

钟祥世界长寿之乡见闻

张天明

养生山水，长寿钟祥，钟灵毓秀地，华夏长寿乡。

湖北钟祥因湖北百岁老人，三分之一在钟祥而闻名于世。

百万人口的钟祥，每1万人中，就有1位百岁老人。百岁以上寿星109人，90岁以上高龄老人3321人，80岁以上老人25407人，其中百岁老人占总人口的比例达到10.5/10万。市人均预期寿命75.88岁，高于全国平均水平4.48岁，高于世界平均水平9.88岁。

470年，即南朝刘宋明帝泰始六年，始称长寿县。

551年，即北朝，西魏大统十七年，改称长寿县，沿用1061年。

2008年6月，中国老年协会长寿研究委员会授予“中国长寿之乡”称号。

2015年7月，联合国老龄所、国际人口老龄化长寿化专家委员会认证为“世界长寿之乡”。

钟祥世界长寿之乡的特点是吃出来的世界长寿之乡。

民以食为天，食以农为本。

吃是为了延续我们的生命，五谷为养，一谷有生命力，种子散下就会生长，五果为助，五畜为宜，五菜为充。选择什么样的食物吃？则成为生活，在钟祥有着一种生活方式，叫做长寿。让食物原汁原味，让生活返本归真，让自然回归自然。

一、来自田间的传统

1. 钟祥，自古以来稻米品质优良

明嘉靖年间，钟祥出来的优质稻米，每年都作为贡米送往京城。这是因为钟祥出了一位皇帝，就是明世宗嘉靖皇帝。

1985年，钟祥被国家列为优质米基地县(市)。

2013年，“钟祥大米”获地理标志证明商标。

钟祥列入世界长寿之乡，跟大米中富含的微量元素关系大。

钟祥大米样品中的Cu(铜)、Zn(锌)、Mn(锰)、Se(硒)四种微量元素分列为非长寿县的1.75倍、1.57倍、1.58倍和1.72倍。

同时，钟祥大米中各元素对全身负荷的贡献率明显高于其它长寿乡。

其中钟祥的野溪贡有机米来自野溪水源，富硒土壤，非转基因优质常规稻种，不施化学肥料，农药和除草剂，全生态种植，香稻嘉鱼，稻蟹共生。即在稻田里养殖甲鱼，进行立体种植，因当时忌讳“甲”字，改用“嘉”字替代。香稻嘉鱼，生态链特有的产品。

2. 米茶

“钟祥人饮食习惯良好，正步规律，一日三餐，主食以米饭，米茶为主。”
《中国寿乡行》记载。

米茶是将大米放在锅里文火干炒，炒到大米发黄带焦时起锅，用水洗净后，滤去水分，再放入锅里加清水旺火煮沸至大米开花，起锅自然冷却食用。其特点是：

- (1) 调味增食：米茶作为主食，没有改变其营养本质，却有米的特色，茶的浓香。
- (2) 解渴降温：隔夜米茶，带酸不酸，带甜不甜，生津止渴，为夏季防暑降温佳品。
- (3) 瘦身减糖：米茶既能饱腹，又没有过剩的营养，同时糖分少，是糖尿病患者们的首选食物。

3. 钟祥黄豆

汉江畔，沥沙土，天然黄豆产区，皮薄、浆白、爽口、细腻。

清明遍地菜花香，暑天满目大豆浪……

石牌豆腐传统制作工艺，非物质文化遗产。

营养赛过东北，长寿老人最爱。

蛋白质含量 > 40%，富含硒等多种微量元素，富含植物雌激素。

4. 钟祥花生

天然沙壤丘陵岗地，土地肥沃，优质花生产区。

粒大饱满，壳薄脆香，出油率高，老祖宗口中的长寿果。

可入药，抗衰老，凝血止血，活血通乳，促进发育，增强记忆。

可食疗，降低胆固醇，延缓人体衰老，促进儿童骨骼发育，预防肿瘤。

5. 钟祥油菜

食用菜籽油是长寿老人的长寿秘诀之一：

钟祥有80万亩优质油菜生产基地，100%良种覆盖率。

中医理论认为：菜油味甘、辛、性温，可润燥杀虫、散火丹、消肿毒。人体对菜籽油的吸收率很高，可达99%，因此，它所含的亚油酸等不饱和脂肪酸和维生素E等营养成分能很好地被机体吸收，具有一定的软化血管功用。

