

Thrive:

FINDING HAPPINESS THE BLUE ZONES WAY

[美] 丹·比特纳

— 著

韩亮

— 译

去最幸福 的四国 找幸福

珍藏版

世界喧闹，我心安宁。从幸福之人那里，才能发现幸福生活的全部细节。



中信出版集团 CHINA CITIC PRESS

Thrive:

FINDING HAPPINESS THE BLUE ZONES WAY

去最幸福
的四国
找幸福

珍藏版

[美]丹·比特纳——著

韩亮——译

中信出版集团 · CHINACITICPRESS · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

去最幸福的四国找幸福: 珍藏版 / (美) 比特纳著;
韩亮译. —2 版. —北京: 中信出版社, 2016.5
书名原文: Thrive: Finding Happiness the Blue
Zones Way
ISBN 978-7-5086-5972-5

I. ①去 ... II. ①比 ... ②韩 ... III. ①游记—作品集
—美国—现代 IV. ① I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 044684 号

Thrive: Finding Happiness the Blue Zones Way
Copyright © 2010 by Dan Buettner
Chinese simplified translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation
Published in agreement with Sterling Lord Literistic Inc., through The Grayhawk Agency
ALL RIGHTS RESERVED.

去最幸福的四国找幸福 (珍藏版)

著 者: [美] 丹·比特纳
译 者: 韩 亮
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16	彩 插: 4
印 张: 14.25	字 数: 136 千字
版 次: 2016 年 5 月第 2 版	印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
京权图字: 01-2010-4438
书 号: ISBN 978-7-5086-5972-5
定 价: 42.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com



摄影：吉安卢卡·科拉

在哥斯达黎加尼科亚半岛居住的潘琪塔（她本名叫“弗兰切斯卡·卡斯蒂略”）即使已年过百岁，仍然在家中自己劈柴，显示出她强大的生命活力和乐观的人生态度。



寻找幸福

星期日早上 10 点钟，我正在哥斯达黎加边远小城霍占查进行采访。几年前，我在这里遇到一个女人。她叫潘琪塔，是一位古巴革命家的女儿，曾在战乱的年代含辛茹苦地独自将四个子女抚养长大。在我第一次见到她时，她刚刚度过了 100 岁生日。当时，潘琪塔穿着色彩艳丽的连衣裙，戴着嘉年华串珠和环形耳环，住在一栋有着锡皮屋顶的房子里。平时，她就喜欢坐在屋外的木质露台上，晃着腿，给前来探望她的亲朋好友们讲故事，说到重点的地方她还会轻柔地拍拍你，有时会根据聊天内容的不同，时而同情地叹口气，时而哈哈大笑。每当夜幕低垂，聚会散场之后，她就随便吃些豆子和玉米饼当晚餐，再虔诚地祷告一番，之后便上床睡觉了。

最近，我听说潘琪塔因身体状况不佳已经从农场里搬了出来，搬到她儿子家后面的一间屋子里。此时此刻，我正在去探访她的路上。

霍占查这座小城规模不大，房子、商店、马厩都是用渣煤砖砌成，人口以农民和“萨巴纳罗”（对中美洲地区那些硬汉牛仔的称呼）为主。泛美洲高速公路网的建成让往来的车流绕过了尼科亚半岛，使得这里人们的生活节奏和他们的中美洲祖先相差无几。在这里，人们喜欢吃那种用石灰水加工过的玉米做出来的玉米圆饼（当地称之为“nixtamale”），果园里种着大量的外国水果，自来水管里流出来的水富含钙镁元素，当地人舒缓压力的方法是聊天和大笑，

他们还喜欢搞婚外情——这些生活方式也许都是让这一地区的人们更加长寿的原因。事实上，尼科亚半岛是整个西半球最负盛名的长寿区——我们称之为“蓝色地带（Blue Zones）”。过去 8 年时间里，我一直在研究全球范围内的“蓝色地带”。在五大洲，我见过的百岁老人不下 250 位，有的仍然做着律师工作，有的还能倒立、爬树，甚至还会参加空手道比赛！

