

范長江筆下秘境 甘南長壽之鄉 高原「長壽鎮」與香江「長壽城」的隔空對話

「尼巴，在藏語中意為『向陽光的山坡』，自帶向陽而生的美好寓意。」卓尼縣黨史縣志編纂委員會辦公室主任羅信鋒介紹。據統計，當地長壽老人佔比達31.83/10萬，遠超國家長壽地區標準四倍有餘。目前全鎮健在90歲以上老人36位，最高壽者已逾102歲，長壽底蘊深厚。

91年前，大公報記者范長江循着長征足跡到訪卓尼，與當地藏族首領楊積慶土司徹夜長談。他筆下「樹林鬱盛，山勢重疊」的卓尼山水，雖未專門提及尼巴秘境，卻早已勾勒出這片土地生態優越、適宜安居的天然底色。

「中國最美百公里」滋養生態秘境

卓尼縣坐落於青藏高原與黃土高原過渡地帶，融合農耕與遊牧雙重文明，這裏素有「秘境卓尼」的美譽，是西北的生態養寶地。從范長江當年探訪楊積慶的博裕村土司衙門舊址西行半小時，便駛入新晉網紅藏地觀景走廊——被譽為「中國最美百公里」的江迭公路。沿途山河蜿蜒，溪流穿梭山谷，無垠草甸鋪展成萬頃綠毯，牛羊悠然漫步其間，雪山林海遙遙相映。尼巴鎮5500多人，下轄尼巴村、江車村等4個行政村。踏入尼巴村村口，一派古樸間適的田園景致映入眼簾。獨具藏地特色的苦子房依山而建、錯落排布，蔥鬱林木環抱村落，與藍天白雲、蜿蜒石板路相融共生。

冰川獨特氣候鑄就「天然療養院」

「我們這兒林子密、氧氣足，喝的是純天然山泉水，吃的是自家種的糧食蔬菜，日子過得簡單踏實。」80歲的尼巴村老人桑達，用質樸的話語道出當地長壽的基礎秘訣。「村民普遍長壽的原因，其實不僅與地理、氣候、環境有密切的關係，更與淳樸的社會風氣、健康的生活方式、科學的膳食結構息息相關。」尼巴鎮衛生院大夫表示。

尼巴村地處北緯34度黃金康養緯度，海拔2930米，全村原始森林覆蓋率超80%，雲杉、松蘿遍布山野，負氧離子濃度常年穩定在每立方厘米2萬個以上，是城市核心公園的20倍。而依託遠古冰川遺址形成的獨特局部小氣候，這裏四季氣候宜人：夏季清涼舒爽，平均氣溫不超過20℃；冬季清冷潔淨、無霧霾侵擾。常年澄澈的空氣、充足的日照、純淨的水土，加之遠離都市喧囂的地理優勢，讓尼巴村成為名副其實的「天然療養院」。

順時作息 食養自然 涵養豁達心境

綠色健康的飲食模式是尼巴人長壽的核心密鑰。「當地山泉水未受任何工業污染，富含鋅、鈣等多種人體所需礦物質，呈天然弱鹼性，長期飲用可促進新陳代謝、改善身體微循環、提升機體免疫力。」醫生介紹，村民日常飲食以自產青稞、麥麥、高原牛羊肉、林下菌類、山地蔬菜為主，食材遵循自然生長規律，不施化肥、不打農藥，高蛋白、低脂肪、富含天然膳食纖維與不飽和脂肪酸。

「日出而作、日落而息，在我們村不是古語，而是每日的生活節奏。」去年剛剛畢業的青年卓瑪，從小就早已習慣了這樣的生活方式。「我們從不跟時間賽跑。」90多歲的拉目草阿媽說。淳樸生活使得尼巴人普遍有一顆與世無爭的豁達心態。「藏醫學告訴我們，要尊重生命法則與生態規律，人必須與大自然協調一致。」衛生院醫生表示。「家庭的溫暖是長壽的『催化劑』。尼巴人自古有『好飯孝敬父母，好衣先給老人』的傳統，三代同堂、四代共居是常態。」卓瑪告訴記者，「我們村裏沒有一個『困境老人』『留守老人』。」

港卓攜手 共探共享長壽真諦

長期在西北工作生活的港人羅沛賢，對環境迥異的西北卓尼和嶺南香港同樣存在長壽現象頗感興趣。最新數據顯示，香港已連續十年蟬聯全球最長壽地區，90歲及以上長者人數從2011年的4.6萬人增至2021年的10.2萬人。在羅沛賢看來，香港與卓尼巴鎮的長壽有異曲同工之妙。「兩地民眾均秉持健康均衡的飲食習慣、樂觀積極的生活態度；香港擁有國際化高水平的醫療資源、高效完善的公共衛生體系守護全民健康，內地則建成覆蓋全民的基本醫療保障網絡，全方位兜底民生健康。」

