

60 周年县庆 | 这里，是乳源！一起解锁南岭山脉下的瑶乡明珠→

Welcome to Ru Yuan

- 欢迎来到，乳源 2023 -

2023 年，是特别的一年

这一年，我们将迎来乳源 60 岁生日

站在这 60 周年的时间节点里

我们，回望过去，展望未来

· 乳源 ·

地处广东省北部、韶关市西部

是镶嵌于南岭山脉南麓的一颗明珠

因县北丰岗岭溶洞盛产石钟乳

洞中有源泉流出，得名“乳源”

南宋乾道三年（公元 1167 年）置县 1963 年 10 月成立乳源瑶族自治县是广东省 3 个少数民族自治县之一也是过山瑶华裔的祖居地因此被誉为“世界过山瑶之乡”全县总面积 2299 平方公里辖 9 个镇 116 个村（居）委户籍人口 23.3 万人其中瑶族人口 2.66 万人。

忆往昔 乳源瑶族的“前世”——

乳源作为广东省三个少数民族自治县之一，当地的人口主要以汉族和瑶族为主。这里的民族历史要追溯到千年以前。据文献记载，乳源瑶族主要是在宋元明时期从湖南、福建迁入韶关。

而这群定居乳源的瑶族还不一般，准确来说应该称做“过山瑶”，中国四大瑶族支系之一，以广东省乳源瑶族自治县为中心地区分布。

其后，由于各种原因，乳源瑶族相继自湖南经广东向广西迁徙，又由广西入云南、贵州，再向西南出国境进入越南、老挝、泰国等东南亚国家。从 20 世纪 70 年代初起，

他们当中不少人又移居美国、加拿大、法国、英国、瑞典、新西兰、澳大利亚、巴西等国家，形成今日国外过山瑶的分布格局。

所以说，乳源是老挝、泰国、越南等东南亚国家以及一些欧美国家和大洋洲国家中过山瑶的祖居地之一，所以被誉为『世界过山瑶之乡』。

瑶族是迁徙频繁的民族之一，在其漫长的迁徙过程中，形成瑶族人们勤劳、淳朴、坚忍不拔、顽强生存和热爱本民族的精神文化。

在其历史发展长河中，乳源瑶族创造了具有自身特色的瑶族习俗文化，具现了其独特的文化价值。其语言、婚姻、服饰、丧葬等方面也形成了自己独特的风俗习惯，如唱山歌、长桌宴、拜盘王……

奋勇前进的这些年 ——

近年来，乳源经济社会蓬勃发展，不断加快走在全国少数民族自治县前列，先后四次被国务院授予“全国民族团结进步模范集体”称号，并被评为“全国民族自治县（旗）科学发展示范县”“全国民族体育先进集体”“中国最佳民族生态旅游名县”“世界过山瑶文化生态旅游目的地”“广东省旅游创新发展十强县”“广东省体育先进县”，成功创建“中国民间文化艺术之乡”“广东省全域旅游示范区”“广东省公共文化服务体系示范区”。

乳源是一个方兴未艾、欣欣向荣的产业旺地。工业主导产业有电力生产及供应业、铝箔电子材料、新型化工材料、电子信息零部件、生物制药、新能源等产业集群。三产方面有东阳光大健康、凯儿得乐、宏格等重点限上批发零售企业，依托民族地区税收优惠政策，总部经济发展壮大。2022年，全县地区生产总值为114.70亿元，同比增长3.2%（全国、全省、全市分别增长3.0%、1.9%、0.2%）。

乳源是一个田沃粮丰、物产富盈的美丽农城。美丽多情的瑶山乳水，孕育了乳源三宝（番薯干、笋干、腐竹）以及岭南水果、高山蔬菜、高山油茶、瑶山茶叶、道地瑶药、稻田养鱼等优质农特产品，为推动农文旅深度融合和大健康产业发展创造了优越条件。目前，以云门·5季为代表的农文旅综合体，以阳光湖为代表的农旅公园、以西瑶彩田为代表的田园综合体、以鲜花盛开的村庄为代表的农旅特色民宿广受市场青睐。

解锁乳源瑶族国家级非遗 ——

瑶族的『拜盘王』，瑶语叫做『抖塞』，又叫还盘王愿、跳盘王。已有1700多年的历史，流传于乳源瑶族自治县必背、东坪、游溪等广大瑶族乡镇农村。是每个过山瑶在成长过程中都要经过的成年洗礼，是乳源瑶族举行的一种祭祀祖先的仪式。

节日期间，瑶族男女老少都会穿上精美的民族服饰，用吟唱、祭酒、舞蹈、上香等形式来祭祀盘王先祖。而青年男女则借此机会以舞会友、以歌传情、寻觅佳偶。整个活动有歌有舞，内容丰富多彩。

瑶族从原始的刀耕火种到逐步融入其他各民族生活、文化的进程中，不仅保持了本民族的优秀传统文化，具有自己的民族特质，同时也不断吸取了其他民族优秀、健康的文化成份继承发展。『拜盘王』，是乳源瑶族同胞源远流长的文化图腾。

