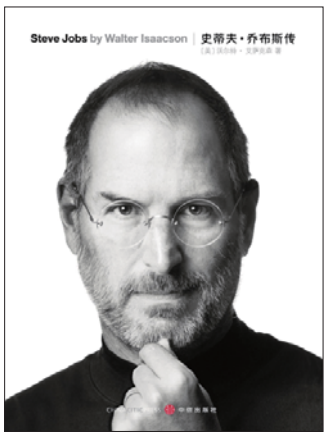
搜城 你的世界从此不同 SOUCHENG

博观而约取,厚积而薄发。 ——苏轼

18 同一个世界



◆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:

iPad2的发布会结束后,乔布斯精神焕发。他到四季酒店来,跟我、他夫人、里德和里德的两个斯坦福同学共进午餐。这次他真的是吃东西了,虽然还是有些挑剔。

他点了鲜榨果汁,结果把果汁退回去三次,每次都说是瓶装的;还点了一份什蔬意大利面,尝了一口就说没法儿吃,推到一边去了。可是接下来他把我的蟹肉沙拉吃了一半,然后自己点了一整份,吃完以后又吃了一碗冰激凌。而最后,这家对客人百依百顺的酒店甚至还端上了一杯终于能达到他要求的果汁。

第二天在家中,他依然情绪高涨。他计划第三天一个人飞到康娜度假村,我要求看看为了这次旅行他都在他的iPad 2上安装了什么。有三部电影:《唐人街》、《谍影重重3》,和《玩具总动员3》。我还发现,他只下载了一本书:《一个瑜伽行者的自传》。这是一本冥想与灵修指南,他十几岁时第一次阅读,后来在印度再次阅读,从那以后每年都会重读一遍。

上午刚过了一半,他就想吃东西了。

他仍然太虚弱,不能开车,所以我开车带他去一个购物中心的咖啡厅。咖啡厅还没开门,但是老板已经习惯了乔布斯在非营业时间敲门,他高兴地接待了我们。"他承担了让我胖起来的使命。"乔布斯开玩笑说。他的医生们要求他吃鸡蛋,作为优质蛋白质的一个来源,所以他点了鸡蛋卷。"得了这种病,加上所有的疼痛,会时刻提醒你你是会死的,而一不小心这就会对你的大脑产生奇怪的影响。"他说,"你不会作超过一年的计划,这很不好。你需要强迫自己像你要活很多年那样去作计划。"

这种神奇想法的一个例子就是他计划建造一艘豪华游艇。在他做肝脏移植手术之前,他和家人曾经租用游艇度假,去墨西哥、南太平洋或地中海。在很多次航行中,乔布斯都会厌烦或开始讨厌所乘游艇的设计,因此他们会缩短行程,然后飞到康娜度假村。但有些时候航行很成功。

"我最好的一次假期就是我们沿着意大利海岸线航行,然后去雅典——雅典挺没劲儿的,不过帕特农神殿非常震撼——然后到土耳其的以弗所,那里保留着那种古老的大理石的公共厕所,中间还有一个地方供音乐家演奏小夜曲。"他们到达伊斯坦布尔后,乔布斯聘请了一位历史教授做他们的导游。最后他们还洗了土耳其浴,那位教授的讲解让乔布斯对青少年文化的全球化有了深刻的认识:

我受到了真正的启示。我们都穿着浴袍,他们为我们制作了土耳其咖啡。教授讲解了这里的咖啡制作方法跟其他地方有多么不同,而我认识到,"那又能怎么样呢?"即使是在土耳其,又有哪个孩子会在乎什么土耳其咖啡呢?一整天我都在观察伊斯坦布尔的年轻人。他们都在喝世界上其他孩子喝的饮料,他们穿的衣服看起来就像是从GAP买的,他们也都在用手机。他们跟别处的孩子没什么两样。这让我意识到,对于年轻人来说,现在整个世界都是一样的。我们在制造产品时,没有一种东西叫土耳其手机,土耳其的年轻人想要的音乐播放器也不会跟世界上其他地方的年轻人想要的不一样。我们现在就是同一个世界。

那次愉快的航行之后,乔布斯自娱自乐地开始设计,之后反复地重新设计一艘他有朝一日想要建造的游艇。2009年他再次病重时,几乎取消了这个计划。"我认为我活不到它造好的那个时候。"他回忆说,"那让我非常悲伤,但是我又觉得做这个设计是件有意思的事,而且也许我侥幸可以活到它造好的时候。如果我停止设计,然后我又多活了两年,我会气疯的。所以我就坚持了下去。"

在咖啡厅吃完鸡蛋卷后,我们回到他家,他给我看所有的模型和设计图。不出所料,这艘计划中的游艇是流线型的极简风格。柚木甲板平直完美,不加任何装饰物。如苹果商店一样,船舱的窗子都是几乎从地面直到天花板的大块玻璃,而主要生活区设计有40英尺长、10英尺高的玻璃墙。他让苹果商店的总工程师设计了一种特殊的可以支撑船体结构的玻璃。

4 希望出现了

提要:

