

直面长寿时代 重构生命秩序

——读《长寿生活》



《长寿生活》
(美)威廉·J.科尔 著
周芳芳 译
中译出版社
2026年5月出版



◎胡艳丽

楼下的小径上，七十余岁的母亲正在缓缓散步。她念叨着要好好锻炼，只可以以健康康康安度晚年。凝视着她的背影，一个念头忽然涌上心头：倘若她活到一百岁，清晨醒来依然身体轻盈，思维清晰，那该是怎样美好的画面？这并非遥不可及的奢望。正如威廉·J.科尔在《长寿生活》中所言，到2030年，全球百岁以上人口预计达到370万，百岁人生正在从生命奇迹，演变为大众化的生命常态。他记录了一群“超级老人”的真实生活：121岁的法国老人让娜·卡尔芒笑称“我只有一条皱纹，那是岁月的痕迹”；112岁的德国老人赫尔达·森豪斯将长寿归因于“自己活也让别人活”的朴素哲学。他们依旧能下海捉虾、下地种田，进行艺术创作。若长寿果真如此，世间又有谁能不心向往之？

长寿之间

科尔并非只做浪漫的记录者。在这本放眼全球人口老龄化浪潮的著作中，他既追踪采访了大量百岁老人，从饮食、运动、心态中提炼健康长寿的生活启示；又跟随科学家的脚步，探索长寿基因的前沿研究；更将目光投向更广阔的社会图景，审视长寿浪潮对医疗体系、社会保障乃至代际关系和文化观念的全面冲击。他先让你看见百岁老人下海捉虾的鲜活画面，随即递过来一个更冷峻的追问：如果人生最后的几十年都要与慢性疾病作斗争，那即使活了三位数，又有什么意义呢？

这一问，将长寿的浪漫想象拉回地面，让人看清一个事实：活得久不难，活得好才难。长寿的重点从来不在于单纯延长生命的长度，而在于保持生活的质量。正如他引用诗人玛丽·奥克利弗的诗句，将这道关于生命的考题推向一个读者：“告诉我，对于只有一次的狂野而珍贵的生命，你打算做什么？”

活得久，是科技送给人类最慷慨的礼物。过去一个世纪，医学的突飞猛进将全球人均寿命提升了数十年。但科尔继而戳破了一个温柔的假象：“如果你认为吃健康食物是简单的个人选择，也许那是因为你买得起；如果你认为每天锻炼是一个简单的个人选择，也许那是因为你住在一个安全社区，有钱买一双舒适的鞋。”全球资源分配并不平均，长寿从来不只是养生秘诀的叠加，它背后有一张隐形的价目表，更有一整套需要社会共同托举的支撑体系。科技进步拉长了生命的跑道，但站在跑道上的每一个人，脚下的起点从来不相同。

然而，看到问题的轮廓与深入其肌理，终究是两回事。科尔的笔每每触及困境的边缘，便浅尝辄止，转向那些闪闪发光的百岁案例。谈到护理人员缺失，他礼貌地指向引入移民的方案；提到阿尔茨海默症，他的笔锋悬在半空，始终没有落在患者的日常生活上。那些失能老人被翻动的身体、被照护压弯的家庭脊梁、长期护理保险的巨大资金缺口，这些问题在书中若隐若现，像一根根隐秘的刺扎进读者心里，催着我们自己去寻找答案。

但催着我们向前的，还有科尔已经写透的那些生活智慧。合理的饮食、适度的运动、稳定的社交与豁达的心态，同样是抵御岁月的良药。长寿基因或许是随机派发的彩票，但日复一日坚持的健康习惯，才是我们延展生命长度的底气。一本书不必给出所有答案，让问题在读者心中生根，已经是最重要的使命。

银发经济

科尔的笔并未止步于个体的悲欢。他深知，健康管理只是长寿社会的起点，真正的画卷在更远处展开。当数以亿计的人口跨越八十岁、九十岁，全球经济的底层逻辑正在被改写。银发，正在成为市场中值钱的颜色。