不过，还没谁像潘琪塔这么有魅力。

某个周日的清晨，我来到她的屋子前，远远地就看到那里已经挤满了人。一位牧师正在做弥撒，其他人都是来串门的。这里面有一些是镇上的中年妇女，还有一位 80 多岁的老牛仔和一个小男孩，在潘琪塔独自居住的时候，这个小男孩总会来帮她把鸡抓进笼子里。潘琪塔正在床上坐着，她抬起头，已经微微发白的眼珠向我望来，突然一下子认出我来，大声说道：“哎呀，Papi（这是她给我的昵称）！”她站起来走向我，用她干瘦的双臂抱住了我。当我也回抱住她，感受到她干枯温热的身体时，突然有个念头冒出来——这位老人呱呱坠地的时候，马克·吐温还在写小说，“泰坦尼克号”也还没开始造呢！潘琪塔满脸是兴奋的神情，拉着我坐到她身旁，向其他人炫耀道：“看，上帝很眷顾我咧！有外国朋友来看我了。”我当时就在想，身旁这位老太太，已经 104 岁高龄了，身无分文，住在借来的房子里，腿脚不灵便，眼神也不好使了，在这种情况下，她竟然还认为我来看她是上帝对她的恩赐？这怎么可能呢？

向专家取经

这确实让我大开眼界。为了研究长寿，我走访了不少“蓝色地带”——意大利的撒丁岛、日本的冲绳群岛、美国加利福尼亚州的洛马林达、希腊的伊卡里亚岛，还有哥斯达黎加西部的尼科亚半岛。在这些地区生活的人们至少比生活在其他地方的人多活10年以上，心脏病和癌症的发病率也更低，而且出现百岁老人的概率也比其他地区高12倍。我在想，还有没有其他人也像潘琪塔一样，懂得如何生活得更幸福呢？世界上还有没有哪个地区能够孕育出幸福感，就像那些“蓝色地带”能孕育出长寿呢？如果真有，我们是否也能像从百岁老人身上习得长寿秘诀那样，从这些地方学到一些提升自己幸福感的方法呢？

就在我着手探索答案的时候，我很快发现，近几十年来关于幸福的研究就像雨后春笋般多了起来。比如说，社会学家们已经从全球数千项研究中搜集到大量信息，不仅发现了哪些国家的幸福程度最高，还开始探究个中原因了。有些数据确实很出人意料，比方说，在一些已经“性别平等”的地区，女人反而不如男人快乐；而在那些女人没有获得平等对待的地方，女人反而比男人快乐。还有，一般没人会愿意变老，但研究显示，不少人到了某个岁数之后才会觉得更幸福。显然，关于幸福的真相有很多令人称奇的地方。

事实上，随着研究的不断深入，我越来越觉得幸福的概念远比长寿复杂。

我们很容易知道一个人的具体年龄，但你怎么衡量一个人到底有多幸福呢？而且，幸福到底指的是什么？如果某位世界顶尖的专家说他能想出一套帮人提高幸福度的方法来，这事儿靠谱吗？

这些疑问摆在眼前，我们也许会轻易得出一个判断：幸福的概念很难去准确定义。但当我亲眼看到像潘琪塔这样的人把人生的艰辛困苦转化成了自得其乐，我就更加确信，幸福的真谛仅靠科学研究是得不到完整解释的，我们必须从那些幸福之人的亲身经历入手去探究幸福的真义——因为正是他们在日复一日地把理论变为现实，造就了世界上那些最幸福的地区。

世界上最幸福的地区

接下来，本书将会带您探访4个被研究者们一致认定为“世界幸福之都”的地方。我们要去的第一站是丹麦的日德兰半岛，去看看什么叫世界幸福指数排行榜的“常胜将军”；然后，我们要去岛国新加坡，去探索那里的居民为什么即使生活在政府严苛的管制之下，仍然拥有全亚洲最高的幸福指数；紧接着，我们要走访的是墨西哥的新莱昂州，那里的居民声称自己比北方那些富有的邻居们（指美国人）更幸福；最后，我们再快速地游览一下加利福尼亚州的圣路易斯-奥比斯波城，看看美国人为幸福生活开出了什么秘方。

我们探索了不同地区的人们生活方式迥然不同，却都能获得持久的幸福的奥秘。在这个过程中，我们就会知道文化、地理、政治是如何相互作用，最后提升人们的幸福感的。哪种类型的政府能给予居民最大的幸福感？哪种文化和价值观能带来最大程度的满足感？宗教信仰又在其中扮演着什么角色？金钱呢？民族传统和个人选择之间有没有最佳的契合点？那些世界上最幸福的人又能否讲得出，到底是什么让他们的人生与众不同呢？

