和世界好好聊聊

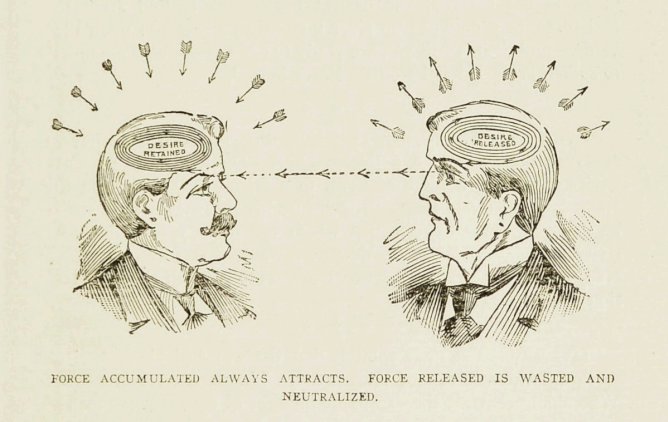
本期主文 / 人文与生活

邮购魔法：邮政如何递送神秘学

Allan Johnson · 2026 · The Public Domain Review ↗

主文原载 The Public Domain Review；中文译文依 CC BY-SA 4.0 分享。 中文新译（Qwen 辅助） ↗

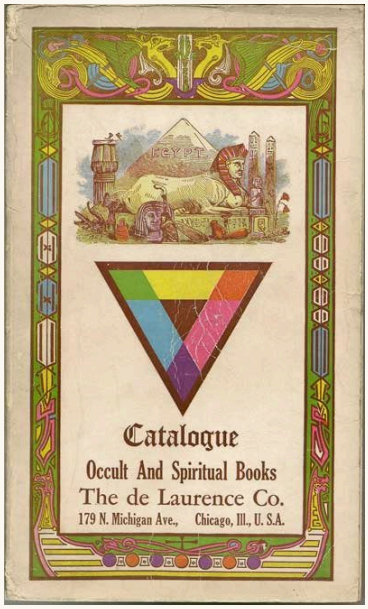
在二十世纪初，启蒙运动的理性化力量据称已通过理性重塑了精神生活，但各种流行期刊——从《大众机械》到《诡丽幻谭》——开始刊登奇特的广告，向读者直接寄送深奥的神秘学知识。这类广告的典型代表是1902年《芝加哥论坛报》上的一则通告，介绍了德劳伦斯催眠研究所，该所承诺“揭示所有个人魅力、神秘力量及影响力的神秘法则”；与此同时，在别处，《神秘学文摘》宣布了总部位于洛杉矶的“光明兄弟会”的服务，他们提供“通过回邮即可获取的神秘科学各分支函授课程”。看来，函购古老时代的秘密简单得令人卸下防备，这已成为十九世纪末至二十世纪初第二次工业革命期间涌现的庞大邮购产业中不可或缺的一部分。



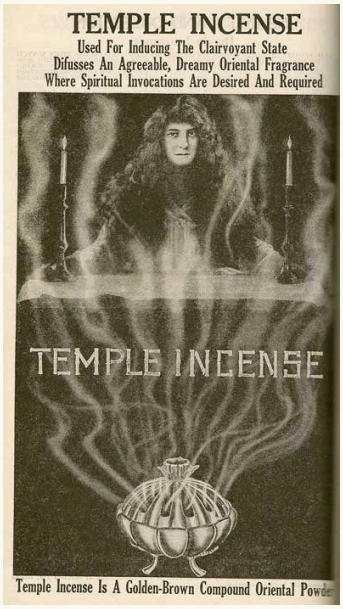
“Force accumulated always attracts, force released is wasted and neutralized”, diagram from A Course in Personal Magnetism: Self-Control and the Development of Character , the first part of the mail-order “Series ‘B’ ”, published by Sydney Flower’s Psychic Research Company in 1901 — Source .

