

《稀缺大脑》2：浓缩的危险

我们接着讲迈克尔·伊斯特的《稀缺大脑》这本书。前面我们讲了稀缺性循环，这一讲说说稀缺性循环作用最厉害的几个日常领域，包括药品、食品、购物和信息。

这些东西之所以有害，不是因为它们的成分本身有什么不好 —— 而是因为那些成分的“浓度”不对：它们是现代技术浓缩的产物。

深入了解这些，你会重新定义「毒品」。

※

毒品并不是什么从天上掉下来的神奇物质。像可卡因、安非他命、阿片、尼古丁、酒精，这些能影响人的精神的化合物都来自于大自然，而且一直都在被动物和人类使用。

植物演化出来这些精神活性成分，最初的作用是抵御昆虫。比如一种叶子含有苯丙胺，昆虫吃了就会变得比较暴躁，会快速移动，于是就容易被捕食者发现。阿片类和酒精成分则能让昆虫的行动变慢，繁殖力下降。从昆虫到人似乎距离很远，但我们跟昆虫有至少 60% 的共同基因 [1]。我们也有那些精神活性成分的受体。

而我们的抵抗力比昆虫大多了。我们发现那些成分带来的小麻烦其实有好处。

可卡因是来自一种叫做古柯（coca）的小树的叶子。咀嚼这种叶子能暂时消除饥饿感，还能增强耐力和注意力。鸦片来自罂粟，而罂粟有很好的止痛效果。烟草能让你集中注意力，还顺带驱逐胃里的寄生虫，消除感染。有些水果熟透、发酵之后会产生酒精，吃饭的时候配点这样的酒精能开胃，让你多吃点有利于能量储备。大麻可以治疗一些疾病。迷幻药也有治疗效果，但更重要的作用是在宗教仪式中让人产生超脱之感，跳出日常生活的枷锁思考，用新的视角想象不一样的世界.....



试想一个采集狩猎者，要四处探索冒险，要跟野兽搏斗，要忍着伤痛在恶劣的环境中觅食，还得坚持集中注意力。生活如此艰难，你说他弄点草药让自己至少在精神上感觉稍微好一点，又有啥不对呢？

请注意，这些精神活性成分，在天然植物中的含量，非常非常低。

吃野生发酵的水果是不会让你酗酒的。那个酒精含量太低，你还没醉就已经吃饱了。是人类文明进步，弄出了蒸馏酒，把酒精浓缩起来，酒才成了社会问题。

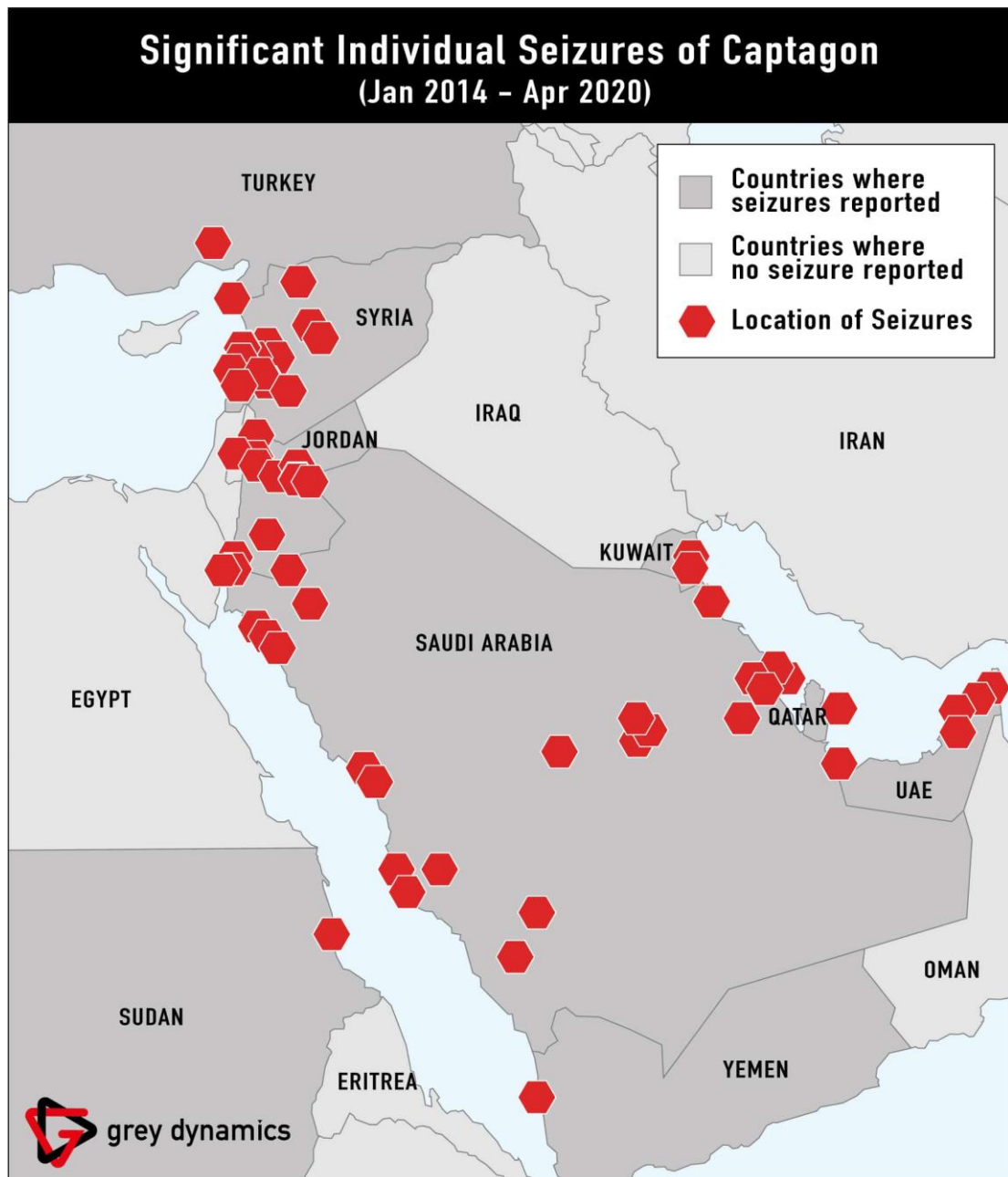
我们把可卡因从古柯叶中提取出来，变成了高纯度的粉末；我们搞出了甲基苯丙胺、海洛因、香烟等等，这些都是天然成分的工业化浓缩版。