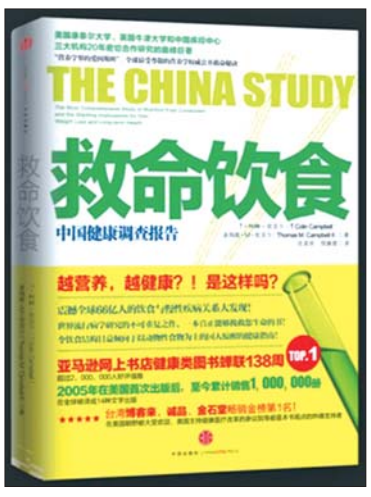
心脏病不再是上了年纪之后无可避免的结果,即便疾病已进入后期,只要采行低脂、低胆固醇的饮食,仍可大大延长病人的寿命。不仅如此,这项新发现把饮食与其他环境因素都当成是心脏病的主因。

在当时,所有关于饮食的讨论都只狭隘地聚焦在脂肪与胆固醇,把这两种食物成分看成是唯一的杀手。然而我们现在知道,把注意力集中在脂肪与胆固醇是错误的。因为脂肪与胆固醇正是摄取动物性食物的指标,动物性蛋白质摄取量与55~59岁男性死于心脏病之间的关系。

你吃的动物性蛋白质愈多,就愈容易罹患心脏病。此外,还有许多实验调查指出,若将动物性蛋白质喂给大鼠、兔子与猪等,将会明显提高这些动物的胆固醇浓度,但植物性蛋白质却能大幅降低胆固醇浓度。人体实验不光是印证这些发现,更表示若想降低胆固醇,与其少摄取脂肪或胆固醇,还不如多吃植物性蛋白。

与动物性蛋白质相关的研究是过去30年间进行的,但早在50年前,当健康医学界刚开始讨论饮食与心脏病之间的关系时就已有类似的研究发表。然而,当时却只有脂肪与胆固醇被揪出来,并遭到猛烈的批评,而动物性蛋白质却仍躲在阴影之下。可是,脂肪、动物性蛋白质与胆固醇这三种营养素,正是动物性食物的共通特征,因此,动物性食物会造成心脏病,难道不是非常合理的怀疑吗?

当然,没有人会全面抨击动物性食物,以免引来专业人士的孤立与嘲讽。在营养学界,曾发生许多极具争议的事件,通常都是因为出现了革命性的观念,而许多人不喜欢这观念。借由饮食来预防心脏病的想法宛如毒蛇猛兽,因为这表示以肉类为主的美国传统饮食方式虽然是我们的最爱,但却会伤害心脏,对我们不好——安于现状的乖宝宝们讨厌这个观念。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

一名支持现状的科学家,就描写了看似不易罹患心脏病的人,文辞间大肆揶揄。1960年,他用以下的"幽默"文字,讽刺当时的新发现。

最不容易罹患冠状动脉心脏病者的速描:娘娘腔的政府工作人员或殓装师,体形消瘦,无精打采,没有干劲、雄心壮志或竞争精神,做什么都没有时限压力。这种男人食欲差,只靠着撒了玉米油或鱼油的蔬果过活,憎恨香烟,对于收音机、电视或汽车嗤之以鼻。蓬头垢面,瘦巴巴的,看起来不爱运动,却靠着健身来锻炼那看不太出来的肌肉。收入低微、血压血糖、尿酸与胆固醇都很低。自从结扎之后,就服用烟酸、维生素B6,长期采用抗凝血疗法。

这文章的作者还不如直接说:"只有真正的男人才会得心脏病。"虽然作者说蔬菜水果是最不容易罹患心脏病的人吃的,但这种饮食还是被描述成"粗劣贫乏"。因为很不幸,我们的文化把肉与体力、男子气概、性别认同和经济财富画上了等号,也因此蒙蔽了主张维持现状的科学家们对食物的看法,让他们无视于许多健康的证据,并把这种观念一路传递下来。

也许那段文字的作者应该和我的一位朋友——克利斯·坎贝尔见个面。他曾两次获得美国全国大学体育学会甲组的摔跤冠军、三次全国高级摔跤冠军、两次奥运奖牌,也是康奈尔大学法学院的毕业生。他在37岁时,以90公斤的体重成为美国奥运摔跤项目上年纪最大的得奖者。坎贝尔是个素食者,也是属于不易罹患心脏病的人,我想他对上述那段速描必定非常不能苟同。

动物性食物会造成心脏病,但没人会全面抨击,因为会引来专业人士的孤立和嘲讽。

主张安于现状与饮食预防的两个阵营,论战一直十分激烈。我在20世纪50年代末,曾于康奈尔大学听到知名研究者安瑟·吉斯的演讲,内容是如何以饮食来预防心脏病,而台下一些听讲的科学家则不相信地直摇头,并且提出饮食不可能会影响心脏病。研究心脏病的最初几十年,出现了许多针锋相对的个人,而这场论战中最初的伤亡者,都是思想开放的人。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

