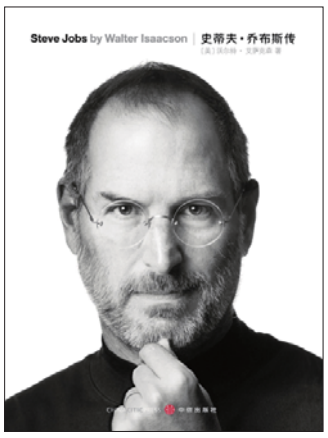
博观而约取,厚积而薄发。 ——苏轼

17 遗产



◆书名:《史蒂夫·乔布斯传》
◆作者:【美】沃尔特·艾萨克森
◆出版社:中信出版社

提要:

对于乔布斯来说,一体化的理念事关对错。“我们做这些事情并不是因为我们是控制狂。”他解释说,“我们做这些是因为我们想创造伟大的产品,因为我们关心用户,因为我们愿意为全部的体验负责,而不是去做别人做的那些垃圾。”他相信他是在为人提供服务。

使用一款苹果产品可以像走在乔布斯喜爱的京都禅意花园里一样,让人肃然起敬,而这两种体验都不是通过崇尚开放或百花齐放来实现的。落在一个控制狂手里的有时候感觉也不错。乔布斯的极致还表现在他的专注力上。他会设定优先级,把他激光般的注意力对准目标,把分散精力的事情都过滤掉。如果他开始做某件事—麦金塔早期的用户界面,iPod和iPhone的设计,把音乐公司引进iTunes商店—他就会非常专注。

但是如果他不想处理某件事—法律纠纷,业务事项,他的癌症诊断,某件家事—则会坚决地忽视它。那种专注使他能够说不。他只保留几个核心产品,砍掉一切其他业务,让苹果回到正轨。他剔除按键让电子设备简单化,剔除功能让软件简单化,剔除选项让界面简单化。他把这种专注的能力和对简洁的热爱归功于他的禅修。禅修增强了他对直觉的信赖,教他如何过滤掉任何分散精力或不必要的事情,在他身上培养出了一种基于至简主义的审美观。

遗憾的是,禅修未能使他产生一种禅意的平静或内心的平和,而这一缺憾也是他遗产的一部分。他常常深深地纠结和不耐烦,这些个性他也无意掩饰。大部分人在大脑与嘴巴之间都有个调节器,可以调整他们粗野的想法和易怒的冲动。乔布斯可不是。他很看重自己残酷诚实的一面。“我的责任是当事情搞砸了的时候说实话而不是粉饰太平。”他说。这一点使他富有魅力又能鼓舞人心,但也使他有时候,用技术词汇来说,像个浑蛋。

安迪·赫茨菲尔德有一次告诉我:“我真的特别想让史蒂夫回答的一个问题是,‘为什么你有时候要那么刻薄呢?’”甚至乔布斯的家人都奇怪,他到底是先天缺少能避免乱箭伤人的过滤机能呢,还是有意回避了那个机能。乔布斯称是前一种。“我就是我,你不能期待我成为另外一个人。”在我问这个问题时,他回答说。但我认为他其实本来可以控制自己,如果他想的话。当他伤害别人时,并不是因为他感情上意识不到。正相反,他可以把人看透,明白他们内心的想法,知道如何随心所欲地结交他们,诱惑他们,伤害他们。

乔布斯的传奇是硅谷创新神话的典型代表:在被传为美谈的车库里开创一家企业,把它打造成全球最有价值的公司。他没有直接发明很多东西,但是他用大师级的手法把理念、艺术和科技融合在一起,就创造了未来。他欣赏图形界面的威力,就以施乐无法做到的方式设计了Mac;他领会了把1000首歌装进口袋的快乐,就以索尼尽其全部资产和传承都无法成就的方式创造了iPod。有些领导者通过统揽全局去推进创新,有些是通过把握细节。乔布斯两者兼顾,不懈地努力。正因如此,30年间他推出的一系列产品改变了一个又一个产业。

应用和执行的方式极具创造力,使苹果成为了全球最有价值的公司。他很聪明吗?不,不是格外聪明。应该说,他是个天才。他的奇思妙想都是本能的、不可预见的,有时是充满魔力的。他真是数学家马克·卡克所说的那种魔术师天才,他的洞见会不期而至,更多地要求直觉而非大脑的处理能力。他像个探路者一样,可以吸收信息,嗅到风中的气味,对前路先知先觉。

史蒂夫·乔布斯就这样成为我们这个时代的一位企业管理者,一个世纪以后他一定还会被人们铭记。在历史的万神殿里,他的位置就在爱迪生和福特的身旁。在他的时代,他超越众人,创造了极具创新性的产品,把诗歌和处理器的力量完美结合。他的粗暴使得跟他一起工作既让人不安又令人振奋,而他借此打造了世界上最具创造力的公司。他能够在苹果的DNA中融入设计的敏感、完美主义和想象力,使之很可能,甚至此后几十年,都是在艺术与科技的交汇处成长得最茁壮的司。