它们带来的快感和释放的多巴胺比天然版高出上千倍。

※

天然成分被浓缩起来，就变成了药。





众所周知，美国有很严重的止疼药滥用问题，特别是阿片的药物，比如芬太尼。我读伊斯特这本书才知道，现在中东一些国家也存在药物滥用，尤其流行一种叫芬乃他林（Captagon）的药。

芬乃他林是 1961 年德国一个公司发明的，本来是为了治疗儿童多动症和成年人的抑郁症，它的作用是提高注意力和引起兴奋。

在中东国家，因为宗教原因，不但禁止吸毒，而且连喝酒都不允许。但芬乃他林既然是一种处方药，似乎不算违反教义。最早是有些人拿它提神，逐渐流行开来。2014 年，伊斯兰国恐怖组织（ISIS）大量给士兵使用芬乃他林，说是能让人感到更强壮更有耐力。特别是一些自杀式炸弹袭击者会服用这个药。结果芬乃他林现在被西方媒体称为“圣战药”。



但其实伊拉克政府军的士兵也用芬乃他林，老百姓也用。人们觉得它就如同咖啡一样，能让人保持清醒，还能抚平战争的创伤.....

殊不知高浓缩的东西容易让人用多。用多了就会上瘾，上瘾了就没有那些好的效果了，你只剩下“想要”。

吸毒，是一种习得的行为。

不是说这有个毒品，你碰一下马上就成了毒瘾者。人们总是因为其他的原因，是逃避现实也好，是为了止痛或者治病也好，最初都多少有些好

处。那个好处成了稀缺性循环中的第一步，也就是机会。获取毒品的难度和剂量效果的不确定性构成了第二步，再加上工业化浓缩带来的廉价可重复性，稀缺性循环形成闭环，人就难以自拔了。

✱

那些毒品在某种意义上原本是食品。而现代食品，在某种意义上也是毒品。

我们讲过 [2]，心血管疾病是现代人健康的第一杀手。人之所以得心血管疾病，主要是因为肥胖；而之所以肥胖，主要是因为吃的太多。

20 世纪初，心脏病在美国是一个根本不常见的死因。1940 年代之前美国人就不存在要减肥的说法。那时候政府经常鼓励老百姓多吃一点。谁生病了大家都说你要增加营养.....

