现代的王道行、周以湘等。现今，印江书法家的书法作品遍及海内外，影响较大，在两广甚至流传着“没有周以湘字的人家就算不了书香之家”的说法。1949年以后，印江历届县委县政府都重视书法艺术的传承与发扬，在全县中小学开办书法课，定期组织各种书法比赛，全县学书法、爱书法蔚然成风，涌现出全国、全省书法协会会员青年书法家王新华、汪定强等。

书法文化与印江长寿文化有着密不可分的联系。写书法时讲究入静，讲究凝神静气。唐代著名书法家虞世南练书法时就讲究“收视返听，绝虑凝神，心正气和”。入静可以培养人们的耐性，克服急躁心理，久而久之，可起到修身养性的作用，对身体健康大有裨益。如我县清代著名书法家严寅亮，现代书法家魏宇平、王峙昌等都是高龄寿星。有资料统计，历史上欧阳询、颜真卿等大书法家平均寿命八十岁。明清两代著名书画家同高僧比较，二十八人中，书画家比高僧长寿近十三岁。这说明，书画家的寿命比高僧还要长。因此说，练习书法，实在是一种修身养性的绝佳运动。印江人广泛参与这种运动，达到延寿的目的。

（二）印江将长寿文化与佛教文化相结合

印江佛教文化源远流长。隋朝时期，在印江梵净山以及周边地区已有寺庙和简单的佛教活动，到了明万历初年即 1573 年，随着妙玄和尚在梵净山重建金顶寺庙，梵净山及其周边地区的佛教活动空前繁盛起来，至清光绪二十三年对寺庙的不断重建、扩建、修复，已形成遍及梵净山区的四大皇庵（护国寺、坝梅寺、天庆寺、白云寺），四十八脚庵（以木黄建厂的太平寺为首）的庞大寺庙群。佛教活动波及梵净山周边的湘、鄂、川、黔、桂、滇等省区的广大善男信女，以至“数百年来，进香男妇，时往时来，若城市然”，奠定了梵净山乃著名“古佛道场”的佛教地位。2004 年 9 月 23 日，中国梵净山佛教文化研讨会在印江护国寺召开，参会的学诚法师代表中国佛教协会认定：“梵净山，是全国著名的弥勒菩萨道场，是与山西五台山文殊菩萨道场、四川峨眉山普贤菩萨道场、安徽九华山地藏菩萨道场、浙江普陀山观音菩萨道场齐名的中国佛教名山。”土家族人出家的较少，但信佛居士较多，这些居士们大多用农历初一和十五吃素来表达对佛的敬仰，不沾猪油不吃肉，常配以净身，以敬佛祖和菩萨，而这种佛教饮食文化对土家族人饮食习惯影响深远。

¹作者单位：中共印江县委党校

（三）印江实行老年人优待政策，老龄事业全面发展，老年人生活无忧

一是提供政策补助优待。印江县把全部贫困老年人和百岁以上老年人全部纳入城乡最低生活保障救助范围，对每位百岁老人每年发放高龄补贴 2400 元，对 90 岁至 99 岁老人每人每年发放高龄补贴 600 元。为每位过生日的百岁老人发放生日慰问金 500 元。对城乡享受低保家庭老年人去世，丧葬殡仪服务由丧葬殡仪服务部门给予殡仪火化费 30% 的优惠。

二是提供医疗保健优待。印江县委、县政府出台了《城市无劳动能力、无生活来源、无法定赡养人和扶养人的“三无”老人、农村“五保”老人和城乡贫困老年人医疗救助办法》，农村“五保”老人和享受低保的老年人参加新型农村合作医疗制度，县民政部门帮助其交纳个人应负担的全部参合金。县合管局对年满 60 周岁以上的参合农民，按照年龄段，给予 5% 至 30% 不同等级的住院补偿，医疗机构减免老年人普通门诊挂号费和低保家庭老年人家庭病床出诊费，县老龄办和卫生部门每年都定期组织医护人员为本县百岁以上老年人提供免费体检。

三是提供生活服务优待。县城公共交通为老年人提供票价优惠，对 60—69 岁的老年人半价优惠，70 岁以上的老年人全免，并设立“老幼病残孕”专座。重点做好城市道路、车站、商场、公交站点、住宅居住区和其他公共建筑的无障碍设施建设，为老年人居住和出行创造无障碍环境。老年人在其产权或承租住房拆迁安置中，享受优先选择楼层的待遇，贫困纯老年人户优先纳入廉租房保障范围。