6. 钟祥三分山地、三分丘陵、三分平原湖区

钟祥立体生态的环境使得不同区域物产特色各不相同，地质调查表明，钟祥市连片富硒土壤资源，面积达500平方公里，占全市总面积的11.3%，十分之一为高富硒，特色产品有：

(1) 柴胡玉米（富含锌）：预防动脉硬化，心脑血管疾病，癌症，高胆固醇血症，高血压。

(2) 柴胡大蒜 富含维生素、蛋白质、植物杀菌素，及多种人体所需的矿物质，被誉为“土里长出的青霉素”，增强食欲，杀菌防癌，降低血脂，增强免疫力，改善人体微循环。

(3) 旧口萝卜：淀粉酶丰富：国家绿色食品农产品地标 标志保护产品。

烟台的苹果，莱阳的梨，赶不上旧口的萝卜皮。旧口的萝卜以七里湖的为最好，因为这里土壤好，气候好，长出的萝卜条形好，颜色白，口感好，下气消食，除痰润肺，解毒生津，利尿通便，长寿老人冬天饮食不离萝卜，他们说：“冬吃萝卜，夏吃姜，一年四季保安康”。

(4) 客店红薯（氨基酸含量高）：客店镇素有“荆楚屋脊”之称，海拔偏低，积湿高，土壤透气好，这些独特的地理和气候条件成就了客店红薯的品质；补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘，使人长寿少疾。

(5) 石牌甘蓝：石牌镇不仅是闻名的豆腐之乡，还盛产甘蓝，又称球白菜，石牌出产的甘蓝，膳食纤维丰富，而畅销全国各地。大白菜，平常菜，老年最喜爱。大白菜含有矿物质，维生素、蛋白质、粗纤维等多种营养成分。养利肠，解酒、利便、降脂、清热、防癌。

(6) 张集泉水柑：不老山泉水孕育的柑桔之王，果肉细嫩无渣，像天然果冻，好吃不上火，堪称柑桔之王，泉水柑的秘密是泉水柑与附近大洪山中的水泉水有很大关系，为了培养出好柑，当地的农人引纯净的泉水浇灌果园，经过10年，泉山的甘甜在果子中浓缩，才孕育出今天独特的泉水柑，在中国武汉第九届农业品博览会上获得金奖农产品殊荣。

(7) 大口蜜桃，鲜桃最养生。农产品地理标志产品，维生素含量高达45 ml/100g。大口林场地处大洪山南部山脉，林区处于亚热带，集自然景观，人文景观，融奇异草，古树名木，珍禽异兽，古洞飞瀑于一体，产于大口林场的蜜桃，纯天然种植，不催熟，不打药，每一颗果实都由人工采摘，水分饱满，汁多味甜，大口蜜桃中含有钙、磷、蛋白质、脂肪、糖、铁、锌等成分，其中的含铁量很高，是苹果和梨含量的4~6倍，并且可预防贫血。

(8) 旧口砂梨，汉水之滨的甜蜜传统，砂梨之乡，文化之乡，湖北省优质水果示范园，农产品地理标志产品，旧口的梨文化与汉江的水一样源远流长，旧口砂梨味美纯正，口感细腻，水分充足，营养丰富，清爽利肺，解暑养胃，以其独特的口感誉满荆楚，名神扬州。

旧口梨生产历史悠久，梨文化更是异彩纷呈，旧口最早对孩子的梨教育是：“融四岁，能让梨”。从小就教育孩子讲礼让，讲孝道。使孩子知道梨子好吃，也要让别人吃，让大人吃；家庭、社会、学校三位一体，抓学生的素质教育，旧口学校的教育质量好，旧口高中向国家输送了一批又一批栋梁之材，旧口的乡土作家群更是享誉全国。

二、来自水中的珍品

优质的水资源是长寿重要的因素

钟祥人均淡水资源 53 m^3 ，是全国人均水平的 20 倍，世界人均水平的 4 倍，钟祥饮用水 PH 值为 7.35，呈天然弱碱性，水质优于国家饮用水卫生标准和世界卫生组织 (WHO) 标准。钟祥人饮用水中的矿物质和微量元素对人体十分有益，为人们提供了良好的健康条件。钟祥具有 510.42 亿 m^3 淡水资源，汉水绵延 144 公里，23 条大小河流，35 座湖泊，184 座中、小型水库。

