

《纽约时报》最佳畅销书，美国亚马逊新书销量前三名

去最幸福的四国 找幸福

[美] 丹·比特纳◎著 韩亮◎译

Thrive

Finding Happiness the Blue Zones Way



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

去最幸福的四国找幸福 / (美) 比特纳著; 韩亮译. —北京: 中信出版社, 2011.2

书名原文: Thrive: Finding Happiness the Blue Zones Way

ISBN 978-7-5086-2568-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第003311号

Thrive: Finding Happiness the Blue Zones Way by Dan Buettner

Chinese simplified translation copyright © 2010 by China CITIC Press

This edition arranged with Sterling Lord Literistic, Inc.,

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All Rights Reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

去最幸福的四国找幸福

QU ZUI XINGFU DE SI GUO ZHAO XINGFU

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: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **彩 插:** 3

印 张: 9.75 **字 数:** 136千字

版 次: 2011年2月第1版 **印 次:** 2011年4月第3次印刷

京权图字: 01-2010-4438

书 号: ISBN 978-7-5086-2568-3/I · 190

定 价: 28.00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: 010-84849283

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

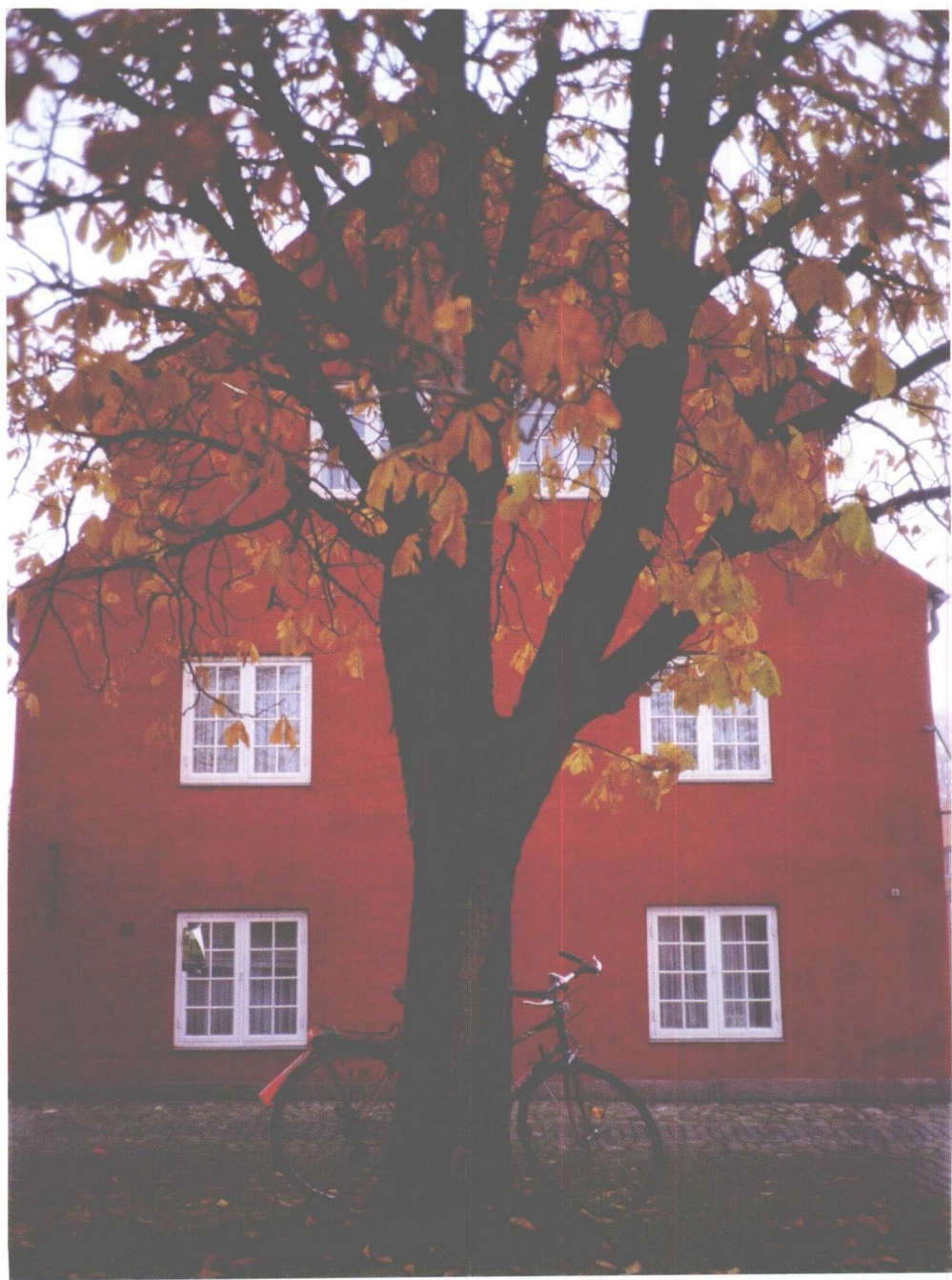
E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

