

睡眠与资本主义

□ 禾刀

星期7天的缩写，意即全天候提供服务。全天候理念的出现，为资本主义提供了新的财源“富矿”。过去的电视每天只播几小时，如今24小时滚动播放；过去极少工作夜里进行，现在为了满足人们白天的各种需要，“夜猫子”工种越来越多；过去许多人过了夜十点眼睛睁开不开，如今在互联网诱惑下，睡意总被一再推迟……

“对于24/7的资本主义的完全实现而言，睡眠是仅存的主要障碍，实际上，它是马克思所说的最后一种“自然障碍”。正因如此，多年来，资本主义一直借助科学与商业的力量，向睡眠这一最后的“自然障碍”发起了猛烈强攻。

睡眠时间被大幅挤压的背后，是24/7现象的日益丰富。科学技术的进步，无疑大大促进了人类进步，但“科学发明+资本主义”后，“方便”二字很快便大大超越了应有的载荷——我们享受科学技术进步的不再是方便，

而是被五花八门极具诱惑力的科学技术所绑架，并“心甘情愿”地深陷为资本主义创造“剩余价值”的游戏之中，当然，我们不得不为此一再透支睡眠时间“货币”。

乔纳森一针见血地指出：“24/7意味着视觉经验的毁灭”，因为白天与黑夜的界限打破，意味人们的生理界限日渐模糊。“时间的重组（尤其是劳动力时间）作为创造剩余价值的手段，与资本主义的诞生是密不可分的”。今天，我们“每个人积攒了一打替代性的身份，全天候开启，持续动作从不睡觉，但这只是没有活力的模仿，而不是自我的延伸”。

这里有必要进一步指出的是，许多“持续动作”既非我们的工作、学习和生活的“刚需”，也大大超越了“休闲娱乐”的范畴，往往成为一种“过载”的累赘——因为这些没有“自我”价值“延伸”的“持续动作”，大大侵蚀了我们的睡眠时间，对我们身心的影响是负能量。如微信上的心灵鸡汤传早就司空见

惯，有多少人真正完全阅读并以此作为自己的行为准则难以得知，但在意被他人点赞的肯定大有人在。

乔纳森在这里提到了对睡眠的保护，实际表明睡眠应当成为人们的一项权利。睡眠的不可抗拒性，表明睡眠必须有最基本的时间保障底线。

乔纳森的观点并不构成对资本主义的全盘反对。资本主义缔造的市场经济毕竟促进了人类发展，现在的问题是，这种促进达到了无所不用其极，对人类睡眠的影响达到无以复加的地步。换句话说讲，在睡眠与资本主义发展方面或许存在一种科学的平衡，即既能保障人类睡眠的基本权利，又能有益促进社会的发展进步。至于这个平衡点的区间，或许正是科学研究的未来方向。

《24/7：晚期资本主义与睡眠的终结》
【美】乔纳森·克拉里 著
三辉图书/中信出版社



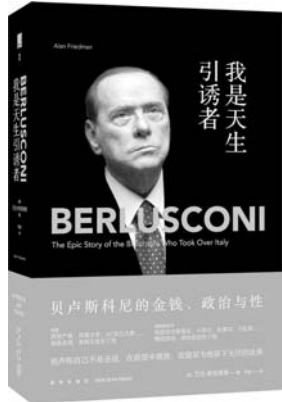
《希腊的遗产》
【英】M. I. 芬利 主编
上海人民出版社

一部希腊的遗产，即是一部现代世界的诞生记；从基因上了解西方，重新发现古典传统的价值。14位世界顶尖古典学家，15个独家视角，精彩追溯现代世界的源头。深刻解析古希腊之于现代世界的伟大意义，堪称经典之作。



《生命的热情何在》
【法】保罗·高更 著
江苏凤凰文艺出版社

本书是高更出走文明社会后在塔西提岛书写的散记。高更用充满诗意的文笔，勾勒出第二故乡塔西提的万种风情，层层拆解，屡屡绽放，使之成为艺术创作巅峰的记录，更是他晚年艺术创作的宣言。



《我是天生引诱者》
【美】艾伦·弗里德曼 著
新星出版社

贝卢斯科尼唯一授权个人传记，全球十七国语言同步发行。他是房地产商、传媒大亨、AC米兰主席、意大利总理……创造金钱，金钱又成全了他。他熟谙政治，政治也伤害了他。他声称自己不是圣徒，在欲望中漫游，欲望却为他留下无尽的故事。

