



这里有着70多位百岁以上老人 被誉为 世界长寿之乡·中国人瑞圣地 走进巴马

赏自然风光 探长寿奥秘

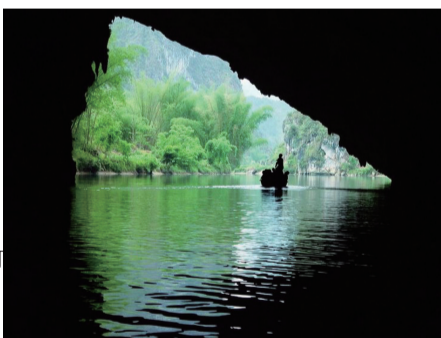
在广西巴马瑶族自治县,有桃花源般令人难以忘怀的盘阳河秀丽风光、被英国探险队称之为天下第一洞的百魔洞、令人如梦如幻般经历三昼夜的祈寿宫(百鸟岩)水上溶洞,还有美如西湖的赐福湖风光、弄友原始森林、龙洪田园风光、龙洪天然八卦景观、东山瑶族风情、瑶族竞技大观及好龙天坑等。在这里,除了欣赏美景,还可以听百岁老人讲述长寿的奥秘,静静地体味人生的禅意。

百鸟岩

百鸟岩,位于广西巴马瑶族自治县甲篆乡烈屯西北面的漠斋山下,别名龙虎洞。因洞内燕子栖集,蝙蝠掠飞,又名百鸟洞。盘阳河自吉屯白熊洞潜入山下,形成1000多米的伏流暗河后,在此洞流出。洞口宽50米,一石壁把洞口分成两个略呈三角形的左右洞口。左侧洞口宽40米,高16米,两洞口内侧相通。洞深500米,蜿蜒曲折,直通与白熊洞一山之隔的拉类坳下的一个侧洞口。

洞中水平如镜,深不可测。这里有石鹰、石柱、石幔、石观音菩萨等,百态千姿,令人目不暇接。石台的周围有仙女梳妆、海螺石,海螺对面有石桌、石缸和石松果等。其奇特的景象似桂林芦笛岩,又因非乘舟不能游览,游人赠予水上芦笛岩的美誉。

旅游攻略:
 门票:70元/人
 开放时间:9:00-17:30
 建议游玩时间:半个小时
 地址:巴马瑶族自治县甲篆乡烈屯西北面的漠斋山下
 最佳旅游时节:春夏秋较佳,水位较高,可以感受到百鸟岩最美的景致。



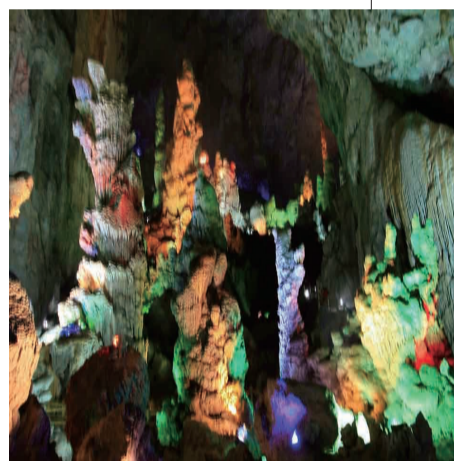
百魔洞

百魔洞位于广西河池市巴马县甲篆乡坡月村西侧,是最为雄伟壮观的石灰岩溶洞。在巴马至凤山二级公路边,距县城30千米。洞的平均高度为80米,宽70米,主游路程4000多米,盘阳河从百魔洞下流过。景点设有孔雀迎宾、良田万顷、金山猴王、杜甫吟诗等。

此洞分为4个大殿堂,辉煌瑰丽,多姿多彩。其中最为壮观的是那个100多米高,几百米宽、1000多米长的大殿堂内,几十个70-80米高、3-5米直径的钟乳石柱,构成庞大的石塔群,挺拔高耸,雄伟壮丽,让人惊叹不已。加上洞中雾气缭绕,变幻无穷,更使这个巍巍景观显得诡秘多姿。这些巨大的钟乳石塔,是

经过几亿年岩溶发育的结晶,其中最大的石笋需十人方能合围,最高的石柱达39米,实属天下之最。

旅游攻略:
 门票:70元/人
 开放时间:9:00-16:30
 建议游玩时间:1-2小时
 地址:河池市巴马县甲篆乡
 最佳旅游时节:春夏秋景致最美。
小贴士
 1.若要在百魔洞附近养生,可办理百魔洞的门票年票,可天天到百魔洞,比较便宜;
 2.百魔洞洞身很长,而且洞里灯光很暗,请在行走时注意安全。