科尔对银发经济的描绘，既有启发性，也有局限性。他援引南加州大学经济学家达纳·戈德曼的测算：在未来五十年，健康长寿的美国老年人将为美国经济贡献7.1万亿美元。麻省理工大学长寿实验室负责人约瑟夫·考夫林则指出，50岁以上的消费者掌握着83%的家庭财富。数据摆在这里，市场的嗅觉远比任何智库报告都灵敏，全球资本已开始重新绘制老龄时代的商业版图。

从日本的“老年科技”到美国的退休社区，从欧洲的终身教育到澳洲的老年旅游，围绕银发经济构建的成熟产业链，本就是文明进步的标志。科尔甚至触及了技术重塑养老的命题，他发问：“100岁时，如果照顾你的是机器人，你有什么感觉？”当寿命延长到超出人力照护的极限，技术创新便不再是退而求其次的选项，而是人类主动谋求的出路。从护理机器人到智能健康监测系统，老年科技不仅缓解护理人力的缺口，更在重新定义“照护”的内涵：让机器承担重复性的体力劳作，从而将人的温度留给真正不可替代的情感陪伴。这不是人和机器的零和替代，而是技术与人文的双轮驱动。老年人的需

求正在成为新一轮增长的策源地，而驱动它的，不只是市场的逐利本能，更是人类对更美好长寿生活的主动建构。

银发经济势不可挡，但历史反复提醒我们：若监管缺位，尊严产业极易异化为收割产业。从美国夸大宣传的膳食补充剂，到欧洲养老金金融产品的不当销售，再到日本针对独居老人的上门推销骗局，老人们以为是在为健康付费，实际上一直在为认知差和孤独感买单。究其根源，这是一个认知高度不对称的市场：卖方精心设计话术，而买方随着年龄增长，信息甄别能力和决策反应速度正在不可避免地衰减。若要保障银发经济的健康发展，行业准入的门槛、虚假宣传的惩戒、消费反悔权的边界，每一道制度设计都在决定这条赛道最终通向何方。

在探讨代际资源分配时，科尔引入了一位社会学家的洞见：“我们需要支持现在的老年人，但我們也需要对中年人和年轻人进行投资，因为现在在相对较小的投资，以后可能带来巨大的回报。”这番话指向的，是代际之间的接力与共赢。

长寿社会或许正在孕育一种新的经济协同：老年人聚集了财富与消费意愿，构筑起以健康和照护为核心的庞大需求市场；而创造力旺盛的年轻一代，恰恰是回应这些需求、推动科技与产品创新的主力。银发群体的需求正在转化为年轻创业者的研发订单、新兴产业的就业岗位，化作一股从需求到供给、从消费到创新的澎湃动能。在这个意义上，代际之间未必是零和博弈，而可能是正和循环。我们要继续追问的是：如何让一个老龄化社会，同时成为一个充满创新活力的社会？这道题，科尔开了个头，答案还需要一代人共同去写。

人生重启

科尔在书中提出了一个值得深思的命题：当生命延长至百岁，个体需要重新构建人生的资产负债逻辑。这不仅是财务规划，更是对人生阶段的彻底重新划分。在他看来，长寿时代的人生不再是单向奔赴的直线，而是一段可以多次重启的旅程。

这一视角将长寿从“负担叙事”中解放出来，赋予其积极的经济学内涵。对个体而言，这意味着在更长的时间维度上重新配置人生资源。科尔给出的建议十分明确：不要等到50多岁才存钱理财，在20多岁或30多岁时就要开始为90多岁和100多岁存钱了。这一朴素建议，蕴含着生生不息的复利思维。当生命跨度延伸至百岁，理财的逻辑将发生根本性转变。人们可以更趋细水长流，将更多资产配置到能够提供长期稳定收益的领域，比如指数基金等工具，将健康管理与财富管理视为一个整体。在长寿时代，身体和健康密不可分：身体是需要投入的核心资产；财富则是支撑漫长晚年的物质基础。在百岁人生时代，每个人都需要像管理一家百年企业那样，追求身心健康与个人资产的双向复利增值。