瑶族人能歌善舞。民间舞蹈有铜铃舞、番鼓舞、草席舞、打猎舞、打马兵舞等，都是源于瑶族人民的日常生活。所谓百里瑶山处处是歌台。瑶族民歌，瑶语叫『赛花柄』，意为『赛过花朵的语言』。瑶民善于用歌声歌颂生活、歌颂劳动、赞美爱情等。瑶族民歌，音细而长，强调拖音、吐气，可以按自己的感情需要而任意延长或缩短，故唱时比较灵活自如。其中《盘王歌》是瑶族最有代表性的历史歌和祭祀歌，是最为久远最为丰富的瑶族古歌，源自对瑶族祖先盘王的吟颂。独具一格的《瑶族民歌》于2014年列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

瑶族刺绣是针尖上的艺术，每个形纹都代表着一种生命，每组形纹均代表一个典故，叙说着瑶族悠久的历史 and 多彩的文化。瑶绣有着『瑶族活文字』之称。是韶关市被列入国家级保护名录的非物质文化遗产项目之一。

从古至今，乳源过山瑶的服饰用刺绣装饰得五彩斑斓。其图案取材于生活，如飞禽走兽、行云流水、山花野草等各种大自然的奇异景物，几乎都被反映在瑶族妇女巧夺天工的刺绣之中。各种形状对称、色彩和谐、形象逼真的五彩图案花纹，让瑶绣服饰给人一种厚重古朴的视觉冲击力。

瑶绣的最大特色是“反面刺绣”技艺。刺绣时，不用打底稿，根据布的纹理，采用反面挑花正面看的“反面刺绣”技艺，具有其他刺绣所没有的特质。传统刺绣采用红、黄、青、黑、白五种色线配绣，并以红、黄两种为主色，配色有严格的规定。

瑶族风情刺绣画巨作——百米瑶绣，获上海世界吉尼斯之最，以及世界纪录协会授予的“世界最长的瑶族反面刺绣”称号。总长100米、宽1米，是在2007年，瑶绣传承人邓菊花带领的38位手工精湛的绣娘，一共用了两年的时间完成的。

解锁乳源瑶乡的“香”——

在乳源瑶族众多饮食习俗之中，长桌宴是瑶族宴席的最高形式与隆重礼仪，历史悠久。通常用于狩猎有成、接亲嫁女、举办重大传统传承活动以及村寨联谊宴饮活动。

『苦爽酒』，必定是这场瑶族美食盛宴中不可或缺的东西。苦爽酒是用糯米掺杂粘米经过蒸煮配料后两次发酵滤渣制成的，酒香芬芳，味道先苦后甘。搭配瑶寨的『腊味和豆腐』，被称为『“瑶家三宝”』。

『熏腊肉』，是瑶家待客的桌上珍品，也是待客最有特点的菜肴。瑶族同胞在杀猪时将猪肉切成长长的一块块，挂在炉堂上方，经烟火熏烤后便成了熏腊肉。熏腊肉皮脆肉爽，肥而不腻，色泽金黄，醇香可口。待有客自远方来时，定要弄几味特色菜招待，方觉略表心意，所以，经久耐放、肉脆味美的熏腊肉，便成了瑶家的必备食品。

过山瑶『酿豆腐』。据记载，五岭山脉的瑶族，节日里喜作豆腐圆（圣水豆腐酿——瑶家十八酿第一酿），包“荷包扎（米粉肉）”，形成丰富多彩的节日菜肴。这里的豆腐原料取自当地山泉水，出来的豆腐鲜嫩之余，还带有山泉水的清甜。

走入乳源寻常人家，瑶族客家多元饮食文化交融共生，烱就了令人垂涎的本土风味美食。你能品尝到的美食通常都是当地人自制的，瑶家腌熏猪肉、自酿竹笋酿、特色猪头皮、瑶家竹筒饭、瑶族苦爽酒、爆炒山坑螺、清蒸三角鲂、古母水土鸡、一六香芋鸭、大桥石鲤、大桥“迟猪朝”等。

这些瑶族美食虽然其貌不扬，看起来很普通，但都带着原始的烟火气，以及瑶族人家真挚淳朴的情感。我们常说的“大道至简”，或许正是这些寻常人家的手作之味。

解锁世界瑶乡 疗愈圣境——

作为广东省重要的生态功能区，全县森林覆盖率达 78.49%，山区负离子含量每立方米高达 10 万个，空气质量优良率和重要江河湖泊水功能区水质达标率均为 100%。低纬度高海拔的地理特征，造就了清爽舒适的气候环境，加之全国罕有的地热温泉资源——偏硅酸锶泉，使乳源成为康养疗愈度假优选地。

全县共有国家 4A 级旅游景区 4 个，国家 3A 级旅游景区 4 个，国家级森林公园 2 个，国家级湿地公园 1 个，国家级自然保护区 1 个。

▲南岭大地最美“伤痕”——广东大峡谷

▲广东最高峰——石坑崆

▲地球同纬度面积最大原始森林——南岭国家森林公园

▲广东的西双版纳、华南夏宫——天井山国家森林公园

▲广东第三大人工湖——南水湖

▲千年古刹禅宗云门祖庭——云门寺

▲国家文物保护单位——西京古道