盛世的女人

□ 袁腾飞

在华夏文明的历史中，也只有唐初这一个时间里，中国人能有机会全面展现出自己在政治事务方面的天赋。在这个时期，女性参与社会生活各个方面的深度和广度都是其他时期无可比拟的。大到国家政局政治经济，小到生活方式文化时尚，文学、艺术、军事、外交等方面都能见到女性的飒爽英姿。

在封建男权社会中，优秀女性的标准是顺从和隐忍，而唐代的这些杰出女性身上，统统都看不见这种常规意义的“优秀”。反而是一些在封建道统中显得无礼、悖逆、离经叛道、不合纲常的举止和个性，让她们在大唐宏伟的历史上留下了女性的传奇。

《唐朝女人折腾史》这本书写的是关于十多位了不起的唐代女性的传奇故事，折腾小史。用现代女权主义的视角来评论她们显然过于简单，她们身上所展现出来的品质，不仅仅是女权对男权的抗争，而是一种人之为人的直觉和本能。这本书的写作视角只是用一个普通现代人的眼光，对她们身上所展现出的独立人格，坚强个性，以及卓越智慧叫好称赞。就算穿越一千多年的时光，这些爱折腾的女人们，仍然能给我们的生活和抉择带来启迪和力量。

古代文献中专门提及女性的著作屈指可数，而正史中对女性的记载更是寥寥。现代社会中虽然有很多专门系统研究唐代女性的著作，但是这些文字并没有用真正内在的生命情感去关注和理解她们的痛苦、抉择以及命运。而这一本书则是试图用现代人的情感体验去诠释和解读这一历史群体命运和抉择的小小尝试。

在不同的研究者和讲述者口中，历史有可能呈现出不同的面貌。而历史的研究和解读，对于历史本身来说更是一种重构和演绎。相对于在历史文献和考古遗迹中去求证历史的存在，我更喜欢在历史的逻辑中，用人的情感和理智去与历史本身对话。

这本书内容别致，颇具新意。可以说是一本以现代眼光解读唐代历史人物的趣味历史著作。也可以说是一本用古代历史人物经历，为现代人生活提供借鉴和主张的生活方法论。相信这些历史人物一定会与读者朋友们产生穿越千年时光的心理共鸣。

《唐朝女人折腾史》
煮酒君 著
中国友谊出版公司

在英雄的历程里发现自我

□ 林硕

现为：英雄离开日常生活的世界进入一个超自然的奇特境地；在那里遇到惊人的敌对力量，在帮助者的引导下取得决定性的胜利；英雄从这神秘的探险中回归，为他的人民带来恩赐。

英雄带着使命上路，那是难以完成的任务，是他人畏怯退缩的，而英雄注定成为英雄的缘故。神话中的英雄或是王子、或是武士、或是被点化的天命者；他所寻求的或是珍宝、或是美人、或是能力与智慧；他或是为自己的子民或是为全人类而接受使命。所有的细节差异都无关紧要，因为那只是象征的表面，母题的一致性意味着“单一神话”，它们在本质上是一致的，寻找消失的线索，挖掘文化之根。我国神话学权威叶舒宪评价：“单一神话论尽管有简单化之嫌，但它所倡导的那种开阔的世界性视野对于局限在某一国别或地区之内的坐井观天式的研究，无疑是一大震撼。它要求从象征意义上而非字面意义上理解神话，这同心理分析派和结构主义派的观点汇同一体，

一个大家闺秀的家族记忆

□ 赵青新

到的生活大拐弯，她倾诉了自己的不满，非愤怒，而是一种委屈。这里可以看出高诵芬的素养，无论什么样的境遇，她都不可能口出恶言。

50岁之后生活的困窘艰难，让高诵芬体会到人生悲苦苍凉的另一面。或许在那些难熬的漫漫长夜里，她曾经掰碎了从前的日子，一次又一次反复咀嚼。读结婚四章，这种感觉尤其强烈。婚事每个细节的叙述都充满了场景感。整个程序繁杂琐碎。这样的文字铺陈后来不再有了，如此一想，作为读者，也难免兴起“悲凉之雾，遍披华林”的唏嘘。它们是时间深处的依稀影像，带给我们遥远的百感交集。

对于杭州的旧时风俗、人际交往、饮食口味等，本书也做了多角度的细致解读，其间穿插了不少有趣的人物故事。高诵芬的视野是狭窄的，被高墙大院阻隔的，但真实生动的叙述开放了她的世界，使得“私空间”扩大成为了公众的空间。书中老照片均是原件扫描，涉及的人物徐

