



楠溪江，一千六百年前流出了中国山水诗 叶新仁 摄

永远的山水诗，最美的桃花源

中国长寿之乡：永嘉楠溪江

永嘉县是天下乐土，楠溪江是地上文章。“永嘉”二字，蕴含“水长而美”的意思，这水，就是温州永嘉境内的楠溪江。楠溪江之所以成为旅行者心目中的桃花源，是源于南北朝时期谢灵运的山水诗。当时谢灵运被贬谪到永嘉当太守，这一次的到任，对中国文学有着非常重要的意义，中国山水诗就此发源，谢灵运则被后世誉为中国山水诗鼻祖。对永嘉楠溪江来说，更是意义非凡。从前不为人知的美，因为谢灵运的山水诗，为文人墨客所向往，一幅绝美的画卷从此在人们面前缓缓铺开。

中国古时文人政治上的失意，总是被山水所慰藉。谢灵运在永嘉“裹粮杖轻策”，肆意遨游山水之间，寻找物我相契，浑然一体的意境。但是楠溪江之美，绝不止于谢灵运眼中的山水。楠溪江人的先祖，无论是随着晋或者南宋两次皇室南迁而来的名门还是各朝各代避世此处的望族，都以一种恬淡的态度生活在此。而同时，永嘉名儒辈出，楠溪江两岸文风鼎盛，“扶犁躬耕吠亩，抗经弦歌间里”，桃源景象绵延千年。楠溪江是岭上人家升起的炊烟，也是丽水街戏台上的一片水袖，安然恬静，古拙中透着雅意；楠溪江是百岁老人的江村岁月，是古稀翁公的水上流年，它是自然馈赠，是历史的遗珍。

长寿之乡：天时、地利、人和

位于温州永嘉县内的楠溪江不仅以“水美、岩奇、瀑多、林秀、村古”的独有特色而闻名遐迩，楠溪江流域的永嘉县也荣膺了“中国长寿之乡”称号，成为全国第28个、浙江省首个“中国长寿之乡”。楠溪江空气清新、水源优质，楠溪江中上游水质常年保持在国家Ⅰ、Ⅱ类标准，森林覆盖率达77.2%，得天独厚的生态环境使得楠溪江成为长寿之地。永嘉县早在上世纪80年代就制定实施了楠溪江流域环境保护规划，严禁涉工项目落地楠溪江中上游，如今生活着55万居民的区域内没有一家工厂。在楠溪江景区测得每立方厘米空气中负氧离子数有5万多个，比温州市区高出100倍。目前在楠溪江中上游，全县已创建了四个“全国环境优美乡镇”、八个省级生态乡镇、两个国家生态村、38个市级生态村和95个县级生态村。

永嘉县曾经住着居浙江省长寿老人榜首7年之久的陈爱香，她生于清光绪年间，人生轨迹横跨三个世纪，于2012年5月去世，享年116岁，去世前已是六代同堂，膝下儿孙共有262人。

沙头镇上光村108岁的长寿老人陈永化是目前永嘉县老人中最年长的一位。老人出生于清朝末年，至今腿脚很好，上楼可以不用人搀扶。平时她喜欢跟家人聊天。老人和80多岁的儿子生活在一起，生活能够自理。她居住的环境很好，宽大的瓦房，院前不远处就是楠溪江。大屋内正厅摆放一台光绪年间的打谷风车，上面写着“光绪甲申年制”，算来已120年了。今年101岁的东川村陈茂昌老人，有一套别人可能学不来的长寿秘方。小女儿陈泽美说，老人还上山砍柴，自己种白菜和芋头，身体很硬朗。“我爸性格特别开朗，整天嘻嘻哈哈的，跟个老顽童似的。”桥下镇银坑村103岁的蔡昌和老人和93岁的吴玉弟是一对恩爱夫妻，“深藏”在白云深处。