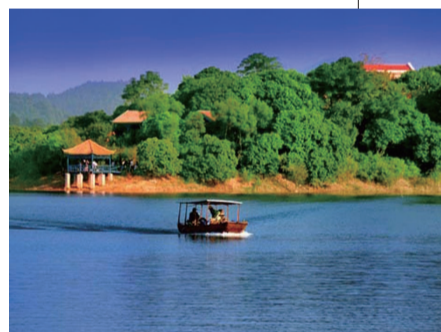
盘阳河

盘阳河是巴马的母亲河、长寿河,由北向南悠然而下将巴马一分为二,更是巴马境内石山区和土山区的界河。从百鸟洞奔流而出,两岸奇峰峻峦,村屯错落。似锦的田畴上,如画的河谷中,有酷似桂林山水的碧莲叠彩、书童独秀、榕荫古渡和屏风山,还有坡开老虎山、象山,以及千绮百丽的大水溶洞。

裸浴是巴马当地的风俗,每当天气暖和时,在盘阳河谷常见村民野浴其中,无论男女老少,悠然似神仙。盘阳河在

82公里的流程中有四段是伏于地下的暗河,河水四进四出于地下溶洞而被矿化,水中含有丰富的矿物质。长期裸浴,不仅可使肌肤滑嫩,而且可以驱疾健身。

旅游攻略:
 门票:80元/人
 开放时间:8:30-17:30
 建议游玩时间:1小时
 地址:巴马县西北18公里处
 最佳旅游时节:春夏秋较佳,水位较高,可看到盘阳河最美的景致。



前期物业管理 招标公告

1. 招标单位:中房集团瑞安房地产开发有限公司
 2. 物业名称:璟园
 3. 物业地址:瑞安市瑞祥新区D-2地块
 4. 物业概况:总建筑面积96585m²(含地下室33203m²),总建筑用地面积30996m²,共9幢高层,设计功能为住宅。
 5. 招标方式:公开招标
 6. 投标人资格要求:具备独立法人资格壹级资质等级的物业管理公司。报名时携带单位介绍信、营业执照、资质证书复印件,并带原件核对。
 7. 报名与领取资格预审文件时间:从2013年4月12日至4月14日16时止(共3天)
 8. 报名与领取资格预审文件地点:瑞安大厦802室
 9. 联系电话:65891903 65891910
 联系人:潘琼瓯
 2013年4月12日

长寿村

甲篆乡平安村巴盘屯是巴马的长寿村。地处桂西北山区的巴马瑶族自治县,自古以来就有生命超过百岁的老人存在,有调查发现,长寿村人所饮用的水都是小分子团水。小分子团水带有大量的动能,运动速度快,称为活性水。活性的水进入人体后能不断地激活人体细胞,并能更多地携带对人体有益的营养、万个物质和氧气,进入细胞的每一个角落,使人体细胞内外部充盈干净的、有活力的、营养丰富的液体,这样就能大大促进细胞的生长、发育,使人体细胞更具活力。这是长寿村人长寿的奥秘之一。广西巴马琅琅饮料有限公司工作人员如是说。

巴马人的长寿现象源远流长,有史料记载,清朝以前,巴马盘阳河北岸隶属水定土司管辖,清朝嘉庆皇帝闻永定土司境内有位瑶族老人高寿142岁。在巴马长寿村还有一群“候人”。走

进这个偏僻山乡,你会发现,在菜市场里能听到上海腔与甲篆普通话的砍价声,路过某个农家小院又偶尔听到北京腔与台湾腔的对话,这些都是巴马的“候人”。像随着季节迁徙的候鸟一样,全国各地的游客和老人,随着巴马名气的日益增强,纷纷从四面八方慕名而来,他们少则住上一两个月,多则半年一年或更长,他们把青山绿水和神秘莫测的岩洞当作健身公园和天然疗养院,成为盘阳河畔又一道亮丽的风景。

旅游攻略:
 地址:甲篆乡平安村巴盘屯
 最佳旅游时节:春夏秋均可,气候较为适宜,可看村镇美景,和百岁老人聊天。

小贴士
 1.拜访百岁老人的家庭时,不要忽略家中其他未满百岁的老人;
 2.不能给老人赠送食品,与老人的交谈一般在15分钟为宜,尽量不与老



人握手,以合十或鞠躬为礼,称呼以“阿公”或者“阿婆”为宜;
 3.按巴马习俗,拜访老人,需自理一个红包,费用5-10元不等。
 (记者 朱程芬 整理)