资产负债规划只是长寿人生的基础工具，真正的核心在于：该如何活出自我？这正是人生“重启”的终极意义。如果说前半程的升学、立业、育儿是社会时钟下的“必选动作”；那么百岁人生赋予我们的后半程留白，便是专属自我的“自选动作”。它让我们得以弥补年少搁置的梦想，唤醒被生活淹没的好奇心、解锁平凡人生之外的无限可能。

更深一层看，这种“重启”不能仅靠个人选择，更需要个体与社会的双重塑造。对内，我们需要保持学习能力、更新技能储备、维护身心健康；对外，社会需要提供终身教育的通道、灵活退休以及无年龄歧视的环境。当新加坡用“技能创前程”计划为中年公民提供培训补贴，当北欧通过灵活退休制度让老年人逐步退出职场而非戛然而止，当日本的企业开始返聘退休员工，这些实践正在为长寿社会编织崭新的制度网络。个体的“重启”意愿与社会体系的整体支持，从来不是各自为政。当个人觉醒遇见制度善意，市场创新托举公共保障，三股力量同频共振，方能成就真正的长寿红利。

科尔在全书末尾写道：“最重要的是，我们必须重拾乐观心态。”这份乐观主义，是科尔为这道长寿考题给出的最终注脚。是看清了岁月所有褶皱与漏洞之后，依然选择相信。相信多出来的二十年，不只是衰老的延长线，更是重塑生命的时间裕度；相信制度可以在摸索中完善，认知可以在代际间传递，而生命的厚度，最终将在更从容的时光里一寸寸累积。

视线再次回到窗边那个不紧不慢的背影。母亲正在为她的百岁人生做着最朴素的热身，她的脚步很轻，却稳稳踩在这个时代深沉的命脉上：活得久，然后呢？科尔将问题抛向了时代与世界，而我们已然将其稳稳接住。真正的答案，从来不在书本的文字里，而在每一个认真生活、用心筹备的日常脚步中，缓缓生长、愈发清晰。

如何甄别企业的“真金”与“镀金”

——读《投资伟大的企业》

◎郑渝川

在资本市场的宏大叙事中，我们总是被“风口”和“颠覆”所吸引，却常常忽视了一个朴素的真理：支撑长期财富的基石，往往是那些已经成熟的杰出企业。然而，当财报数据与市场噪音交织，我们如何穿透表象，甄别出哪些是真金，哪些是镀金？由欧洲知名投资人西蒙·科尔德所著的《投资伟大的企业》，恰好针对这一问题给出了一套完整的分析框架。作者主张，投资要回归本源，对成熟企业开展价值研判与风险评估，是投资决策中至关重要的一环，并从多个角度搭建起评判体系，帮助投资者筛选出优质且具备长久生命力的企业。



《投资伟大的企业》
(丹)西蒙·科尔德 著
刘黄龙 译
机械工业出版社
2026年4月出版

价值模式与存续能力

投资分析的第一步，始于审视企业如何从市场中提取价值。作者提出了一个极具哲学意味的视角：公允价值的提取。许多公司为了追求短期超额利润，不惜采用诱导性甚至欺骗性的销售手段，试图榨干客户的最后一分盈余。这种做法虽然能粉饰一时的业绩，却会引发客户不满、监管重压以及核心人才流失。更危险的是，这种“竭泽而渔”会错误地推高市场预期，导致股价严重偏离正常区间。反之，那些看似“佛系”、拒绝过度诱导客户的企业，往往构建了更良性的价值链。

在此基础上，评估企业的寿命便显得尤为重要。书中援引了摩根大通一项颇具说服力的实证研究。该研究对1980年至2020年间罗素3000指数的样本进行了长达40年的追踪调查，重点考察了那些股价从历史峰值暴跌80%后便再也未能恢复的企业。

基于这一庞大样本，作者总结出一家企业能否实现持久生存的六大核心要素。其中，首要的考量维度是行业技术变革的速度。它涉及产品生命周期的跨度、行业的研发支出强度以及历史上的生产率提升情况。通过综合评估某一类产品在特定时期内的客户规模历史数据，以及该技术达到一定市场渗透率所需的时间，投资者可以测算出行业“S曲线”的陡峭度。渗透曲线越陡峭，背后往往对应更剧烈的技术迭代与更强的市场驱动力。其次，外部基础技术变革的潜在影响同样致命。投资者必须具备前瞻性，去识别那些在可预见的未来可能对目标公司构成颠覆性威胁的技术。