3 死亡,是食物造成的

提要:

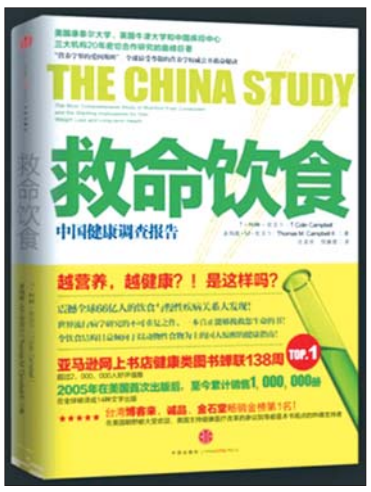
弗雷明汉心脏研究计划可说是史上最知名的一项研究,但美国在过去60年里,还曾进行许多其他的研究。早期研究的结论都是:美国人罹患心脏病的比例居全球之冠,这点值得美国人提高警觉。

在1959年的一项研究中,最引人瞩目的就是巴布亚新几内亚的高地人,其心脏病例非常少见。别忘了!中国农村的心脏病比例也很低——美国男性死于心脏病的比例,为中国男性的17倍。

为什么在20世纪六七十年代,美国人容易罹患心脏病,但许多其他国家的人相对而言却安然无恙?答案很简单:死亡,是食物造成的!只要是饱和脂肪与动物性蛋白质的食用量较少而全谷类与蔬果的摄取量较高的文化,患心脏病比例就会较低,也就是说,这些文化多靠植物性食物维生,而美国人则多倚赖动物性食物。

但是,会不会是基因作祟,导致某个族群比较容易罹患心脏病呢?其实实情并非如此,从一群遗传基因相同的人身上,就能看出饮食与疾病的关联,也差不多和上述情形类似。此外,烟瘾也不是心脏病的原因,因为日本男性可能是全球最爱抽烟的人,但是发生冠状动脉心脏病的情形仍比日裔美籍人士低。研究者在报告中把矛头指向了饮食,他们写道,血胆固醇会随着“饮食中所摄取的饱和脂肪、动物性蛋白质与饮食胆固醇”而增加,相对的,血胆固醇“与饮食中所摄取的复合碳水化合物呈负相关……”

简言之,动物性食物与血胆固醇浓度较高有关,植物性食物则与血胆固醇较低有关。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

这项研究意味着饮食可能导致心脏病,不仅如此,早期研究结果也勾勒出一样的情景:吃进愈多饱和脂肪与胆固醇(摄取动物性食物的指标),罹患心脏病的风险也愈高。而当其他国家开始模仿美国的饮食方式时,心脏病的比例也就跟着蹿升。

死亡,是食物造成的!罹患心脏病既不是基因在作祟,而烟瘾也不是真正原因。我们现在已经知道什么是心脏病,也知道影响心脏病的因子为何,但是,罹患心脏病时该怎么办?弗雷明汉心脏研究计划之初,已有医生除了设法预防心脏病,还试着寻找治疗方式。他们以当时最创新、最成功的治疗计划来治疗心脏病,然而,他们采用的,却是最原始简单的技术:刀与叉!这群医生在密切注意当时持续进行的研究之余,也不忘联系到常识。

他们知道:在动物实验中,摄取过多脂肪与胆固醇会导致动脉粥样硬化(动脉变硬、硬化斑累积)。吃进食物里的胆固醇,会造成血液中胆固醇浓度提高。血胆固醇高可预告心脏病的发生,或导致心脏病。世界上大多数人皆未罹患心脏病,而这些不会罹患心脏病的饮食文化中,脂肪与胆固醇的摄取都较少。

因此,这些医生们决定让患者改变饮食,要他们少摄入脂肪与胆固醇。这其中的一名先驱,就是洛杉矶的莱斯特·莫里森医生。在弗雷明汉研究展开前两年(1946年),他就已经先进行了一样研究,“以判断饮食脂肪的摄取和动脉粥样硬化发生率的关联”。

在实验中,他让50名曾经心脏病发的病患维持一般饮食,而另外50名也曾心脏病发的病患则采用实验饮食。他把实验饮食组的脂肪与胆固醇摄取量减少,根据他所公布的样本菜单,病人一天只能吃两次少许的肉:中午是同分量57克的“冷的烤羊肉(瘦肉)配薄荷酱”,晚上也是同分量的“瘦肉”,就算再怎么爱吃冷的烤羊肉配薄荷酱,也不能多吃。事实上,实验饮食所禁止的食物可有一大串,包括奶油浓汤、猪肉、肥肉、动物脂肪、全脂牛奶、奶油、牛油、蛋黄、牛油制成的面包与甜点,以及鸡蛋。