如今，尼巴鎮的長壽文化被不斷挖掘、傳承與推廣：當地立足原生態優勢，深耕長壽產業，研發青稞餅乾、牦牛奶酪等特色長壽食品，整理歸納百歲老人養生心得，常態化舉辦長壽宴民俗活動。展望未來，羅沛賢說，「希望香港與卓尼依託各自優勢、互通有無、互補共贏，深度挖掘長壽文化內涵、共享健康生活理念，讓兩地的長壽智慧惠及更多人，讓每個人都能找到屬於自己的健康長壽之道。」



大公報

追尋范長江 重走長征路②

「沒想到高原也藏着一方長壽秘境！」大公報「追尋范長江重走長征路」採訪團，來自全球最長壽城市香港，初聞甘肅卓尼縣擁有「長壽鎮」，瞬間生出跨越山海的親近與共鳴。在大眾固有印象中，高原地區高寒缺氧、生態環境惡劣，人均壽命普遍偏低。而隱匿於甘南深山之中的卓尼縣尼巴鎮，徹底打破了這一刻板認知。據統計，當地長壽老人佔比達31.83/10萬，遠超國家長壽地區標準四倍有餘。而香港已連續十年蟬聯全球最長壽地區。

91年後，大公報記者重走范長江探訪之路，再度走進新時代的卓尼，探尋這座高原小鎮與香江長壽之城，跨越千里、同源各異的長壽密碼。卓尼與香港都得益於均衡的飲食和積極健康的生活方式，共振出同樣的長壽篇章，完成了在生命質量上的隔空對話。

大公報記者

李陽波



►尼巴村高齡老人與鄉鎮幹部共同為家鄉的喜人變化點讚。親們滿懷熱忱，誠摯邀請香港友人走進尼巴村，共賞高原風光。卓尼縣委宣傳部供圖

新土特產

斯、伊朗人知曉，中國西北甘南卓尼，也孕育出享譽國際的「軟黃金」！在卓尼縣高原「黃金水域」中，30萬尾鱘魚悠然生長，年產高檔魚子醬50噸，產值突破1億元，90%以上產品遠銷俄羅斯、歐美、中東等國家和地區。「我們「倍露伽魚子醬在香港很受歡迎，今年前8個月，我們已賣了近1000公斤。」甘肅漁樂鱘魚生態科技有限公司（下稱「漁樂」）總經理葛壹說。

高原黃金水域 孕育頂級奢華美食

「很多人想不到，大西北的山山水水能養出頂級魚子醬。」甘肅漁樂鱘魚生態科技有限公司總經理葛壹表示。魚子醬由優質鱘魚魚卵精製而成，富含優質蛋白與多種營養物質，價值高昂，堪稱「軟黃金」。如今，中國已躍升為全球最大魚子醬生產、出口國，而卓尼縣憑藉得天獨厚的生態優勢，成為國產高檔魚子醬的一支生力軍。

暢銷全球 產值逾億

走進卓尼縣九甸峽魚養殖基地，高山峽谷縱深壯闊，連片標準化巨型網箱漂浮於澄澈湖面，成群鱘魚在清冷潔淨的水下自由巡遊、茁壯成長。作為黃河支流洮河第一高峽，九甸峽谷水質純淨、無工業污染，常年穩定保持II類飲用水標準。近2000米的高原海拔、低溫恆溫的冷泉環境，為鱘魚生長繁育提供了無可復刻的「黃金水域」，造就了卓尼魚子醬顆粒飽滿、色澤通透、口感醇厚的頂級品質。2025年5月，「倍露伽」魚子醬亮相西班牙國際水產展會，成為中國大西北首個登上國際頂級水產舞台的魚子醬品牌，憑藉過硬品質斬獲800萬元意向訂單，讓卓尼特色農產品走向世界。

►甘肅漁樂鱘魚生態科技有限公司魚子醬分裝密封車間。受訪者供圖



►甘肅漁樂鱘魚生態科技有

昔日「九九歸一」名硯贈港 如今千年洮硯產業興縣

深厚情緣

四大名硯之一的甘肅洮硯，藏着西北獨有的溫潤風骨。卓尼洮硯石色碧綠瑩潤、質地細膩如玉，自帶透氣質感、發墨極佳，兼具實用性與藝術性，歷經千年傳承生生不息，備受歷代文人墨客推崇。從1997年贈港的「九九歸一硯」，到如今產業化、品牌化發展的非遺富民產業，千年洮硯跨越山海，續寫着甘肅與香港的深厚情緣。

