小趋势中蕴含的大变量

□ 禾刀

一叶可以知秋，一叶亦可障目。世界潮流浩浩荡荡，变量无时不在无处不在。2018年，知名经济学者何帆团队走访了中国20多个省市，巡游了10多个国家，拜访政策制定者、智库学者、大学教授等，以既见森林也见树木的“鹰眼视角”，梳理出大国博弈、技术赋能、新旧融合、自下而上、重建社群共五个着重关注的慢变量。围绕5大慢变量，又聚焦了人工智能、极飞、义乌小商人、海尔平台化、城市收缩、电子竞技、阿那亚和范家小学、互联网商务等数十个小趋势，试图从中寻找一条驱动中国未来发展的路线图。

小米的雷军曾说过，“只要站在风口，猪也能飞起来”。不过，并不是谁都具备“先赚一个亿再说”的得天独厚资源。无论谁要想“飞起来”，先得提前找准“风口”。

“风口”是大趋势，所谓大，自然因为先有小，所有大趋势都是小趋势发展壮大的结果。大趋势人人都能看到，小趋势虽然可能具有巨大发展潜力、可能影响未来数十年，但因其只是处于萌芽阶段，规模小，体量小，不易为人察觉。

何帆这本《变量:看见中国社会小趋势》的写作灵感来源于美国未来学家马克·佩恩。十年前，马克在《小趋势》一书中指出，“在我们这个社会中正在出现一些最有力的力量，它们是与我们直观印象相反的趋势，这些趋势正在塑造着马上就要出现在我们面前的明天”。马克提出了75个可能影响未来世界发展的小趋势，像睡眠不足的人、渴望长寿的人等许多内容已经逐步得到验证。何帆笔下的小趋势带有鲜明的“中国特色”，时间影响力上则较马克远得多。

小趋势的最大特点就在于足够小，但又“锋芒毕露”。

近年来，无人飞机为国人挣足脸面，用无人机航拍或者玩空中拼图几成时尚。何帆发现，无人飞机看起来最不太可能有什么作为的新疆，无人飞机已在农业方面试水，极可能引领未来中国农业的大发展。无人飞机在新疆棉花产业的成功应用能否像何帆所说的那样“掀起一场农业革命”虽未定论，但想想全国18亿亩耕地，前景肯定极为可观。

何帆通过梳理城市收缩、多核城市等小趋势发现一个共同的特点，即所有小趋势都源于自发性组合，自发性生长。何帆将驱动这些小趋势发展的内生动力概括为群众路线。群众路线并非政治学意义上的，更多是经济和社会层面的。群众是市场社会最基本的单元，他们就像是深植于市场和社会土壤的茂密根须，只有他们自己知道自己到底最需要什么。

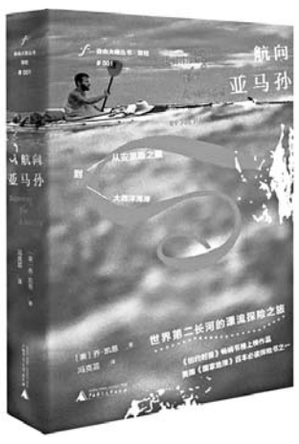
2018年，中国网购用户突破6亿人，网购商品零售额突破9万亿元人民币。就在许多人以为网购会取代传统零售市场时，“看似穷途末路的传统商铺又出现转机”，在互联网面前，有的传统并未被摧枯拉朽，而是表现得足够顽强。究其原因，在于“传统定义了创新的底线”，虽然“互联网行业善于应用大数据，但传统产业的优势是小数据”。验证这一结论其实并不难，只需走进那些远离都市的乡村便可发现，虽然从年轻人身上依然能够感受到网购的强大影响力，但新兴物流模式对乡村明显缺乏行之有效的解决方案。

所有的变量都是创新的结果，所有小趋势都是创新的雨后春笋，但“创新也不是简单地弃旧扬新。而是不断地回到传统，在旧事物中重新发现新思想”。也就是说，创新必须立足于自身传统特点，找准“中国优势”。

看清慢变量，我们就看清了未来的发展方向。当然，更重要的是准确把握身边的那些小趋势，顺势而为。顺应时势显然不能寄望于个人运气，而是必须不断学习。也只有终身学习者，才可能踩准小趋势的步点，站准“风口”，逆风飞扬。