这种进步的饮食有什么成效呢?维持普通美式饮食的50名病人,8年后只有12人还活着(24%),至于实验饮食组的病人,则有28人还活着(56%),人数几乎是对照组的两倍半。12年之后,对照组的病人已全数死亡,但是实验组却有19人还活着,存活率达38%。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

28 皇家也有医闹

◆书名:《暗权术——暗权力Ⅱ》
◆作者:刘诚龙
◆出版社:重庆出版社

提要:

有位朋友对我说,师爷医士难自治。他意思是,那些专门教育人民提高思想觉悟的人,其自身的道德境界往往在低位徘徊。与此类比,医生医术高超,治疗别人之病,药到病除,手到疾愈,然则,对自家之病常是百筹难展。

朋友举了一例,说明朝宪宗时候的张太医,手术高超,把几乎气绝身亡的朱见深硬是治得起死回生,而自己却好像是替宪宗去完成阎王死亡指标,把生的希望留给皇上,把死的定数自己顶缸,以己命换他命,命赴黄泉了。

我与朋友本来聊的是医疗现象,他说师爷难自治,放的是野枪,却是正中靶心;而切正题的医患话题,他放的是正枪,却几乎是打偏了。其他情形不说,他举的张太医治疗明宪宗这例子,我是很不以为然,张太医之死,哪里是医治不了而死?分明是被医闹给闹死的,尽管我们看不到医闹的影子,尽管我们看到的是医患关系琴瑟和鸣的模样。

医闹在皇家,闹是必然,不闹是意外。朱国桢在《涌幢小品》里记载太医故事云,明孝宗36岁,患了重病,御医局成立了医疗小组,组织了以太医张瑜为首的专家组,全面会诊,不敢向皇帝开刀,只敢开药。可以绝对肯定的是,张太医对皇上是百分百忠诚的,他们都想靠给皇上把病治好,赢取天下第一名医的名声呢。只是,孝宗皇帝喝了张太医的药,“腰不酸了,腿不痛了”——死了!

生死有命,富贵在天,孝宗要死,怪得了谁?因为孝宗是皇上,他拥有要怪谁就可怪谁、要杀谁就可杀谁的职务性权力,所以,他就把这正常医疗硬说是医疗事故,开闹了。一般医闹闹起来,多半是要两个钱,人家是皇帝,职务高,职务高的职业医闹闹起来,闹得大不一般了,他不要你的钱,要的是你的命。孝宗这一闹,连专家组的医生,连卫生局的干部施钦、刘文泰等,都要斩脑壳,将这事定为“误用御药,大不敬,当斩”。这个定性看来蛮像回事,给皇上治病也乱开药,那当然是罪该万死,只是谁来判断这是“误用御药”呢?这个结论是读《千金方》与《本草纲目》的人定的,还是读《四书五经》的人判的?这医闹实在算是胡闹,也有人看不下去,左都御史张敷华就觉得处理过分,将这次医闹提交法院审理,法院懂什么医学原理?他们只懂得皇帝政治,最后,张医生等人,还是不按科学逻辑按政治问题全部处斩了。

光绪六年,慈禧不知道生了妇科病,还是心科病,太医都治不好了,急得许多人团团转,慈禧若医治无效,于某时某分逝世了,那就连膝盖都没地方跪了,所以各地都把延请名医当政治任务来做。两江总督刘坤一推荐了江苏武进神医马培之,挑担药箱上京城,这是何等荣耀事?马培之接到通知,却是如丧考妣,抱着妻妾子女号啕大哭,“死别已吞声,生别常恻恻”。他哭什么呢?他怕皇家医闹啊,京城名医都治不了的病,他哪有把握治愈?治活了,好说,治死了,绝对医闹。朱元璋毒死了徐达,老朱说是医生将徐达治死了,“至太傅第,收斩医徒”。皇家医闹事情,他哪不知道?皇家医闹,那是要命的事情。谢天谢地,这回他运气好,把慈禧治好了。慈禧要留他做保健医生,他不好拒绝,然则,他哪敢久留?趁慈禧医闹前,伪装中风跌倒,跑回了家。他跑得快,回来可做《记恩录》,要不,也许是后人替他做《医闹录》了。

一般医闹,闹一闹也许是可以的,医患常常不对称,医家垄断着医术与信息,把患者当弱者,宰起人来也气人,搞得患不聊生。职业医闹就有点可厌了,有理没理都要闹,都要打个平伙,碰回瓷,不诈一把银子不罢休,搞得医不聊生。职业医闹可厌,却不可怕,他要闹,后面还有公检法机关嘛,可怕的是职业医闹加职务医闹,比如皇家医闹,那可是恐怖了。比如明宪宗,明孝宗那次医闹,比如唐懿宗那次医闹,他不组织“专家鉴定组”来给医疗事故定性,只派司法机关直接闹,闹得人头落地,可不是耍的。慈禧的医生马培之很懂这道理,他抛了在首长身边工作的无限荣光,觉得小命要紧。三十六计,走为上,实在是个明白人。