除了上述与技术直接相关的硬核指标外，“文化的嵌入性”也不容忽视。作者指出，文化规范和社会传统对消费模式的影响力，往往比技术进步更大。这也是纸质书并未被电子书彻底取代的重要原因。其余因素还包括，成本-效益比、人口结构变化、行业渠道变化等。但作者也同时特别指出，上述六大要素并不完全适用于对特斯拉等“超级成长类企业”的评估。

商业模式、收入与扩张策略

一个真正伟大的企业，其商业模式

必然具备极致的“体质”。这不仅体现在账面上的现金流，更体现在单位经济效益上。作者强调，投资者应关注企业在扣除获客和服务成本后，是否具备低客户流失率和高客户生命周期价值。同时，模式的韧性还体现在其可复制性上：如果一家公司只能在本地称雄，无法跨越地域与文化，其业绩增长的天花板便显而易见。

成熟的商业模式是营收稳定的根基，而收入的可预测性，更是判断投资安全与否的关键。企业确定性收入占比越高、收入周期越长，经营变数就越小，投资价值也越突出。这类稳定收入一般来自长期订单、产品迭代升级、签约式续单以及售后服务等业务。除此之外，民生刚需、人口结构、配套技术与行业监管等外部因素，也会间接左右企业未来的收入水平。

有了稳定的收入基础，企业利润的再投放策略，便成为拓展发展版图、巩固竞争优势的核心。价值投资大师巴菲特也十分推崇这一经营方式，认为科学的再投资既能培育全新盈利点，也能不断加固企业的竞争壁垒。但作者表示，再投资绝非盲目跨界扩张，不少知名企业都曾因战略误判遭遇挫折。波音试水高铁业务便是典型例子，其积累的技术、供应链与行业资源难以适配全新赛道，这次跨界不仅未能开辟新市场，也没能为核心主业赋能。因此面对市场扩张，产能扩建、企业并购等各类投资动作，投资者需要全面研判市场竞争环境与企业自身实力，警惕资源分流拖累原有业务，理性分辨每一项投资布局的真实价值。

成本、周期与潜在隐患

企业经营与规模扩张，离不开精细化的成本管理。作者分析指出，增量成本与经营杠杆，会在企业不同发展阶段持续发挥作用。经营杠杆反映了固定成本与可变成本的配比关系，增量成本则代表单位产量变化引发的总成本波动，两者都会对盈利形成显著的放大作用。行业向好时，高杠杆可以助推利润快速增长；可一旦市场转入下行周期，企业面临的经营压力也会陡然增加。数字行业的企业大多拥有增量成本低特性，业务规模快速扩张时，成本增速远低于营收增速，优势十分突出。但这类企业在市场遇冷时，负面压力也会被同步放大，相关风险需要格外重视。

成本波动往往与行业周期深度挂钩。为此，作者特别区分了“周期性增长”与“结构性增长”，以免投资者对企业盈利和估值做出误判。通常强周期行业的企业业绩波动明显，收益预判难度大，投资风险相对更高。不过作者指出，行业龙头企业会凭借自身规模优势占据主动，在行业低谷期，还能借机收购经营困难的对 手、整合市场份额，平稳度过震荡周期。对待这类企业，不必一味否定其投资价值，重点在于结合行业周期动态调整分析指标，分清增长的本质，客观评判企业的估值与长远前景。

除了上述经营层面的核心问题，一些容易被忽略的隐性风险，同样会左右企业的发展走向。比如，不少企业会对外部环节产生高度依赖，若是受制于上游供应链、合作厂商等自身无法掌控的主体，经营稳定性就会大打折扣，苹果、英伟达等企业就存在对芯片厂商依赖度较高的问题。此外，收入来源单一、债务杠杆过高、地缘环境变化等问题，也都会成为潜藏的经营隐患，需要投资者全面排查。