《变量:看见中国社会小趋势》
何帆 著
中信出版社

■ 新书导读



《航向亚马孙》
[美] 乔 凯恩 著
广西师范大学出版社

阅读这场搏命之旅，我们能感受到人的恐惧、自私与渺小，更见识到人的勇气、智慧与伟大。作者认为，我们应该尊重土著人的生活方式，而不是急切地给予他们以现代文明。

诗性的高度

□ 梁征

阅读波兰作家维斯拉瓦·辛波斯卡的首部诗集《黑色的歌》，内心感受到了强烈的震撼。

辛波斯卡的诗歌情感丰富，主观性强，内涵深刻，充满了悲壮氛围。她能从日常生活中一个微小的点出发，发掘诗意，从最普通和最平凡的事物中延伸出哲学思考，总结提炼并发掘出隐含于事物本身的意义，引发我们探寻并认识世界的欲望。对于辛波斯卡来说，这个世界的万事万物都像是一个“回答问题的问题”，这些问题让她惊奇和赞叹，抚慰着她的心灵，给她温暖，给她生活的信心。

辛波斯卡经历过极端的国家主义。在那个时代，符合时代精神、热血沸腾的悲壮崇高和国家意象是辛波斯卡诗里经常出现的元素。

《为了更多的东西》是她二战时期的作品，这首诗歌充满了悲壮与崇高，有着较多国家的意象，在这首诗中，我们也可以看到“由小见大”的意图。在战争期间，这些平凡的事物其实并不平凡，或许我们更能体会，为什么辛波斯卡把这些称之为“更多的东西”。二十二岁的辛波斯卡早已预感到天空的崇高和地面的踏实其实是同样的事物、同样重要，因此，在诗的最后提到：我们是为了从红色烟囱里飘出来的烟，为了可以不带恐惧地抽出一本书，为了一小块干净的天空我们战斗。

《黑色的歌》里也有辛波斯卡的情诗，她的情诗并不只是歌颂爱情，很多时候，她都在揭露爱情的阴暗面，让我们看到，那些看起来似乎很幸福的爱情，也可能掺杂着不幸。比如《今日的民谣》描述的是男人离开女人的情境，如果分手造成的伤害可以化解或减轻，那么分手也可以被看作是幸福爱情的另类结局。

著名印度诗人泰戈尔在《飞鸟集》中写道：“世界以痛吻我，要我报之以歌。”辛波斯卡用她独特的诗歌带给读者不一样的世界，这是一本值得细细品读的诗集，每首诗都倾注了作者真挚饱满的情感，整本诗集所表现的诗性的光辉可以照耀每一颗需要温暖的心灵。

我相信，诗歌是有力量的，而《黑色的歌》就是这样一本给我们温暖心灵的妙方。

《黑色的歌》
[波] 维斯拉瓦·辛波斯卡 著
长江文艺出版社

机器之灵与人心之欲

□ 胡艳丽

“未来已来，我们无处可避”这是庞贝新作长篇小说《独角兽》中，在深情忧伤的爱情故事以及幻影重重的科技悬疑之外的又一重深意。

回望庞贝的第一部长篇小说《无尽藏》，其诗意绵绵古韵幽然的文字，给读者留下的是无尽美的享受，而在这本书中，庞贝又一次展现了强悍的文字功底，但这种美是语带机关，层层设隐，前后呼应的回旋之美，以及不疾不徐，融汇中西文化的哲思之美。

独角兽，在投资界一般是指估值10亿美元以上，且创办时间相对较短的公司。在神话传说中，它是一种形态俊美，头上生独角，天生有异能，形似白马的神兽。在该书中，独角兽无疑是含冤入狱，又因立功表现而提前获释的艾轲，而当年他所创办的云芯公司，因他的生物传感技术，也将如飞驰的独角兽一般，将一众平庸“生物”甩在身后。

如果艾轲和他的“生死兄弟”仿真高手何适，还有计算神经科学怪才“冷面魔女”顾濛一起同心，他们将在人工智能领域掀起一场怎样的惊涛骇浪无人可知，他们三人联手的技术能力正代表着人工智能的未来。问题在于真正能够掣肘技术的，并不是技术本身，而是来自人心，他们三人之间的攻与防，情谊与背叛，都代表着人类社会永远无法回避的问题。