家祯的考据，补充了详细的注释，许多人是当时的地方名士，因此本书对地方志记录颇多贡献。书中提及的大户人家的各种规矩、生活禁忌，节庆礼仪，以及作者返回旧时、剥开细节的叙事方式，都为民间历史记忆与个人写作提供了研究蓝本。从年头到年尾，每一个节气，每一个要紧的日子，人们从前都是怎么过的？这是诗意的时间生活，散发着浓郁的乡土气息。

高诵芬的家庭背景让她有资格成为一个好的记录者和阐述者。如果不是高门大户，就不会有那么多的讲究；如果没有受过教育，就不可能写出动人的文字；如果不曾经历坎坷，就不会有尘埃落定、洗净铅华的心态。她写的这些文章，于她可能就只是最简单的日常生活，而我们从中读到的，关乎文化记忆和历史叙述。

《山居杂忆》
高诵芬/徐家祯 著
长江文艺出版社

平静的绝望

□ 雨望 整理

大多数人的确在发愁这个问题。

让我们揪心的是，这些账单往往就是商家设局欺骗的结果。作为消费者，我们会购买少量高价物品。在这种情况下，我们往往会被商家欺骗到严重超支。比如在购买房屋时，在高达30%的房屋交易中，总的交易费用（买家和卖家交易费用的总和）居然比买家支付的首付款的一半还高。汽车销售商欺骗顾客的伎俩也到了炉火纯青的地步。它们总是可以把超出顾客实际需求的汽车卖给顾客，从而大赚一笔。

没有人愿意被这些商家欺骗，但无论我们多么谨慎小心都难逃上当受骗的下场。

金融与宏观经济的不稳定

金融市场上的欺骗行为是导致金融危机并引起经济衰退的罪魁祸首。关于金融危机，一个最热门的词就是“前所未有”。这个说法既是对的，也是错的。

在危机之前的繁荣期，金融圈的欺骗者会劝说顾客购买他们的资产。他们声称这次繁荣“前所未有”。例如，20世纪20年代瑞典的火柴公司、20世纪90年代的网络公司、21世纪头10年的次贷售卖机构。的确，每次情况都“前所未有”：谎言前所未有，企业前所未有，交易前所未有。但有一点从未改变，那就是商家通过欺骗顾客牟利。当这些骗局（经济学家约翰·肯尼斯·加尔布雷思（John Kenneth Galbraith）称之为“资产侵占”）最终被识破时，资产价格一落千丈。那些购买了金融产品投资管理全然没有料到他们会是在2008年遭受如此重创。当骗局暴露，可怕的连带效应就出现了：人们对经济丧失了信心，股价暴跌，人们纷纷失业，失业者找不到工作。长期失业率之高是自

“大萧条”以来“前所未有”的。

个人健康问题

即使吃得好、穿得好、住得好，健康对我们来说也可能是最大的需求。这种情况下，人们就难以逃脱医药公司的欺骗。19世纪80年代，纽约的丹尼尔·平克汉姆发现当时的女性很担心自己的肾出问题。为此，他“发明”了平克汉姆药丸，声称可以治愈肾病。大家居然都相信了。

今天，要干同样的事情就不那么容易了。医药经销商需要通过两关考验：其一，要取得美国食品药品监督管理局的许可证，而这需要通过药品疗效的随机对照临床试验；其二，必须说服医生使用这种药品。

但是，通过100多年的研究，医药经销商显然已经精于此道。一些成功通过这两关考验的药品疗效根本不显著，甚至对人体有害。例如，关节炎止痛药万络与激素替代疗法。据估计，在其投入使用后的1999-2004年，万络造成了2.6万-5.6万名美国人因心血管疾病死亡。医生和制药公司都没有告知患者，激素替代疗法对于女性的潜在危险，因此导致约9.4万名女性患上了乳腺癌。

显然，没有人希望遭遇如此厄运。影响健康的绝对不只是糟糕的药品。我们再来看看食品是如何损害健康的。大约有69%的美国成年人超重，其中又有一半以上（占全美人口36%）的人肥胖。

一项针对12万人的研究有了惊人的发现。这些研究对象都是在职护士。从20世纪70年代末到2006年，每隔4年调查一次。在这4年里，他们每个人的体重平均增长3.35磅（或者说在20

年内平均增重16.75磅）。这些增加的体重主要源于薯片（1.69磅）、薯条（1.28磅）和汽水（1磅）。护士们难以抗拒薯片（盐和脂肪）、薯条（脂肪和盐）、可乐（糖）。有实验室用科学方法研究了如何最大程度地满足人们对糖、盐和脂肪的渴求。显然没有人真的喜欢自己变胖。