四是提供文体休闲优待。县内纪念馆、烈士纪念建筑物、名人故居、公共图书馆、民族陈列馆等公益性文化设施向老年人免费开放。公园、旅游景点都积极为老年人减免门票费，并对外埠老年人实行同等优待。对享受低保家庭的老年人入老年大学学习，享受免学费的优惠。加快敬老院、孝亲敬老模范村建设，各类老年组织遍及县内各乡镇、行政村，孤寡老人救助、救济、帮扶等已成为尊老、敬老、助老的一项重要内容。

二、印江县长寿文化形成原因

（一）印江物产较为丰富，特别是绿色有机食品与科学合理的饮食结构促进了民众的健康长寿

山川秀丽的印江不仅人才辈出，而且物产丰富。得天独厚的自然资源，孕育了大量优质天然的长寿食品。洋溪贡米、团龙贡茶早在明朝就是上贡朝廷的贡品，还有土司食品、土家酸芋荷、朗溪红橙、木黄金豆腐、红薯粉等大量具有民族特色的长寿食品，以及在梵净山下种出的蘑菇、木耳含高于其他地方产品数倍的氨基酸等元素，为印江人的健康长寿提供了不竭的物质来源。梵净山翠峰茶、娃娃鱼、山鸡、野猪、竹鼠等一些优质特产更是享誉全国。印江是“中国名茶之乡”，自古以来就有以茶养生、以茶敬客、以茶会友的习俗，几乎人人都有饮茶的习惯。印江茶以其嫩绿鲜润，清香持久，冽香显露，鲜醇甘爽等特点，在国内外多种茶叶评比活动中获“金奖”，其健康养生、益寿延年的特性得到业内专家学者的一致肯定。印江人的日常饮食以米饭、蔬菜为主，面食、肉类为辅，这种合理的膳食结构促进了民众的健康长寿，是印江长寿文化形成的主要原因。

（二）印江的人与自然和谐，环境优美舒适促进了长寿文化的形成

印江人历来重视森林资源的保护，境内原始生态保存完好，生态环境保持良好。位于县境内的梵净山是国家级自然保护区，是世界“人与生物圈保护网”成员，是世界上少有的亚热带较完整的生态系统区，是北纬 28 度生态保存最完好的绿洲。同时，梵净山周边负氧离子含量最高达每立方厘米 4.5 万个，大量的负氧离子，为周边人群的健康长寿发挥了重要作用。通过对全县长寿老人分布情况进行研究发现，梵净山自然保护区周边区域也正是我县长寿老人较为集中的地区。而优质的水源是印江人长寿的又一个重要因素。印江有河长 10 公里以上的河流 20 多条，总长 223 多公里，年径流量达 12.5 亿立方米，有地下热水泉 4 处，露天泉井水 163 处。经国家有关机构检测属优质矿泉水，水中含有丰富的矿物质，是优质山泉水，人们长期饮用这种山泉水，达到了益寿延年的效果。水中各种有益成分通过农作物的吸收，转化为对人体有益的有机物质，长期食用这种水培育出来的农产

品，促进了人的健康长寿。印江县作为一个少数民族县，地处偏远山区，工业不发达，污染非常小。近年来，我县还大力开展了环境整治和印江河的治理，修建了城市污水处理厂，确保了全县安全清洁的水环境。正是这种良好的生态环境孕育了印江独特的长寿文化。

（三）印江的社会和谐、人民幸福也是长寿文化形成的重要因素

印江社会和谐，民风淳朴，农村一直持续着“日出而作、日落而息”的生活习俗。民间文化活动丰富多彩，唱花灯戏、土家山歌、舞狮、傩戏、打薅草锣鼓等成为人们日常娱乐的重要内容，这些活动既愉悦了身心，丰富了生活，又强健了体魄。县委、县政府高度重视群众的身心健康和丰富群众精神文化生活，深入推进全民健身活动，高度重视广场等公共设施建设，建有48个城区老年人健身点、老年门球协会、老年羽毛球协会、老年书法协会等老年文娱组织10多个，定期组织开展活动，为老年人锻炼身体、丰富精神生活创造了条件，促进了长寿文化的形成。

三、促进印江长寿文化发展的策略分析

印江的长寿文化发展取得了可喜的成果，但仍需要进一步提升，特别是应该发挥“中国长寿之乡”的优势，将其与旅游融合发展，增强其知名度与影响力。

（一）建立健全组织保障，成立长寿办

为了更好地打造印江“中国长寿之乡”品牌，尽快成立长寿产业办，其主要职能为：宣传贯彻党和国家老龄工作的方针政策，根据老龄事业发展要求，开展长寿调查研究工作，编辑出版专业刊物和宣传资料；参与政府制定有关长寿产业发展的政策，推动长寿产业向规范化、科学化、以人为本方向发展；组织开展“长寿、生态养生村”评审和管理工作；参与中国老年学学会组织的有关长寿理论研讨和长寿产业开展活动等。并在县内挖掘相关人员调到长寿办着手开展长寿产业开发工作，便于长寿产业的正常开发。