邮购魔法的兴起，在许多方面既是现代性的产物，也是对其的一种戏仿。美国漫长的十九世纪已经经历了相当多的宗教变革，摩门教、基督复临安息日会、基督教科学派和震教徒等运动，皆从第二次大觉醒的精神狂热中涌现，各自以独特的方式应对个体与更广泛社会之间的关系。1917年，德国社会学家马克斯·韦伯著名地论断：“我们时代的命运特征在于理性化和智识化，尤其是‘世界的祛魅’。”在韦伯看来，现代世界的进步已消除了精神实践的需求，其曾经承载的目的如今已由官僚体制、科学和工具理性的冷峻逻辑所承担。然而，从事后回顾的角度来看，韦伯的“祛魅”论点似乎并不像他想象的那样具有终结性。

在一个日益由泰勒主义工厂和科学唯物主义塑造的时代，韦伯最终误读了现代性，他将现代性日益增长的精神自由主义与大规模世俗化混为一谈。也就是说，韦伯认为对基督教信仰的减弱（这是显而易见的）标志着神圣感已从现代生活中消退（这与事实相去甚远）。现代性和科学唯物主义并没有真正消除精神实践，而是将其从继承而来的共同体框架中抽象出来。事实上，现代性造成的是信念的激进重新分配，那些被认为已熄灭了对自身之外力量与存在之信仰的理性主义潮流，反而成为了人们可以在自家私密空间中了解这些超自然力量的手段。



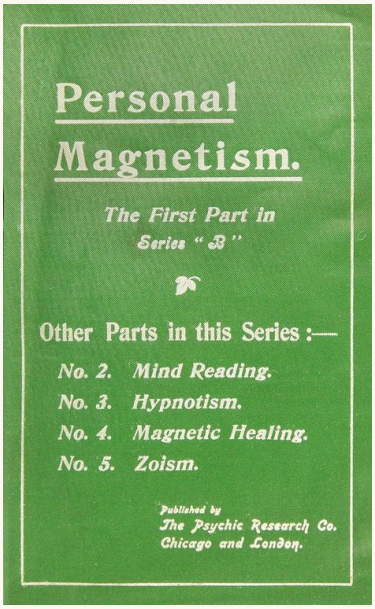
A book cover titled 'Catalogue: Occult And Spiritual Books' from The de Laurence Co., Chicago, featuring Egyptian imagery and a colorful downward-pointing triangle.



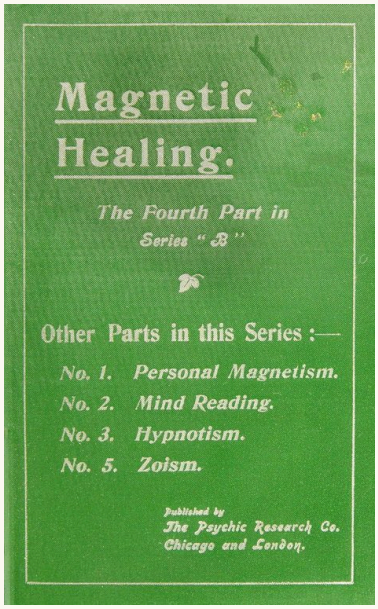
Advertisement for 'Temple Incense' showing a woman with flowing hair between two candles, smoke rising from a round vessel below her.

邮政交换的新物质条件——莱诺铸排机、廉价的纸浆纸以及迅速改善和扩展的投递网络——使得晦涩难懂的神秘学世界变得极具针对性，且规模前所未见。消费者现在可以选择练习冥想、占星术、塔罗牌、麦斯默术、卡巴拉、玫瑰十字会，甚至更晦涩的内容，或是它们的独特组合。虽然教学展开的方式没有固定模板，但大多数准追随者都是通过回应杂志广告中提供的免费试听课或目录来开始他们的参与。此后，他们可以订阅规模、持续时间和费用差异巨大的课程。仅举一例，作为1930年代按订阅人数计算最大的秘传函授学校之一，“心理灵修学院”（Psychiana）的课程每节费用约为1美元（约合今天的20美元），通常以十节或二十节为一组购买，每周邮寄一节。对于心理灵修学院的学生以及许多其他小型提供商的客户而言，完成这些入门序列通常会开启进一步的教学层级或高级课程，付款通常以现金支付，有时分期或延期支付。

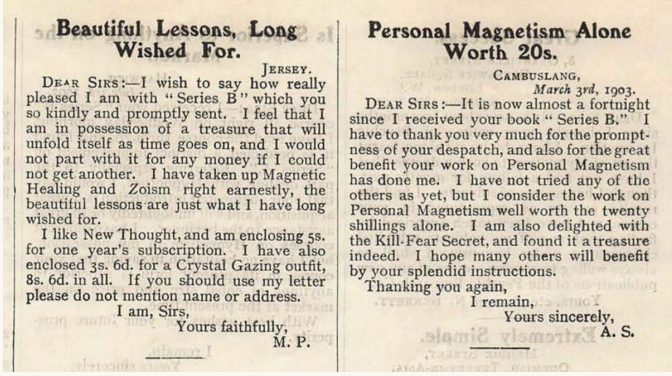
邮购魔法的早期创新者之一是悉尼·弗劳尔（Sydney Flower），这位身处芝加哥的神秘出版商背后运作着《催眠杂志》、《瑜伽士》和《新思想》（后者与威廉·沃克·阿特金森合编，阿特金森最为人知的身份是1908年出版的《凯巴里昂》的假定作者），此外，他还通过其“心灵研究公司”和“磁性出版公司”提供了种类惊人的可订购课程，标题包括《五部分磁性疗愈指导课程》和《通过千里眼发展力量指导课程》等。