但是从 1970 年代开始，食物变得丰富了。发达国家再也没人营养不良，人们连身高都比过去高了不少 —— 但是肥胖和心血管疾病也变得流行。

并不是说现代食品“有毒”，我们反对加工食品、主张天然食品，不是因为加工食品中含有什么特别的成分 —— 碳水化合物和脂肪本身都不是问题，加工食品唯一的问题，是它.....过于好吃了。

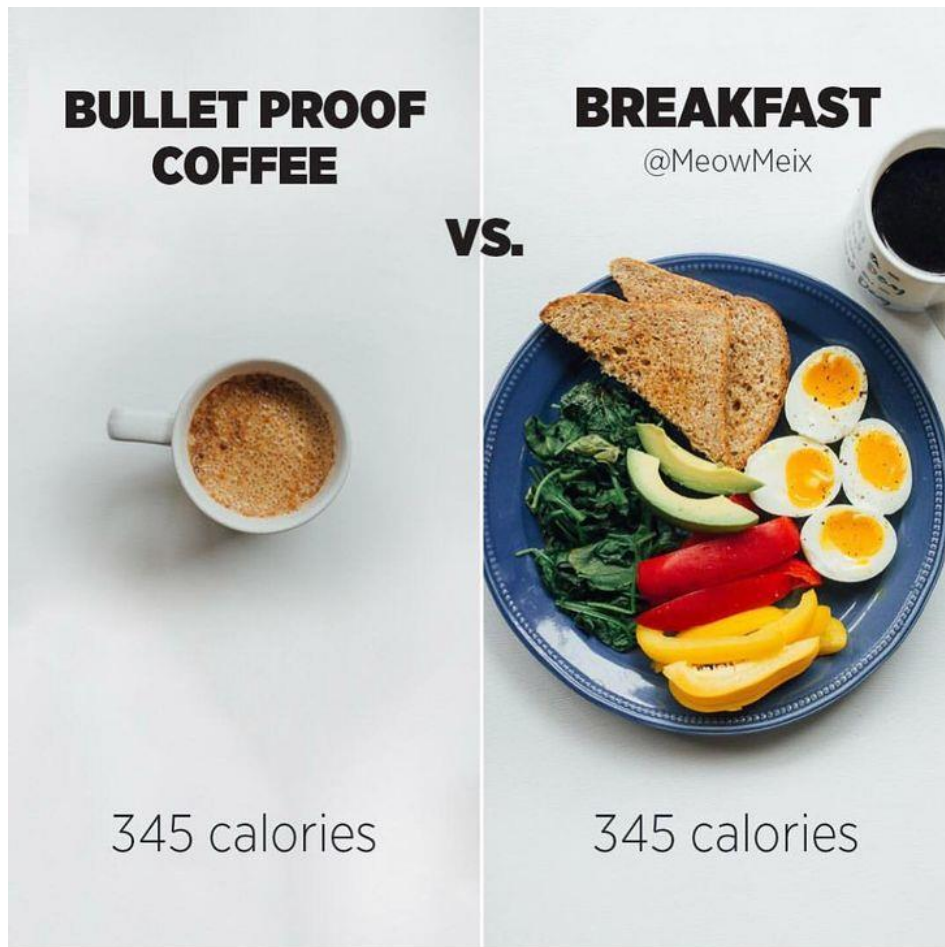
加工食品是使用大规模工业生产的方式，把营养和口味浓缩起来给你吃。

以前的人吃的食物有个最重要的特点，就是不好吃。大部分时候人们都是吃素，肉食非常难得。采集狩猎时代就算能吃上肉，因为野生动物整天都在奔跑，那个肉里也没有多少脂肪。因为稀有，所以珍贵。进化给我们的设置就是渴望高热量高脂肪的食物：有营养 = 好吃。

是进入农业社会以后，家养的动物不用整天跑，肥肉才变得普遍。但我们的口味可没变，于是食品工业专门制造“好吃”的，也就是高脂高热、多糖多盐的食物。这就带来了两个麻烦。

一个是热量过度集中。天然食物的热量其实不高。伊斯特给的数据是比如你自己烤个土豆吃，2 盎司（56 克）的热量只有 50 卡路里；但是如果你吃现代食品工业加工出来的那种美味的薯片，同样是 2 盎司，热量是 360 卡路里！

我从网上找了 [3] 两张对比图，你体会一下 ——



一杯防弹咖啡有 345 卡路里。而一顿由全麦面包、蔬菜、两个鸡蛋和一杯黑咖啡组成的早餐，也才 345 卡路里。

ONE MEAL



MACDONALD'S QUARTER POUNDER, LARGE FRIES,
LARGE COCA-COLA, REGULAR MCFLURRY & TOMATO
SAUCE X2

1600 cal

*satisfies you for 2 hours.

FULL DAY OF EATING

@thefitnesschef_



1600 cal

*satisfies you all day.

一顿典型的麦当劳是 1600 卡路里。而如果你选择天然食物，这 1600 卡路里足够你吃一天：有水果有蔬菜，有肉有蛋有主食.....