29 发言公廷与议论私室

◆书名:《暗权术——暗权力Ⅱ》
◆作者:刘诚龙
◆出版社:重庆出版社

提要:

民国初期人黄浚所撰的《花随人圣庵摭忆》记载着郭嵩焘的一桩小事:郭氏有次到其好友陈子鹤先生那里去耍,碰到了许多清流之士在高谈阔论,所谈者皆国事,时国事以抗洋敌为最大,谈及此,个个慷慨激昂,人人义愤填膺,都是"一意主战"。

郭嵩焘听得如此高论,就笑着掺和:"洋务一办便了,必与言战,终无了期。"在郭嵩焘看来,洋人来中国,主要是想来赚几个钱的,只要门户开放,让他们来做生意,就一点事情也没有了,此之谓"洋务一办便了",但是,如果只是高言抗敌,那么这事情也就"终无了期"。郭氏此言一出,闹嚷嚷的场面顿时沉寂下来,一下子人都走光了。陈子鹤将他拉到一边,告诫道:你说的是真话,是实话,也是特有道理的话,"然不可公言之,以招人指摘"。

真话实话而且是正确的话,为什么不可"公言之"呢?因为领导干部不是不能说错话,而是根本就不能说话。作者黄浚对此议论道:"案此虽小节,亦可见子鹤涉世之深,于吾国社会揣摩之透。但此即是国人最大病痛,盖知其不可战而不敢不言战,发言公廷,与议论私室,截然不同。"在公廷上,在公开场合,个个都得高调言主战;而是私室里,在私下场景,人人都是低声说媾和。在黄浚看来,这是国人最大病痛:谁都不能说真话,谁都不能说心理话,谁都只能与"上面保持一致"唱高调,误国者被推举是爱国,真正爱国者却被看成为卖国,最后呢,国家终于被误了。

国家被误无所谓,关键是你不能说真话。这,真的是"国人最大病痛"啊。黄浚先生在这里揭穿了中国一大痼疾,"发言公廷与议论私室,是截然不同"的。在主席台上说的是这一套,在主席台下说的是另一套;在公共场合说的是这一套,在私人面前说的是另一套;在办公桌上说的是这一套,在茶桌酒桌上说的是另一套。

陈子鹤是个官场老油条了,他涉世很深,揣摩很透,所以他在他家主持搞"国事沙龙",也把私室当了公堂,只要有人,特别是有公家人在场,他依然把私室的讨论当了金銮殿的廷对,大家心照不宣地假里来假里去,假话连篇而不脸红。郭嵩焘本来也是公家人,其实他也是懂得这个潜规则的,只是他良知未泯,敢于发表自己的真知灼见,他记载这次"聚会"被陈子鹤"指点"之后的感言是"予不能用其言而心感之",他知道这是陈氏的"好言好意",但是他不认同。这个湖南蛮子还是要说真话,要说自己的话。郭嵩焘是晚清一个难得说真话的人,"性质直,议说必根于心,无所迁饰"。

心里怎么想,口里就怎么说。他在英国、法国当了多年公使,学贯中西,更是识贯中西,他对中国痼疾看得很深很透,对外国的所长所优深有领会。魏源说中国如果要复兴,那就得"师夷长技以制夷",郭嵩焘赞成其说却又指陈其失,他说魏源只在自然科学领域来师其长技,是远远不够的,他说西夷的真正所长是"政治体制",舍此根本而师则是师其末技。此论之大胆,盖是前所未有,所以"大为士论所不容"。不但遭至朝野共讨伐,而且连其"亲不亲,家乡人"的老家也不能容他,"更为湘中顽固党诟病"。他因"心醉欧美政治"而还乡时,湖南一些地方官绅都不准他回家,回到了家乡,也常常有一些"遗老"与"愤青"要把他撵出去,连他的房子都有人想来烧一把火,"几欲焚其寓室"。

国人有所谓一言兴邦一言丧邦的说法,一句话能不能让一个国家兴衰存亡,那是难说的事情。而在官场里面,一言升官一言丧职者倒是常常有,郭嵩焘在官场里有几次沉浮,几乎都是与其"一言"相关,他"太乱说话"了,"议说必根于心,无所迁饰",这样的人哪能在官场里混呢?他从官场里面退出,主讲岳麓书院时,还有人在他的门前挂一副对联:"万物皆备孟夫子,一窍不通郭先生"。似乎在中国,只要不懂得政治这一窍,其他各窍再懂,也是"一窍不通"的。

其实,在"发言公廷"与"议论私室"这两个层次里,还有一层,那就是"虑于心房",许多观点许多看法许多思想,不说上公廷,连私室也不能上的,比如郭嵩焘在陈子鹤家里的那番言论,应该算不上公廷,只能说是私室,但是,也不能说,很多的思想都被关在自己的心房心室里根本就不出来。所以,中国出政客层出不穷,而思想家却难以出一个。这也就是说,不是中国人没有思想,还是"思想"早已胎死在"思"之里在"想"之中了;这也就是说,只有思,只有想,不是思想。思与想,必须出得了嘴巴,上得了版面才能是思想。