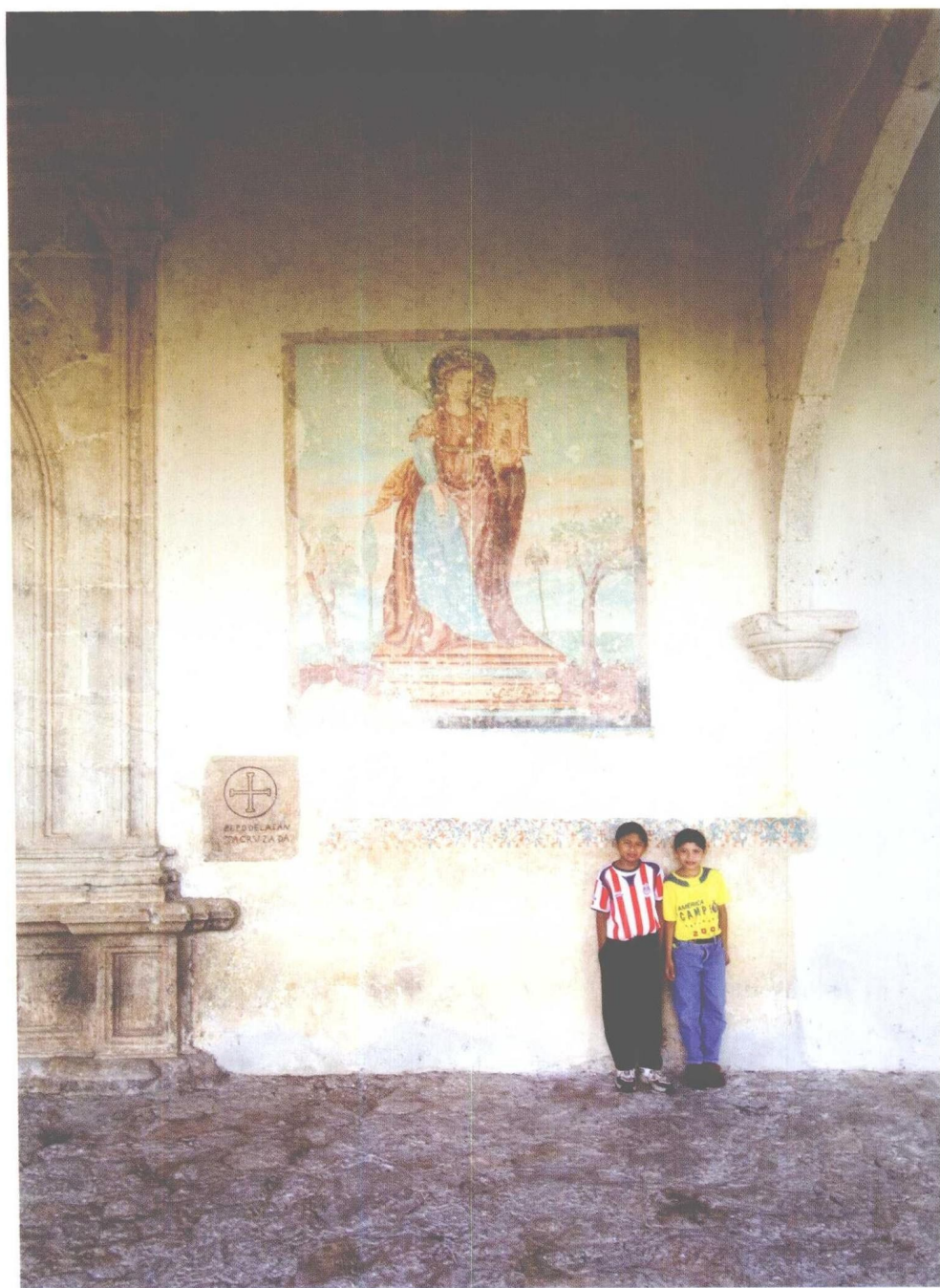
读一本书，享受文字美
去一个地方，寻找幸福



一个手拿吉他穿过街头的男人，
留下一个回味无穷的背影。



秋日的午后，
停在红房子前的自行车那般安静。



两个无邪的小家伙，
玩在一起，打闹也在一起。



寂静的小巷，
成为这对年轻恋人约会的天堂。



一只普通人家的猫，
静静地看着人来车往。



理想的下午是，
与自己心爱的宠物在一起。

献给你

希望你读完这本书

能够发现幸福的秘密

并且，永远幸福

谨以本书献给斯潘琪、艾琳和拉斐，
不管研究结论如何，她们都是一位父亲最大的幸福源泉。

| 写给读者的话 |

比特纳——这位知名作家和探险家为了研究世界上最幸福的人群，跋山涉水，足迹遍布全球，最后终于发现了一些简单的可以让人们开启真正幸福之门的秘密。

他深入地研究了为什么这些人群的幸福程度比其他人群更高，这一研究又会怎样帮助我们自身获得幸福。所以，忘掉你此前听说的一些能增强幸福感的因素吧！那些收入更高的人会比别人更幸福吗？不会。性别平等是幸福的关键吗？也并不一定！世界上最幸福的地方是那些林木葱郁、海滩碧浪环绕的热带小岛吗？去书中找答案吧，会让你大吃一惊的。



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。

摄影：吉安卢卡·科拉

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，她才刚刚度过了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，再度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，人口也主要以农民和“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，人们喜欢吃那种用酸橙浸泡过的玉米圆饼（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”。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，有的仍然做着律师的工作，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