加工食品的第二个麻烦是让你吃得太快。整个零食工业的设计理念就是让人多吃，吃了还想吃根本停不下来，感觉不到吃饱，陷入稀缺性循环。

我们把加工食品称为“垃圾食品”，但它们并不是垃圾，它们反而是普通营养的浓缩。它们唯一的罪过是过于好吃。

然而食品再好吃，毕竟终究还有个饱腹感的限制。有些活动，却是没有饱腹感的。

✱

比如说购物。

很多人以为古人都是不注重物质的率直人物，其实不然。在物质匮乏的环境中，你发现什么好东西就该赶紧拿到手里。当然因为匮乏，你再怎么努力也搜集不了多少东西。

今天则不然。工业化把什么东西都变得非常便宜。平均每个美国人拥有 107 件衣服，其中 12% 永远都不会被穿，21% 被认为“不能穿”，57% “不好看”，只有 10% 是经常穿的。于是每人每年还要再买 37 件衣服。储存和处理家里没用的东西，现在已经成了一个高度发展的行业。

6% 的美国人患有「强迫性购买障碍」。原本信用卡让你看不见现金就已经足够虚拟化，后来亚马逊让网上购物变得更方便，你只需轻轻点击。就这样，美国人面对拼多多（TEMU）和直播带货的更高浓度的打法还是大开眼界。整个购物的体验设计就是更浓缩的稀缺性循环：看见就想买，一买就有奖，买完还想再买。

这里没有“饱腹感”那种生物性调节机制能告诉你你已经过度消费。你要么把房间填满，要么把钱花光。

✱

同样没有饱腹感的还有信息。

采集狩猎时代通常没有什么新鲜事儿，想要获得一点信息只能自己跑一趟，信息非常珍贵。而今天，据有人估计，我们一天接收到的信息比十五世纪的人一生还多。

但我们接收到的大部分是没用的信息。现在信息主要用于消费，而不是决策。远在天边的凶杀案，明星的花边新闻其实跟你没关系，但是“注意力商人” [4] 会把这些信息喂给你的注意力。你不是他们的客户 —— 广告商才是客户 —— 你是他们的产品。

有统计现在平均每个人每天有 11 到 13 个小时都是在通过视频或者音频获取信息，其中 40% 的信息不是来自主流媒体，而是用户生成的。信息吸引注意力的秘诀，也是高浓缩。

最好看的视频是短视频，最好看的短视频是合集。我前几天看到一个“社死场面”合集，那真是每三秒钟让你笑一次，30 秒保证笑十次。正常生活没有这样的效果，这是精神上的加工食品，难怪有人认为这是毒品。

我并不认为摄取信息能有什么致命的影响，但是的确有一些坏影响。书中有个研究说，2013 年波士顿马拉松赛发生的炸弹恐怖袭击，那些在家里通过电视看到这个新闻的人，从中受到的心理创伤，比那些在现场参加跑步的人还要大。这就是浓缩的效应。

✱

很多人相信“纯天然”的中草药总是好的，化学合成的药物是不好的，这完全没有道理。事实上中草药中常有毒性成分，而合成药却是浓缩了的有效成分，疗效最好。所以浓缩不等于不好。

好东西的剂量要是太高，就可能带来很大坏处而失去好处。

毒品、加工食品、购物、信息，包括老虎机和色情，这些都是来源于生活而浓度高于生活的东西。我们的稀缺大脑不适应这么高的浓度。但我还是想说两点 ——

第一，现代生活需要浓度。我们不太适应浓缩，但我们更不适应过去那种低浓度生活。偶尔吃顿麦当劳完全可以，短视频是高效率的娱乐，多买几件衣服是正当需求。浓缩是现代化的福利。

我们专栏会继续提供高浓度的知识服务，不然你用那些时间干啥呢？

第二，更重要的是，稀缺性循环是可以克服的。哪怕是毒品，也不是所有人都会成瘾。我们会讲几个纯天然的办法。

《万维钢·精英日课6》 帮你和全球精英大脑同步

版权归得到App所有，未经许可不得转载



万维钢

科学作家

注释

[1] 此处书中说是 80%，我查资料说是没有那么多，60%是更合理的说法。

[2] 《超预期寿命》4：心血管的崩坏

[3]

<https://brightside.me/articles/a-nutritionist-suggests-20-food-swaps-that-can-help-you-lose-weight-without-starving-685260/>

[4] 《注意力商人》1：道光年间的注意力商人

划重点

1. 有些东西之所以有害，不是因为它们的成分本身有什么不好---而是因为那些成分的“浓度”不对：它们是现代技术浓缩的产物。

2 毒品、加工食品、购物、信息，包括老虎机和色情，这些都是来源于生活而浓度高于生活的东西。我们的稀缺大脑不适应这么高的浓度。