想知道答案的话，首先从科学数据库入手。过去 70 年中，我们收集了浩如烟海的资料，几乎涵盖了 95% 的世界人口。从中我们可以看出，到底是哪些信仰、传统、风俗习惯、现实环境与幸福感的关联最为紧密。换句话说，是哪些因素伴随着幸福感产生？然后，我们再和社会学家、经济学家、作家、人口统计学家、生理学家、人类学家、政治家甚至喜剧演员等，一同梳理出每个地区独特的幸福模式。在这个过程中，我们会认识一名房地产大亨、一名家庭主妇、一位律师、一位教师、一位总理、一位女商人、一位酿酒师、一位信仰治疗师、一名脱口秀主持人，还有一名垃圾工。他们有各自不同的故事，却都能帮我们更清楚地了解这些幸福地区的奥秘。最后，我们利用最先进的科学研究方法，综合从各个地区获得的信息，总结出关于幸福感的一些共性和特征，以便能帮助你规划自己的生活，让你的幸福水平提升到最高。

当我最开始研究长寿的奥秘时，我发现，最佳的方式就是先了解到哪些地

区的人们最长寿，然后系统地研究这些地区的特点。同时，努力向那些长寿者讨教个人经验。我想，关于幸福的研究也应当差不多是这个路子。理解幸福的最佳方式应该是重点锁定在那些自认为非常幸福（如果满分是10分的话，最起码给自己打8分），同时还认为自己在未来5年之内会越来越幸福的人——这是一种研究者们称为“持久幸福”的积极状态，然后，我们要知道他们住在哪儿，实地走访一下，去学习他们的经验。

我们会发现，想获取幸福感，只要对周边环境做一些小改变，创造一些和缓却持久的助推力就行了。这本书将会告诉你怎么做。把它当成一本手册吧！它会指引你如何改变生活，然后像潘琪塔那样，毫不费力地获得持久的幸福。

序 寻找幸福 ix

第一章 幸福是什么：来听听专家的看法 001

幸福到底是什么？怎么衡量幸福的程度？我们能掌控自己的幸福感吗？幸福最重要的因素是什么？幸福能用钱买吗？……

第二章 丹麦：世界幸福地区中的常青树 017

丹麦式的幸福，并不是非要登上顶峰享受那种荣耀，而是像生活在辽阔的草原上，享受那种天苍苍野茫茫的惬意。这来源于一种能让人产生幸福感的环境，能让人远离肤浅的愉悦感。



第三章 新加坡：我知道我要的幸福到了何种程度 061

新加坡人很懂得如何把控自己的情绪，而且知道他们的幸福达到了何种程度。新加坡人清楚地知道，有些幸福，你得付出代价。所以这里不能随便嚼口香糖，但你也不会踩到别人的。

第四章 墨西哥：享受阳光，庆祝一切，加上信仰 103

尽管这个国家的生活条件真的不怎么样，幸福水平却很高。因为有阳光，有家人朋友的支持，还有一支永远都要大笑的止痛软膏，让他们忘却烦恼。最重要的是：他们相信信仰的力量。

第五章 美国圣路易斯 - 奥比斯波： 你会使用一切手段，只为了住在这里 139

这里不准吸烟，禁止“免下车”快餐厅，连广告牌也有限制，但这里空气清新，积极绿化，充满艺术气息。这些幸福感，都是当地人民自己争取的。

第六章 活在当下：持久幸福的秘诀 163

选一个居民幸福程度高的城市居住，找一个能发挥自己兴趣特长的工作，住在一个交通便利、邻居亲切如朋友的小区，每天花时间和伴侣、孩子、好朋友在一起，还有，常常给母亲打电话。

第七章 特别的人生礼物：我们真的能够永葆青春吗？ 197

关于衰老，一个残酷的事实是：只有加速的油门，迄今都没发现刹车。我们能做的就是尽量少踩油门，免得老得太快。

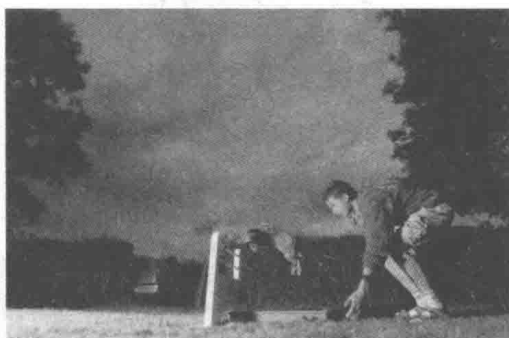
第一章

1

幸福是什么……

来听听专家的看法





摄影：戴维·麦克莱恩

什么会让人们觉得幸福呢？不少人觉得加入某个俱乐部或者某个社会组织就是幸福，最起码在丹麦有90%的人是这么想的。图为丹麦奥尔胡斯市的拉斯穆斯·比约纳正在郊外训练他的冠军兔子，为参加当地“兔子障碍跳协会”举办的比赛做准备。