Green book cover titled 'Personal Magnetism, The First Part in Series B,' published by The Psychic Research Co., Chicago and London.



Green book cover for 'Magnetic Healing, The Fourth Part in Series B,' listing other titles in the series, published by The Psychic Research Co.



Beautiful Lessons, Long Wished For.

JERSEY.

DEAR SIRS:—I wish to say how really pleased I am with "Series B" which you so kindly and promptly sent. I feel that I am in possession of a treasure that will unfold itself as time goes on, and I would not part with it for any money if I could not get another. I have taken up Magnetic Healing and Zoism right earnestly, the beautiful lessons are just what I have long wished for.

I like New Thought, and am enclosing 5s. for one year's subscription. I have also enclosed 3s. 6d. for a Crystal Gazing outfit, 8s. 6d. in all. If you should use my letter please do not mention name or address.

I am, Sirs,
Yours faithfully,
M. P.

Personal Magnetism Alone Worth 20s.

CAMBUSLANG,
March 3rd, 1903.

DEAR SIRS:—It is now almost a fortnight since I received your book "Series B." I have to thank you very much for the promptness of your despatch, and also for the great benefit your work on Personal Magnetism has done me. I have not tried any of the others as yet, but I consider the work on Personal Magnetism well worth the twenty shillings alone. I am also delighted with the Kill-Fear Secret, and found it a treasure indeed. I hope many others will benefit by your splendid instructions.

Thanking you again,
I remain,
Yours sincerely,
A. S.

Advertising testimonials from students supposedly pleased with the mail-order "Series 'B'" courses offered by Sydney Flower's Psychic Research Company — Source : IAPSOP (CC BY-NC).

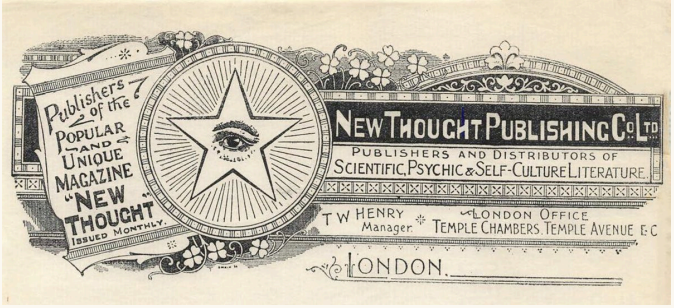


Religious leaders at the 1893 World's Parliament of Religions. From left to right: Virchand Gandhi, Hewivitarne Dharmapala, Swami Vivekananda, and (possibly) Gaston Bonet-Maury — Source .

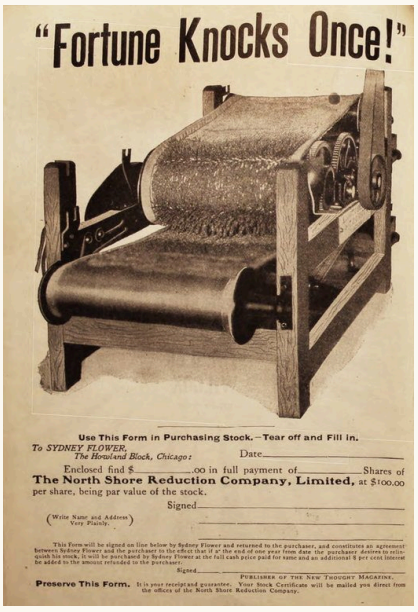
弗劳尔的过去几乎无迹可寻，但当他在世纪之交抵达芝加哥时——在那里他与赫伯特·帕金在芝加哥心理学学校合作——美国所谓的“第二城市”已成为该国形而上学和个人发展的无可争议的中心，这是一个世界主义的十字路口，仍回荡着1893年世界宗教议会嗡嗡作响的回声，以及斯瓦米·维韦卡南达等东方古鲁和精神导师令人敬畏的身影。该议会由一位斯威登堡派律师和一位一位论派牧师组织，聚集了来自全球宗教的各种领袖，这是一次具有里程碑意义的尝试，旨在促进跨宗教对话并向美国受众介绍非基督教传统。弗劳尔迅速认识到，除了这种浓厚的精神好奇心之外，芝加哥位于一个迅速扩张的国家中心的工业基础设施和发达的交通联系，可以被利用于秘传商业。