千岛之湖温峡口，水库水面 2660 公顷，养殖面积 4 万余亩，最深达 60 米，周围群山环抱，给鱼类生存繁衍提供了先决条件。水库鱼产品主要有：鳊鱼（花鲢鱼）、白鲢鱼、草鱼、青鱼、红尾鱼、菊花鱼（又称鳊鱼）、鲫鱼、鳙鱼、银鱼等几十个自然生长品种鱼类。温峡鱼凭着优质的品质已经名扬四海，它营养价值高，营养素全面。

含糖份多、脂肪少的特点已为很多消费者青睐。

1. 鳙鱼(花鲢鱼): 暖胃补虚, 化痰平喘, 祛眩晕, 益智商, 助记忆, 延缓老化, 润泽皮肤。
2. 白鲢鱼: 暖胃、补气、泽肤、乌发、养颜。
3. 草鱼: 暖胃、平肝祛风, 增智益脑。
4. 青鱼: 补气养胃, 化湿利水, 祛风除烦, 抗癌。
5. 红尾鱼: 温中益气, 暖胃、降压, 软化血管, 抗衰老, 润肌肤。
6. 菊花鱼(又称鳊鱼): 暖胃和中, 平肝阳, 祛风, 治痹, 截疟, 益肠, 明目。
7. 鲫鱼: 益气健脾, 利水消肿, 清热解毒, 通络下乳。
8. 鳊鱼: 补虚、益脾、养血, 祛风、健胃。
9. 银鱼: 润肺止咳, 善补脾胃, 宜肺利水。
10. 甲鱼 江汉之鱼鳖鼋鼉为天下富 —《墨子·公输》

凶 Xiong 目光如炯, 肉紧味鲜
猛 Meng 双目凶悍, 伸缩敏捷
韧 Ren 裙边弹韧, 食之粘稠
亮 Liang 背光发亮, 日月精华
滑 Hua 清爽无斑, 顺滑平整
劲 Jin 活力四射, 利爪如铎

甲鱼肉味鲜美, 富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等, 营养价值很高, 是馈赠珍品。

三. 来自山野的恩赐

1. 中国葛粉之乡 — 客店, 地处大洪山南麓, 钟祥市、京山县、随州市三地交界处, 全镇版图面积 273 平方公里, 山林面积 28 万亩, 耕地面积 1.6 万亩, 境内平均海拔 350 米, 最高海拔 1051 米, 素有荆楚屋脊之

称。四季分明，光照充足，雨量充沛，为天然野生的葛根生长提供了良好的条件，巍巍大洪山，绵延564平方公里，森林覆盖率38.7%，高出全国平均值17%，广阔的森林，丰润的草地，绿色的植被，总是给予我们无尽的食材恩赐。

2. 中华第一葛 - 葛娃葛本铺 湖北省非物质文化遗产产品，中国地理标志保护产品，野生葛根，采用大洪山野生葛根精制，葛味浓香味美健康，富含黄酮类化合物，精细研磨，新鲜细腻，纯物理方法加工，保留原滋原味，泉水洗涤，新鲜研磨，层层筛选，自然干燥，健康纯正。

3. 橡子粉 - 外刚内柔，藏乾坤

天然原始，独具风味。《新唐书·杜甫传》“客秦州，负薪采橡栗自给”唐张籍有诗云：“岁暮锄犁倚空室，呼儿登山收橡实”。

橡子外表硬壳，棕红色，内仁如花生仁，含有丰富的淀粉，含量达60%左右。9月底，青色的橡果已经挂满枝头，但一直要等到11月，果实才会全面成熟，变成闪亮的褐色。当橡果成熟时，果实会纷纷落下，滚进草窝山沟，一个成年劳动力，忙碌半天，捧来的橡果不过也才十多公斤。

打开坚硬的棕红色外壳，人们把橡子的果仁磨成粉，制成绵柔劲道的橡子豆腐，橡子凉粉，这就是来自山野予人最好的馈赠也是坚硬与柔软的互换。纯天然手工收果，天然暴晒7-8天人工去壳扬尽余物，继续晒2天，不晒干橡子肉，橡子粉不会沉底，清水浸泡，古法过滤，天然晒粉。