在更深入地探讨幸福的本质之前，咱们先做一个小测验。我会把我在旅途中碰到的三个人的故事讲给你听，然后由你来告诉我，你认为哪一个人才是最幸福的。

第一个人叫简·哈默，42岁，结婚15年，是三个女孩的父亲。他们全家人住在丹麦第二大城市奥尔胡斯。每天凌晨3点，闹钟准时响起，他会一骨碌从温暖的床上爬起来。起床后，他通常会烤几片面包、煎两个蛋当早餐，就着一杯咖啡匆匆吞下肚，然后麻利地套上亮橙色的连体工作服。4点整，他已经钻进一辆高科技垃圾车。这辆车上的仪表盘很有美国航空总署的设计风格，上面装有会发光的按钮和多角度可视液晶屏。

按照路线，简要开着车途经59个垃圾站点。每经过一个，他都会跳出驾驶室，像土拨鼠似的从一个垃圾桶跑到另一个垃圾桶，用液压升降臂把垃圾倒进车厢里面。“我都闻不到臭味呢！”他气喘吁吁地说，工作服已经被汗水浸湿了。

第二个人叫诺莉达·尤索，是一名43岁的家庭主妇。她和丈夫，还有三个上学的孩子住在新加坡一间公寓里。每天清早，她都会依据宗教传统用头巾包住头发，给孩子们做早餐，给她做会计工作的丈夫准备午饭。等把家人打点好送出门之后，她就开始做家务。到了中午，她会步行到附近的农贸市场，一



边买食材一边和菜贩们闲聊。吃过晚饭之后，她偶尔会带着孩子们去麦当劳，看着他们边吃薯条边做作业，而她则跟其他的穆斯林妈妈们聊聊天。到了晚上上床睡觉之前，她都会依照习俗跪在丈夫面前亲吻他的手，祈求宽恕和原谅，不论做没做错事情她都会这样做。

第三个人叫曼努埃尔·乌里贝，是一个45岁的墨西哥人，住在蒙特雷的工人阶层聚居区。曼努埃尔很有经商头脑，也很善于与人交流，还极富同情心。他长得很“壮硕”，事实上他先天就胖，再加上对垃圾食品无可救药的偏爱，所以，最终身体就像气球一样鼓了起来。由于行动困难，他只能住在母亲家，躺在客厅里的一张床上。但即使这样，来找他的人仍然络绎不绝，有他在，房子里总是热热闹闹的都是人，有来谈生意的，有来谈心的，还有人慕名而来，就是为了亲身感受一下曼努埃尔的魅力。到了中午，曼努埃尔的妈妈把他的午饭端进来——一片瘦肉排再加上一大份蒸花椰菜。“这可是地道的长寿食谱哦。”他说，“就靠它，我去年减掉了90公斤呢！”话音还没落，房门就被推开，曼努埃尔30岁左右的女秘书克劳迪娅·索利斯穿着高跟鞋“嗒嗒嗒”地走了进来。只见她单膝跪在床上，伸长粉嫩的脖颈，朱唇贴在曼努埃尔的嘴唇上，给了他一个甜蜜的吻。

所以，你有答案了吗？上面说的这三个人中哪一个是最幸福的呢？你应该答对了：他们三个都很幸福！而幸福的程度呢……这么说吧，根据一项最新调查，他们三个所居住的地区称得上是全世界最幸福的地区，而他们三个更是最幸福的地区中最幸福的人！

这怎么可能呢？

我们先来看看最开始说到的那个垃圾工。我第一次见到简的时候是在丹麦的奥尔胡斯。当时是清晨6点，天空灰蒙蒙的，我们在旅馆身后的一条小巷里碰面，那时他正把垃圾桶里的垃圾倒进身旁一辆庞大的垃圾车里。看到我，他很真诚地打了个招呼，我立马觉得他人不错。随后，他摘掉脏脏的棉手套向我