

重阳长寿乡探百岁寿星养生谜



海南澄迈

“青山绿水廿万顷，十里常逢百岁人”说的便是中国长寿之乡——澄迈。

福山、老城、桥头、大丰等乡镇都是长寿老人集中的地方，这里的土地全是富硒的红土地；澄迈另一个长寿老人比较集中地方就是南渡江两岸，尤其是北岸，海南常年的东南风使这些地区始终保持着清爽的气候条件。

自然环境为澄迈人提供了纯天然、新鲜的蔬菜和水果。澄迈多数百岁老人坚持一日三餐，主食为米饭，菜类荤素皆可，从不挑食，吃得简单，爱吃本地的粮食、蔬菜、水果、海鲜、杂食等。

广西巴马

巴马瑶族自治县位于广西壮族自治区西北部，是世界五大长寿之乡中百岁老人分布率最高的地区。在这块神秘的土地上，具有丰富而独特的旅游资源，千姿百态如魔法世界的百魔洞、如梦似幻的时空隧道百鸟岩、神秘莫测的世界第三大天坑群……古今胜景多是妙在天成。

巴马有着“八山一水一分田”的美誉，空气中负氧离子含量特别高，被誉为天然氧吧。由于巴马境内山多，人们出门多爬山，即使年过90的老人在山路上依然健步如飞，爬起山来比年轻人都要快。

新疆和田

早在上世纪八十年代，新疆就被国际医学会列为世界长寿区之一，新疆的长寿老人集中生活在和田地区。

和田绿洲内用昆仑山积雪融水浇灌的农田，渠道纵横、流水潺潺，地表

水比较充足。成熟的防风林弱化了风沙危害，而且有利于人们的身心健康。

江苏如皋

地处江海平原的如皋，不仅是我国家沿海地带唯一的长寿之乡，也是处于工业相对发达地区的长寿之乡。目前，如皋已拥有百岁老人209位，总人口为145万人的如皋成为中国百岁老人总数最多的县级市。

如皋当地有句俗语：“萝卜干咯嘣脆，常吃到百十岁。”如皋丰富的豆制品为老人们的一生提供了充足的蛋白质来源。而如皋特产黄酒，更是许多百岁老人必备的饮品。

浙江永嘉

永嘉是一个历史悠久、山川秀丽、人文荟萃的“千年古县”，是“中国山水诗的摇篮”。

2010年第六次全国人口普查显示，永嘉80岁以上老人近两万，占总人口比例2.1%。永嘉的山水田园中，孕育着长寿基因。而楠溪江的青山绿水，让这里成为天然氧吧。永嘉气候适宜，自然条件得天独厚，林地面积2127平方公里，森林覆盖率72.8%，林区空气负氧离子极高，素有“天然氧吧”的美誉。“天下第一水”楠溪江，是国内唯一以山水田园风光见长的国家级风景名胜区。

广东金林水乡

肇庆市德庆官圩镇的金林水乡，是广东著名的长寿村。据不完全统计，自清代以来，村里年过百岁的老人有八人之多，现健在的90岁以上高龄老人亦有20多人。这里的水源富含偏硅酸、锶、碘、硒、锂等有益元素，而且从

大雾山起，该地存在一条由北向南的磁异常带。

进入水乡先要摆渡，泛舟一段水路，就到了村口。沿着蜿蜒曲折的石径，遍布其间的是硬山式的山墙，博古龙灰脊图案和燕尾飘脊的古祠堂群。甘甜的山泉、清新的空气、淳朴的村风，金林水乡自然成了长寿之乡。