功效：橡子所含的生物功能因子，可抵抗缓解预防铅等重金属

毒害，椰子粉制成的食品，可降血压，减少人体胆固醇，提高体的免疫力，促进儿童的智力和发育水平，实践证明长期食用椰子粉对糖尿病有明显治疗作用。

4. 长寿花菇 — 长寿老人饭桌上的必备佳肴

湖北省非物质文化遗产产品，中国地理标志保护产品

花菇被誉为植物皇后：钟祥花菇，生长在钟祥北部山区，饮山泉雨露，自然生长而成，无农药，无化肥，无添加剂，100%的绿色纯天然、有机原生食品，经由人工精挑细选，百里挑一，手工剪根，全脱水，自然晒干，最大程度保存营养。

营养价值：绿色、天然、健康、长寿

蛋白质：生命的物质基础 健康活力的保障

微量元素：调节情绪，改善智力

氨基酸：促进大脑发育，防止细胞退化

维生素：延缓衰老 延年益寿 润肤养发

膳食纤维：第七类营养素 人体清道夫

5. 长寿木耳 — 椴木木耳 与众不同

纯木生长，更健康。大洪山区的黑木耳都是天然椴木生长的，生长过程中，不添加任何化学剂，保证天然健康。

外形好 耳朵大，肉厚味道鲜美

这里的黑木耳和其他地方的黑木耳，泡发后肉厚和大小对比明显，是无法言说的好味道。

原生生态，高品质，从源头把握品质，依山傍水，品质优质，纯天然无化学添加剂，原生态，值得信赖。

保健佳品 - 以丰富的营养和防病健身, 清理肠胃等作用, 深受国内外群众的欢迎, 是健康美食, 食疗佳品, 好营养好滋味。营养极为丰富, 含蛋白质、氨基酸、脂肪、粗纤维和维生素 1、B2、C、烟酸、钙、磷、铁等, 其中蛋白质中, 白蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白、氨基酸等。

四. 钟祥宫廷御菜 蟠龙菜 香飘五百年。

始于明朝, 被列入《中国菜谱》。系钟祥特有名菜佳肴。

相传由郢中名厨詹多所创, 因为形似龙盘于盘中, 而名为蟠龙菜。明朝时列蟠龙菜为御菜, 至今钟祥人民一直将“蟠龙菜”视为“皇菜”。

无龙不成席的传统。

几百年来, 钟祥人逢年过节, 婚丧嫁娶都离不开这道传统名菜, 以示隆重, 凡大宴必有“龙席”。其吃法在传统中也不断推陈出新: 可蒸、煎、炒、溜, 可做火锅, 下面条, 余汤不一而是

明代诗人樊国楷曾写诗赞美此菜:

山珍海味不须供, 富水春香酒味浓。

满座宾客呼上菜, 装成卷切号蟠龙。

传说, 明正德 16 年 (公元 1521 年) 明武宗临死前, 曾传旨给封到外地的两个儿子, 谁先进北京谁继承帝位, 封在湖北钟祥县的兴王朱厚燁为免去晋京路上的许多麻烦, 决定扮成钦犯进京, 并下令城中厨子连夜制作一种吃肉不见肉的食品。

有位厨子受红薯的启发, 把鱼、肉删滑去皮, 剁碎混在一起, 加上各种作料, 制成外包鸡蛋皮的“红薯”, 朱厚燁一路吃着。

这样的“红薯”，又有营养，又节省时间，因而抱先进了北京，登上皇位，成了“嘉靖皇帝”，因这道“红薯”菜保皇有功，故被嘉靖皇帝钦赐“蟠龙菜”，从此声名鹤起。

五. 钟祥皇陵 - 明显陵

位于钟祥市城东北5公里的纯德山，是明世宗嘉靖皇帝父亲恭睿献皇帝朱祐杬和母亲蒋氏的合葬墓。1988年元月被国务院公布为全国重点文物保护单位，2000年11月30日，列入《世界文化遗产名录》。

明显陵，始建于明正德十四年（1519年），历时40年建成，占地面积达183公顷，整个陵园双城封建，红墙黄瓦，金碧辉煌。外罗城长3600米，蜿蜒起伏于山峦叠障之中，陵园由30余处规模宏大的建筑群组成，依山间台地渐次布列，疏密有间，错落有致，掩映于山环水抱之中，是建筑艺术与环境美学相结合的天才杰作，明显陵在建造过程中，因政治因素、思想观念、审美情趣等方面的原因，形成了自己鲜明的特点和独特的风格，尤其是“一陵两冢”的陵寝结构，在历代帝王陵寝中绝无仅有，两座隐密的地下玄宫神秘莫测，更为世人称奇。