艾轲入狱幕后真凶未明，Unicorn脑电传感技术又被国外某公司窃密并反告侵权。艾轲为公司面临的这场跨国知识产权官司还原实验证据，而这场实验引发了以艾轲失踪女友林韵为原型的机器人的“自主行动”……机器人自主行动，是因为在它的“大脑”中植入了“宿主”的记忆，又加入了超越临界值的“混乱”程序设计，但这却令人心有余悸，既然机器人能“复仇”、能“自卫”，自然也能行凶。这种效果同顾濛引入黑客，查找证据同样令人惊恐。没有人能保证黑客永远是善意与正义的，况且“善”在这个世界上并没有标准模板，对一个群体而言的善也许恰是对另一个群体的恶。假如技术专家、黑客、甚至是智能机器人都能对人类作出判决，这个世界是否还有秩序可言？玛利亚修女“永远不要测试人心”的警告，在书中回响。

新案旧案纵横交措，人影与人工智能之影交相杂沓，人心与机器之心真假难辨。经济犯罪、知识侵权、民事犯罪、情感纠缠……局中局，案中案，构成这本书的故事躯干。但这些都仅是该书悬疑的表相，它的灵魂在于另两个世纪迷局：一是人工智能之谜，人类究竟要赋予机器怎样的角色，想让它们拥有怎样的能力，它们到底应不应染指人类的情感，是否应有自主行动？二是人性之谜，在爱与恨、忠诚与背叛、友情与爱情，以及情与欲之间，人心到底有多大的变数？人心之欲将激起怎样的人心之恶，而人心之恶又将酿造出怎样的人间悲剧？

人心中的善恶，是一念天堂、一念地狱，这世间最难预测的就是人心，变数最大的也是人心。未来，或许不仅仅是技术大鳄、资本大鳄的争锋，更是人性中善与恶的争锋，决定人类社会未来走向的，正是善与恶人性的博弈。作者在这本看似并不厚重的小说中，探讨的却是人类最厚重，也最轻薄的未来。未来已来，在千载不遇的大变局中，没有人知道未来的答案。

《独角兽》
庞贝 著
花城出版社

《半局》
张晓风 著
北京联合出版公司

半局不是结局，胜败未分、输赢未定，生命之火未熄。半局就意味着还在路上，不管上半局是赢是输，都要鼓足斗志，再下一城。人生何尝不是如此，在起起伏伏的命运中，只要生命之火还未熄灭，就要打起精神活下去。

勤思巧练强心智

□ 周能汉

许多人都期盼着内心强大，时不时因之产生焦虑。因为职业或者岗位的不同要求，一些人更是焦虑重重，严重者会因长年累月，导致病态。其实，这些现象的发生，往往都是心智成长滞后，或者缺乏应对能力。美国心理学家塔玛·琼斯基的《内在成长》，就是一部呵护心智成长，战胜焦虑、使内心强大的通俗心理健康著作。

该书丝丝入扣的讲述，会让人有着豁然开朗的感觉。遵循着人类心智成长和焦虑舒解规律，用思考、分析、修练和成长四个思维习惯一一应对，并结合各个思维习惯中出现的问题，引导读者正确思考，找出负面想法中的正确部分，把真正的正面经验变成自己的人生智慧，并有戒除焦虑的实例分析与成长指导，从而让读者跟着这一条思路，识别那些拖累我们的多余想法，让思考力完全迸发，并释放压力，摆脱生活与工作的沉重负担。把每一次悄无声息的崩溃，转变为内在成长，让难于消除的焦虑情绪内化为智慧，改变焦躁的内在，成长为心智成熟之人，也让内心变得强大起来。

读者在不知不觉的阅读中，会感觉到心理得到按摩，得到舒缓，许多困惑在娓娓道来中就想到了答案。

当然，在理性分析中，必要的暂停，把问题缩小到具体事上，不强迫思考，而是发散性地设想若干方案，却又把能量集中到一点，努力去解决主要矛盾和矛盾的主要方面，甚至用深呼吸等方式，学会放松，就能应对一切焦虑。如若在生活学习中，注意内观思维，适度自省，修练自身，就能强化内在沟通系统，即使无法阻挡浪潮，也可以学习冲浪。先收集优势方面，而不是先想到缺点，以许下更好的愿望，预防失望，不期待，随缘且喜，带着同理心、慈悲心和感恩心去思考，以其积极而理性的态度获得人生高度。同时，也从不同的思维与角度去理解愤怒、嫉妒、羞愧和不如意，就能走向未来的成功，拥抱失败的现在，戒除焦虑。在许多智者看来，成功就是屡次跌倒，依然热情满满，从多向度的思考与理解中，获得终身成长啊。

《内在成长》
[美] 塔玛·琼斯基 著
北京联合出版公司

《世故的尽头 天真的起点》
余光中 著
北京联合出版公司

从稚嫩到成熟，我们总要经历这几个阶段：不知道自己是谁，忧郁；知道自己不是谁，幻灭；知道自己是谁了，放心。你知道自己是谁吗？和余光中一起与伟大的灵魂对话，做回世间独一无二的自己。