卓尼縣洮硯開發協會會長、州級洮硯製作技藝非遺代表性傳承人盧保勝介紹，洮硯始於唐代、興於宋代，距今已有1300餘年歷史。

盧保勝的工作室宛若一座微型洮硯博物館，珍藏着各類原石老料、大小成品硯台，涵蓋鴨頭綠、柳葉青、鸛鵲血等所有經典品類。最讓盧保勝和洮硯匠人倍感自豪的是，1997年香港回歸時，甘肅省政府贈送給香港特區政府的禮物，就是一方洮硯。「這方洮硯名為『九九歸一硯』，硯台精雕了99條龍，象徵着群龍聚首、萬邦歸心。」盧保勝表示，如今他工作室的「展館之寶」也和香港有關。「那是一塊老坑料，八十年代的時候被一位香港客商買走，後來幾經輾轉，又回到了卓尼。」盧保勝表示，這塊老坑料不僅珍貴，同時也意義非凡，希望有一天它做成成品後再去香港展出。

記者在卓尼探訪期間，恰逢當地正在舉行第十一屆洮硯非遺成果展暨農副產品博覽會。如今，古老洮硯已然蛻變為富民興縣的特色支柱产业。

依託非遺成果展、農博會等多元平台，卓尼洮硯持續拓寬品牌影響力，全縣現有洮硯雕刻非遺傳承人89名、生產企業26家、行業協會會員152名，完整的產業集群已然成型。當地持續推動洮硯製作技藝創新、產業升級，打通線上線下銷售渠道，全力讓千年洮硯非遺走出深山。「希望能借助香江、走向世界。」盧保勝表示。



「三色」木耳富民 木耳鎮原本不產木耳

►在卓尼縣納朵朵種植大棚裏，職員檢查木耳生長情況。大公報記者黃洋港攝

卓尼縣木耳鎮，因地名自帶「木耳」標籤，卻曾長期有名無實、不產木耳。如今，依託高原獨特氣候稟賦，當地因地制宜培育食用菌產業，成功種出黑、白、金三色優質木耳，助力木耳鎮名副其實、群眾增收致富。當地村民范玉英坦言，木耳鎮地名源於藏語方言演化，由周邊兩處村落的藏語稱謂合併而來，與木耳種植本無關聯。

2021年起，卓尼縣精準布局食用菌產業，大力引進優質木耳種植項目。留學新西蘭女青年張納欣回到卓尼，2022年10月註冊成立卓尼縣納朵朵生態農業有限責任公司（下稱「納朵朵」），探索木耳種植開發新路徑。短短五年，卓尼黑木耳產業實現跨越式發展，成為木耳鎮的支柱產業、民眾增收的「錢袋子」。

高原氣候造就獨特木耳品質

「這是黑木耳，這是白木耳，那邊是粉木耳，還有金木耳。」在納朵朵種植大棚裏，員工豆香嬌如數家珍地告訴記者，晝夜溫差大、病蟲害發生少等高原特有的氣候特徵，造就了木耳鎮木耳的獨特品質。「經檢測，我們這裏出產的黑木耳膠質含量比普通木耳高18%，富含鐵、硒等微量元素。」據豆香嬌介紹，近年來，納朵朵公司深耕高原食用菌全產業鏈發展，構建「種植研發+技術推廣+精深加工+品牌銷售」一體化核心業務體系，規模化培育黑木耳、赤松茸、金耳、平菇等6種高原特色食用菌。目前單棚年均產量可達4000斤，單棚年產值約5萬元，基地整體年產值穩定在1200萬元。

農旅融合 小木耳撐起鄉村振興大產業

走進納朵朵產品展示室，各種深加工創意產品琳琅滿目：木耳脆片、木耳鍋巴、木耳餅乾等。「沒想到木耳也能當零食！太方便了，給個地址就能寄到香港！」來自香港的同事看到這麼多創意產品，忍不住當場下單。如今在納朵朵公司的加工車間，全自動分揀生產線每小時可處理2噸鮮耳，18道工序確保產品品質。目前，卓尼已開發木耳粉、木耳飲料等6大類20餘種深加工產品，產業鏈不斷向價值鏈高端攀升。

年近五旬的范玉英，來自木耳鎮多壩自然村，從納朵朵木耳基地開業，她便在這裏務工。「如今鎮上像我這樣的中老年婦女，幾乎都實現了家門口就業。既照顧了家庭，又有了可觀的收入。」范玉英說，現在她每年都有兩萬多元的穩定收入，全家日子過得紅紅火火。

小小木耳，撐起鄉村振興大產業。目前，卓尼縣已建成4000餘座木耳栽培大棚，年產值突破3億元，帶動5960戶農戶年均增收6000元以上。與此同時，卓尼縣積極打造「木耳小鎮」特色文旅品牌，推出「賞木耳景、品木耳宴、體木耳情」等一系列「農旅融合」項目。同時，該縣構建了覆蓋全國的電商銷售網絡，形成「線上線下聯動、產銷無縫對接」的市場格局。

掃碼睇片

掃碼睇片

責任編輯：陳晴妍 美術編輯：馮自培