湖北钟祥

钟祥是全国著名的长寿之乡，早在公元470年，即南北朝时南朝刘宋明帝泰始六年钟祥始称长寿县。

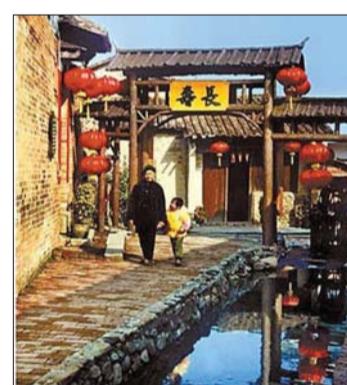
钟祥正处于亚热带和温带的过渡线上，而地貌又是处在江汉平原和鄂中丘陵过渡线上。这两个过渡线，构成了钟祥地理和气候环境的特色，即地势高低有序，温湿度适中，具有良好的生态环境。

广东怀集桃源村

桃源村在肇庆怀集县桥头镇，自西晋六年建村至今已有1700多年历史。当地村民世代通过一段四百多米的天然溶洞进出，至今还保留了上千年举火把穿洞穴的生活，并拥有古老的语言文化、风俗习惯，有陶渊明“古居”之誉。

桃源村出寿星。不管是长居者还是外嫁女，一般都达90岁以上高龄，不少还超过100岁。1994年，桃源村外嫁女孔英以124岁获“中国长寿王后”称号，因此，这里也有“中国长寿王后”故乡之称。

(搜狐综合)



第三季《中国公民旅游关注度报告》出炉

评出 20 大最受关注国内旅游城市 20 大最受关注国内旅游景区

2012年第三季的《中国公民旅游关注度报告》已于日前发布，对第三季城市、景点关注作了排名，20大最受关注国内旅游城市为张家界、青岛、三亚、丽江、厦门、北京、黄山、桂林、上海、西安、日照、杭州、成都、大连、秦皇岛、深圳、重庆、北海、威海、苏州；20大最受关注国内景区为鼓浪屿、九寨沟、黄山、乌镇、五台山、庐山、普陀山、武夷山、千岛湖、北戴河、故宫、泸沽湖、西塘、峨眉山、武当山、云台山、泰山、华山、涠洲岛、颐和园、日照、涠洲岛等目的地属新鲜上榜。国外关注方面，受钓鱼岛问题影响，日本旅游关注由上季第二位跌到第十位。

本季报告通过近5000份的网络问卷，加上海量互联网数据的分析，挖掘和呈现中国公民旅游关注的趋势和变化，呈现四个亮点，一个遗憾：

亮点一，报告显示，旅游服务

日渐成为公民出行的关注要点，第三季旅游综合服务水平获评最高的景区为九华山、故宫和圆明园，鼓浪屿、呼伦贝尔大草原、黄山、云台山、婺源、周庄等也获评较高。

亮点二，三季度频繁天灾令中国公民更关注出行安全，第三季北京、河北、天津、东北等地的水灾以及江浙的“海葵台风”对旅游业产生较大影响，37.74%的被访者因此推迟了出行时间，

31.67%的被访者改变了旅游目的地；灾难令中国公民更关注旅游安全问题，87.76%的被访者表示将更关心旅游安全。

亮点三，调查显示，伦敦奥运会并没有引发对英国旅游的爆发式需求，94.91%的被访者在近期没有去英国旅游的计划，但奥运会引起了中国公民对英国的深入关注，改变了英国旅游的固有印象。

亮点四，秋季旅游推荐新鲜出

炉。报告预测了今年秋季的旅游风尚，推荐了适宜秋日之静的几个旅游目的地，腾冲、额尔古纳、长白山、漠河等将成为秋季新的出游风尚。

一个遗憾是报告呈现出的公民对长假产生的忧虑最终成为现实。高达75.12%的被访者担心交通会因为免费而更加拥堵，公民的担忧成为现实，首次高速免费的长假，为公民出行带来了不少不如意的方面。

(乐途)



聊城青年旅行社

24小时旅游热线: 0635—2115556 2115557 8225111 2115177

地址: 聊城东昌东路一所东门 市水利局西邻

特推

昆明版纳苗家边境六日游

1880元/人

普吉蜜月双人六日游

9660元/对

昆明大理丽江石林双飞六日游 1580元/人

1360元/人

冠县分社电话: 13406354188
茌平分社电话: 0635-2141234
高唐分社电话: 0635-3900366