据永嘉县有关部门最近的统计数据，县百岁以上人瑞共有90名，主要分布在楠溪江上游。之所以长寿，除了永嘉的山水田园孕育着长寿基因，心态好也是老人长寿的秘诀。楠溪江流域“日出而作、日落而息”的耕读文化保存良好，宁静而又和谐，百岁老人们的家庭和睦、晚辈孝顺、心情愉悦以及有规律的作息、健康简单的生活方式，都是长寿的重要因素。

山水诗之源，桃花源之美

进入楠溪江，必须要寻找永远的山水诗，追寻最美的桃花源。世人眼前的楠溪江是中国山水诗的摇篮，从山水诗鼻祖谢灵运开始，中国历代诗人对楠溪江多所吟诵。他们飞扬灵感，他们与日月同辉的文字，培育了永嘉人的山水情怀，也涵养着永嘉天然清新的乡土文化。如今，千余年沧海桑田、斗转星移。楠溪江却依然保持着相对的独立和稳定，星罗棋布的古村落依然延续着世外桃源般的生活。谢灵运时代的山水气韵似乎并未改变。

楠溪江风景名胜山区环水绕，形成了三十六湾七十二滩，明山秀水，丹青难描。楠溪江畔的数百个古村落，历史悠久，人文丰赡，都是藏风聚水的宝地。在佳美山水和田园之间，人们千百年来在桨声帆影中演绎着“渔樵耕读”的生活传统，在桃花源般的田园风景中挥霍闲适的时光，让生活的脚步在袅袅炊烟中一慢再慢，仿佛停驻于魏晋。

楠溪江，真是一条“流诗的江”。有人说，如果需要清洗灵魂，需用楠溪江的水。伸手捧起来凉浸浸、甜丝丝；从指间流出滑溜溜、白花花；汇入深潭光闪闪、绿莹莹。美极了！妙哉！未坐竹筏不算游过楠溪江，漂流成为游客来楠溪江的首选项目。游客坐上竹筏，艄公只轻轻一撑，竹筏毫无声息地驶离岸边。宽阔平坦的楠溪江面上竟感觉不到江水的流动，迎流望去，不知是雨烟还是雾霭，飘渺在江水尽头，分不清哪是天、哪是地、哪是云、哪是水。狮子岩，昂首张口，迎流而踞，遗世

独立在这万顷清流之中，活脱是一幅优美的山水诗画。

楠溪江的各支流上游多是凝灰岩和流纹岩构成的火山岩山体，自然发育垂直节理和柱状节理，形成了奇峰屹立、峭壁拔地的奇异景观，这些奇峰异石，与柔美亲切的楠溪江水景形成强烈的对照，展现出楠溪江的刚性之美。石桅岩因形似船桅而名，相对高度306米，通体皆石，呈浅红色，峰顶如并蒂莲蕾，比肩而耸。三面环溪，环峡相映，俯视为一天然盆景，周围九座高低不等的峰峦如群星托月般簇拥着它。黄昏或月夜，石桅岩如一尊大石佛，威严仁立；清晨，云雾如潮，淹没群山，唯有它穿透云雾，赫然鼎立。

这里各类石瀑、梯瀑层出不穷，似银河，挂万丈，仿佛天然的交响乐，潺潺跌宕起伏，声声入肺腑。瀑布之美在于形，楠溪江的瀑布向世人展示着楠溪江水的另一种气势美。最有名的是石门台和崖下库。石门台因一溪有九瀑而出名，一瀑一形，一瀑一景，首尾呼应，气韵不凡。谢灵运曾数次来这里，甚至在此搭建起临时住所，也正因为与谢公的这段不解之缘，石门才得以流芳在诗人的笔下，甚至连李白都说“康乐上官去，永嘉游石门”。在这里观瀑，或许还能借着古人的情趣，瞬间诗性大发对上几句！另一瀑布位于崖下库，深谷长峡，重崖叠嶂，险恶雄奇，清幽隽秀，一山一谷一世界，极尽造物者之思虑。蜿蜒匍匐的陡壁栈道，“一览众山小”的近云观景台，狭长的空中索桥，新景新意，无不让人心生感叹。



崖下库 梁伟成 摄