烟草和酒精也会损害我们的健康。不过，这两者其实存在很大的差异。现在，很少有人还认为吸烟是很酷的行为。我（乔治）在撰写这个部分时正在华盛顿的一栋大厦（国际货币基金组织的一号总部）里工作。这个办公楼里是禁烟的，但我上班时总能看到一些人在大厦外吸烟。所有吸烟者都有意避开我的目光。毫无疑问，他们都知道吸烟有害健康，而且这种对健康的损害完全不能被吸烟时的短暂快乐补偿。由于社会对吸烟的排斥以及烟民自己对吸烟的态度，美国当前的烟民在人口中的占比已经比过去的高峰期下降了50%。在过去的吸烟高峰期，社会上居然流行吸烟有益健康的说法：吸烟可减肥。

和吸烟相比，或许还有其他东西对健康的危害要严重得多，但是社会似乎宽容得多。英国的戴维·纳特与他的同事，荷兰的扬·范·阿姆斯特丹和威尔姆·范·邓·布林克分别研究了他们所在国的各类药物成分对健康的损害情况。戴维·纳特与他的同事发现，饮酒对健康的威胁最大。不仅仅对饮酒者自己来说如此，对相关的不饮酒的人也一样。布林克等人则将酒精以微弱的劣势排在第二位。我们（通过对饮酒者终生健康的研究）会看到，饮酒其实已经成为对美国人民生活影响最大的不良行为。尽管如此，在酒吧、餐馆以及朋友聚会时，我们都会被鼓动多喝一点，一杯接一杯。没有人去想再喝一杯会产生什么恶果。显然，没有人真的希望自己嗜酒成瘾，但周围人就是只怂恿、不劝阻。

■ 速读

我们从4个方面来看看人们究竟是如何做出错误选择的：个人财务安全、宏观经济稳定性、个人健康以及政府治理水平。在每一方面，我们都可以看到欺骗行为究竟是如何影响我们的生活的。

个人财务的入不敷出

经济学教科书一直忽略了一个经济生活领域的重要事实，那就是，即使是在发达国家，大多数成年人在晚上睡觉前都会为能否支付月底账单而感到忧虑。经济学家认为，对个人而言，学会在财务上量入为出是很简单的事情。然而，他们忘记了，即便在99%的时间里我们都很谨慎，只要在1%的时间里挥金如土，之前一切也就付诸东流。而商家会非常敏锐地捕捉到这1%的机会。它们会重点关注我们在生活中因为情感因素（主要是爱）疏忽大意而超支的可能。比如，圣诞节的宴席；婚礼（一场婚礼的平均花费相当于美国人均GDP的50%）；葬礼（策划丧葬仪式的商家会引诱顾客选择昂贵的棺材。例如，棺材的表面是摩纳哥海盐喷雾上漆，棺材内是优质浅绿色天鹅绒，柔软并带有褶皱）；出生庆典（玩具反斗城会为婴儿提供一位私人顾问）。

显然，如果顾客在这些有纪念意义的仪式上严格遵循量入为出的原则，就会被其他人看作小气鬼。不过顾客的过度消费并不仅仅体现在这些面子工程上。即便在美国这样富裕的国家里，相对于以前，现在大多数成年人都会因为担心自己付不起账单而在晚上辗转反侧。商家总是会有各种办法让我们觉得自己的需求没有得到满足，从而诱使我们不断地买买买。没有人愿意在入睡时还担心自己会入不敷出，但



2001年诺贝尔经济学奖得主乔治·阿克洛夫，2013年诺贝尔经济学奖得主罗伯特·席勒最新联袂作品，挑战经济学核心理念，反思自由市场中普遍存在的欺骗行为。市场在为我们带来福利的同时，也带来了灾难。普遍存在的人性弱点、信息不对称等让我们成为“钓鱼”中的受骗者。

糟糕的政府

和自由市场制度类似，民主制度在理想的条件下也会有不错的结果。但是选民往往要为自己的生活奔忙，因此也就不可能知道当选者是不是忠实地履行了他们竞选时的承诺。此外，因为我们人性中的弱点，我们也更倾向于选择那些巧舌如簧的人。因此，政治领域是一个更容易发生欺骗行为的地方。政客从利益集团那里拿钱，并用这笔钱来欺骗我们，让我们相信他在替我们说话。

《钓鱼：操纵与欺骗的经济学》
【美】乔治·阿克洛夫、罗伯特·席勒 著
中信出版社