■ 速读

宋朝开始了一日三餐

□ 滕瑶 整理

宋朝百姓日子滋润

宋朝，很独特，是中国古代历史上罕见的“重文轻武”的时代。“重文轻武”，是开国皇帝宋太祖赵匡胤定下来的基本国策。因为赵匡胤本人，正是在960年武将发动兵变时，被众将领“黄袍加身”，才建立了宋朝，也亲历了晚唐藩镇割据造成的动荡局面，所以，为了避免武将势力过度膨胀，威胁到赵宋王朝的统治，他制定了这种按常理看来并不明智的国策，并深刻地影响了整个宋朝的发展命脉。历史上有名的“杯酒释兵权”，说的正是赵匡胤在建立宋朝后，对当年拥戴有功的武将们进行威逼利诱，迫使他们交出兵权的故事。

解除武将兵权后，一直到1279年宋朝灭亡为止，这中间一共有三百一十九年，经历了十八位帝王，都没有再发生过任何一起“黄袍加身”的兵变，是中国古代历史上唯一一个没有亡于内乱的王朝。以往的王朝更替，往往都是由于内乱，为了争夺皇位，但在宋朝，完全不用担心这一点，因为臣子都缺乏造反的兵力。

然而，长期抑制武将的国策，也等于是自断臂膀。虽说杜绝了内乱，却也失去了抵御外来侵犯的军事实力，并最终导致了大宋一朝长时间处于“积贫积弱”的状态。这个“积贫积弱”的意思是指，以往“重文轻武”的施政理念和行为导致了后来局面的衰弱，并不是指贫穷。

宋朝两度倾覆，分为北宋和南宋两个阶段，皆是由于外患。因为没有强硬的军事实力反抗北方游牧民族的入侵，所以只能不断割地求和，以换取偏安一隅短暂的和平；所以都城才会从北方迁往南方，北宋才会变成南宋。北宋都城原是汴京（今河南开封），“靖康之耻”后，北宋灭亡，1127年，康王赵构于应天府（今河南商丘）即位，建立南宋，后迁都临安（今浙江杭州）。

相较其他南征北讨、烽烟四起的朝代，宋朝在这种特定的环境下，由于战乱相对较少，反倒让老百姓的日子过得比较滋润。现代人一般认为，大唐才是中国古代最气象万千的辉煌盛世，但其实，宋朝民间的富庶与社会经济的繁荣远超盛唐。著名历史学家陈寅恪先生曾评论说：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。后渐衰微，终必复振。”钱锺书先生也说过：“在中国文化史上有几个时代一向是相提并论的，文学就说‘唐宋’，绘画就说‘宋元’，学术思想就说‘汉宋’——都数得到宋代。”宋代的文化发展开始登峰造极，其饮食文化也毫不逊色，是中国古代饮食文化的第三座高峰。

平民也可以三餐制

宋朝的老百姓，是中国古代历史上正式开启三餐制的平民。在此之前，按照规定，老百姓是只能一日两餐的，诸侯可以一日三餐，皇上则是一日四餐。宋朝开始了一日三餐，不仅说明体现等级制度的用餐制度失效了，还折射出了宋朝货真价实的繁荣。因为只有老百姓富裕了，才能吃得起一日三餐。

三餐制直接促进了两宋都市餐饮业的极度繁华。北宋画家张择端的传世名画《清明上河图》，就展现了当时北宋都城汴京的盛世繁华，游人熙熙攘攘，随处可见各种酒楼、茶馆、饭店、食店和食摊。宋代酒楼已经有了“顾客至上”的经营理念。客人进去了，“不问何人”，一律一视同仁。不仅店内整洁卫生，瓜果蔬菜新鲜，器具讲究，还支持“快餐业务”和“跑腿代购业务”。如果客人要求赶紧吃完上路，就先给他上“盖浇饭”之类的主食；如果客人想吃别家的点心，还可以派店小二去帮忙买。可见，宋人的服务理念并不比现代人落后多少。

三餐制之外，宋朝民间还出现了早市和夜市这种很现代化的生活方式。宋朝商品经济日益发达，唐朝的宵禁制度不再适应社会需要，便遭到了取缔。入夜后，老百姓仍可继续在街道上行走，不论是瞎溜达还是赶路，都不违法，于是早市和夜市应运而生。