总而言之，本书跳出了片面追捧热门企业的思维，为投资者提供了一套体系化的评估方法。依托书中的分析逻辑，投资者能够摒弃片面认知，理性审视头部企业的真实价值与潜在风险，从而做出更稳健、更合理的投资决策。

■披沙录



《AI产业全景图谱》
武超则 等 著
中信出版集团
2026年6月出版

在人工智能产业迎来分水岭之际，《AI产业全景图谱》立足全球化视角，系统梳理了AI产业的最新格局与投资价值。本书围绕垂直产业链核心环节，从底层算力基础设施、中层大模型技术演进到终端应用商业化落地，构建了贯穿硬件、算法与应用的完整的产业分析框架。作者阐述了：大模型正向着更强、更高效的方向发展，工具的使用让其迈入“执行”阶段；软硬协同生态成为关键，先进封装与液冷散热等技术突破至关重要。同时，应用场景向复杂任务执行迈进，AI智能体将重塑服务业形态；终端设备全面智能化，具身智能更将AI价值延伸至物理世界。这本书全景呈现了AI新阶段的产业生态，是技术从业者与管理者洞察变革机遇、布局未来投资主线的指南。



《马斯克：重回太空》
(美)艾瑞克·伯格 著
姜楠 译
国文出版社
2026年4月出版

由资深航天记者艾瑞克·伯格撰写的《马斯克：重回太空》，是一部马斯克亲自授权的重要传记。作为一本详尽记录马斯克与SpaceX的商业奋斗史，本书生动还原了这家公司如何从无到有、打破常规，以及技术与商业革新背后的激烈博弈与巨大牺牲。作者曾入围普利策奖决选名单，自2015年起便深入报道SpaceX。通过大量一手资料和鲜活细节，他真实呈现了与马斯克共事的极致体验，他的思维方式及团队激励方法。书中不仅解答了马斯克的野心、梦想和方法论，更探讨了商业航天的无限可能、资源的未来及人类的未来走向。然而，尽管SpaceX不断打破纪录，但内忧外患依然存在。这部荣获美国国家独立出版卓越奖的佳作，将带你见证一艘驶向星辰大海的船如何在艰难险阻中勇往直前。



《汇率原来如此有趣》
(日)尾河真树 著
宋联 等 译
机械工业出版社
2026年3月出版

在全球地缘局势动荡、日元汇率频创新低的当下，《汇率原来如此有趣》是一本专为普通人打造的外汇入门书籍。本书作者尾河真树拥有30余年外汇交易经验，以通俗易懂的对话体形式，将复杂的金融知识娓娓道来。本书浓缩了40年日元汇率变迁史，从广场协议到新NISA引爆日本海外资产投资热，系统解析了外汇本质、波动逻辑及投资应用。它直击理财痛点，深刻解答了“为什么普通人不懂汇率会越来越穷”等核心问题，并提供了平民外币投资定投策略及产品选购指南。这不仅是一本科普读物，更是普通人对抗通胀、守护财富的必修课，帮助读者建立正确的市场观，轻松看懂财富底层的经济逻辑。



《穿越中亚》
郭建龙 著
中信出版集团
2026年5月出版

自由作家郭建龙的全新历史游记《穿越中亚》，带领读者走进这片熟悉又陌生的近邻之地。作者以第一人称视角，实地探访60余处历史遗址，穿行于城堡、废墟与绿洲之间，在历史与现实的交错中探寻中亚文明。撒马尔罕、布哈拉等古城见证了王朝兴衰，粟特人、突厥人等族群在此碰撞融合，塑造了牵动欧亚地脉的关键枢纽。同时，作者追溯张骞、玄奘等历史人物的足迹，寻找中国与中亚从未断绝的历史印迹。除了宏大的历史叙事，书中还真诚记录了边境通关的波折、与背包客的闲聊及不同文化的碰撞。这部作品不仅还原了中亚的复杂交往史，更让我们思考人类如何在广袤世界中求生与共存，充满厚重的人文关怀。