长寿办成立后，主要负责协调职能部门、商家，牵头开发长寿产业以及与其他长寿之乡之间的交流与沟通，尽快利用“中国长寿之乡绿色产业发展联盟”平台，让我县的长寿产品和文化步入快车道，使“中国长寿之乡”这张国家级名片更好地为老龄事业和地方经济发展服务。

（二）大力推进长寿文化的研究与展示工作

做好长寿文化资源的研究与展示工作，是促进长寿文化产业化发展的最佳途径。要深入研究如何以产业运作的方式，结合旅游业的发展，把具有含金量和开发潜力的那部分长寿文化资源做大做强，使之可持续发展。首先，要重视旅游商品的研究与开发。应以多种形式特别是通过提供必要的经费来扶持和鼓励民间组建社团及旅游企业设立机构加强旅游商品的研究与开发。其次，要加强长寿文化博物馆建设。印江的长寿文化历史悠久、底蕴深厚，经历了相当长的发展阶段，应该在县城内土家博物馆内单独开辟长寿文化博物馆，把相关的历史文献、长寿老人资料、申报省级和国家级长寿之乡的过程和结果等呈现出来，不仅能让群众直观了解县内的长寿文化，更为子孙留下一笔宝贵的财富。还要建设一批能展示印江县长寿文化的基础设施，为长寿文化产业发展提供硬件支撑。特别是应根据印江的特殊县情，评审一批“长寿、生态养生村”，并根据当地的村情打造长寿产业和生态养身产业，在村口必须要有标志性塑像，设立醒目的宣传牌，介绍村情和文化。

（三）深入开发长寿文化旅游资源

文化是旅游的灵魂，旅游只有依托文化，挖掘文化内涵，才具有吸引力和生命力。合理开发利用长寿文化旅游资源，大力发

展长寿产业，应该编制印江长寿文化旅游开发专项规划，着重做好硬件强化、软件升级的工作。硬件强化即将富有长寿文化内涵的旅游资源整合，合力推进，依托梵净山优质生态环境打造富含长寿文化内涵的旅游景点。软件升级即是强化县内长寿文化的氛围，无论是宣传标语还是景点介绍都应该在县内随处可见。并使每个印江人都是长寿文化旅游宣传者，才能将长寿文化更加广泛地传播。

越具有独特性文化的旅游项目，越能受到广大旅游者的喜爱。印江县应在精心设计包装的基础上，尽快推出相关项目。一是大力开发长寿文化赏玩项目。可与我县书法文化、茗茶文化、民俗文化进行融合打造一些具有我县特色的长寿文化节日，带有独特的土家民俗文化，让游客能够参与进节日、民俗中来，充分了解我县地域文化。我县可开发的旅游节日项目很多，比如近期开展的“严寅亮杯”全国书法作品大赛，可固定推广开来，与茗茶文化结合，在长寿村内发展饮茶文化，特别是我县土家极具特色的罐罐茶，让游客都以好奇心驱使来品一品。或者与民俗文化结合，以土家独特的民俗文化形式固定庆祝长寿，歌颂、尊敬生命的存在等等特色赏玩项目，让游客停下脚步感受我县长寿文化的内涵。二是积极开发长寿文化体验型旅游项目。长寿秘诀除优质的生态条件外，还有健康的心态和身体，而健康绿色的食物和修身养性起着关键性作用，我县可将绿色健康的食物与当地农家乐相结合，整合农家乐，规模化推出长寿套餐等我县的饮食文化、书法文化、佛教文化等，可在长寿村内设固定地点，让游客可以静下心来体验体验。

（四）大力宣传长寿文化

要将长寿文化资源优势转化为旅游产业优势，做好宣传工作是其中重要环节。印江应该充分整合全市宣传资源，把富有内涵的印江长寿文化旅游资源作为介绍、展示印江人形象和城市文化的重要内容。可以安排专项资金，拍摄、制作长寿文化旅游主题宣传片、宣传手册，在国内外主要媒体、网站开辟专栏，大张旗鼓地宣传印江长寿文化旅游资源。同时，整合现有的旅游节庆活动，充实活动内容，提高各项活动的长寿文化内涵。特别是通过发展互联网旅游模式，以团购等形式进入各大网站推荐，积极发展线上+线下旅游模式、宣传方式，积极参加国内、国际大型旅游交易会，加快国（境）内外旅游市场的开拓步伐。通过提高知名度与影响力来提升印江县的长寿文化发展水平。