早市一般从五更开始，大概是凌晨三点到五点，一直到天亮，主要卖食物。每份早点不超过二十文钱，有粥饭和点心，如煎白肠、血脏羹、羊血、粉羹、烧饼、蒸饼、糍糕之类。也有卖洗脸水的；如果需要煎茶，也可以满足。夜市一般持续到三更，大概是晚上十一点到凌晨一点，一般卖小吃。若生活在宋代的都市，夜里基本上是饿不着了。

在唐朝及以前，中国人都喜吃肉食，认为肉食是最好的；蔬菜只能充当肉菜的佐料，换言之，就是配菜。到了宋代，蔬菜终于以素菜的名目独立了。素菜在宋代的兴起，影响颇大，甚至被认为是“中华料理”从中古向近代转变的一个重要标志。与武将相比，宋朝的文人是很自由的，可以尽情挥洒自己的才学。旁的不说，就连吃顿饭，也有他们发挥的余地。譬如，苏轼、黄庭坚、陆游和杨万里等人，就曾写了很多歌咏素菜的诗词，引领了有宋一朝吃素菜的潮流，让人们逐渐爱上了吃素菜。

值得一提的是，宋代的炒菜技术开始成熟。在炒出现之前，古人常用的烹饪方法有蒸、煮、烩、烤、糟、卤、凉拌和焖。受制于铁锅以及植物油生产技术的发展瓶颈，炒菜出现得较晚，始于魏晋南北朝时期，最早记载在北魏贾思勰的《齐民要术》中，发展于隋唐，成熟于两宋，普及于明清。不过，炒菜技术的成熟，虽说是饮食近代化的又一重要标志，但宋人还是更喜欢简单的煮菜。

饮食，作为一种日常生活，吃什么，怎么吃，塑造的是一个人的身体素质和生命质地。而当饮食作为一种文化传承下去时，塑造的可能是一群人的生命基因。河南人至今喜喝羊肉汤，正是源于千年以前宋朝饮食文化中偏爱羊肉的风俗。而今作为浙菜、川菜和鄂菜等众多菜系中的特色传统名菜的“东坡肉”，不过是九百余年以前，苏东坡“穷”极无聊时偶然间的一个发明罢了。一群爱吃羊肉汤的河南人，和一群素未谋面但是喜欢吃“东坡肉”的人，本质上，都是被一种叫作“吃”的饮食文化联系到了一起的人。

汤因比也想到宋朝生活

如果可以选择，你最想回到中国古代哪个朝代生活呢？英国历史学家汤因比曾说：“如果让我选择，我愿意活在中国的宋朝。”这一说法流传甚广，不过也有人考证后发现，汤因比本人并未说过这话。汤因比说没说过这话，不重要。重要的是，它传递了一个信息：宋朝确是一个令许多学者和名人都心驰神往的朝代。

宋朝的饮食业空前繁荣，文人学者对饮食的著述也十分庞杂，大致可以分成食经类、茶学类和酒学类三大类。而林洪的《山家清供》之所以能够在众多的饮食类著作中脱颖而出，主要是因为它定位独特，不随大流，绕开了选题同质化和写法常规化这两大坑。既清新小众，又孤僻独特，所以容易受到人们注意。

先说书名，“山家”是指山野人家，“清供”是指清淡简雅的食物，“山家清供”就是指山野人家的清雅吃食。它讲述的对象既不是大热门的宫宴菜谱，也不是滥大街的各大酒楼和饭店菜单，而是山野人家的简雅素食，其目的在于推崇山林之味，倡导简朴自然的饮食方式。通俗地说，就是教你如何做一个清新高雅有格调的吃货。

有意思的是，《山家清供》的作者林洪的身世之谜一直广受争议。林洪，字龙发，号可山，生活在南宋中后期，福建泉州人，生卒年不详。他自称是林逋的七世孙，但是没有人相信他的说法。时人认为他不过是蹭名人热度，往自己脸上贴金，还因此看不起他。为什么当时的土人不相信他是林逋的七世孙呢？因为林逋是北宋著名的隐逸诗人，有名到什么程度呢？基本上可以算是那个时代的明星了。林逋没有后代，世人皆知。而林洪流寓在江淮一带二十年，混得不好。基于这两者之间的神逻辑，时人坚定地嘲笑了林洪攀附名人的举动。

一饭一蔬，皆是饮食的艺术。把吃饭当成一种过日子的艺术，心里存着一种淡淡的美，即便是每日都要加班，或是住在租来的房子里，或在出差的途中，或是孤身一人，你都能找到好好吃饭的动力。

《山家清供》
林洪 著
百花文艺出版社