除了开设催眠术和千里眼等流行实践的课程外，弗劳尔在1902年还推出了《邮购业务》课程，指导有志成为企业家的人取得与他类似的成功。他在自己的业务中兴致勃勃地运用这一策略，并向读者在此描述：他最喜欢的营销手段是施展“分身”的黑暗艺术，即创建新的出版印记、所谓的“部门”以及虚构的公司名称，以营造出一种机构规模庞大且影响力深远的错觉。遇到“新思想出版公司”、“研究出版公司”或“便士经典系列”的读者很容易认为这些都是独立的实体，而非弗劳尔和几位勤奋秘书的手笔。后来，弗劳尔雇用了一位名叫T. W. Henry的代理人，他在伦敦运营相同的业务以服务欧洲客户，尽管当时美国市场扩张得最为迅速。实际上，弗劳尔创造了一种早期形式的、我们现在可能称之为“市场细分”的模式，这使他能够从芝加哥共济会神庙的一个单一运营基地出发，向几个不同的受众群体发声。

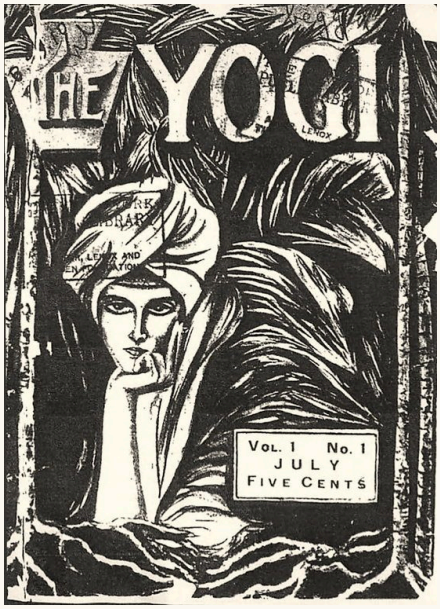
虽然严格来说这些行为并不违法，但弗劳尔在邮购业务上的实验在1904年越界变成了彻底的欺诈，当时美国邮政部对他提起了一起关于欺诈性金融招揽的案件。通过他的杂志《新思想》，他一直推广一种他称为“皇家十分之一”的投资计划，该计划承诺对十美元的投资给予难以置信的百分之五十的红利。当邮政检查员介入——指控他利用邮件进行欺诈时——弗劳尔已经消失无踪，直到多年后因涉及1910年提供的有关黄金勘探的财务建议而被捕，才再次出现在公共记录中。作为一名不知疲倦的企业家，弗劳尔在服刑期间创办了一本名为《瑜伽士》的杂志，并在内华达州卡森市的牢房中编辑了十一期。



Letterhead for London’s New Thought Publishing Company, a mail-order publisher and distributor of scientific, psychic, and self-culture literature that was founded by Sydney Flower — Source : IAPSOP (CC BY-NC).



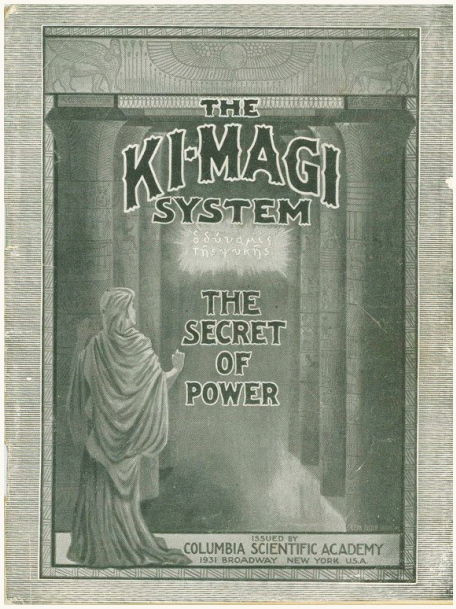
Stock-offer advertisement headed 'Fortune Knocks Once!' showing a large wooden-framed industrial reduction machine above a printed purchase form for North Shore Reduction Company shares.



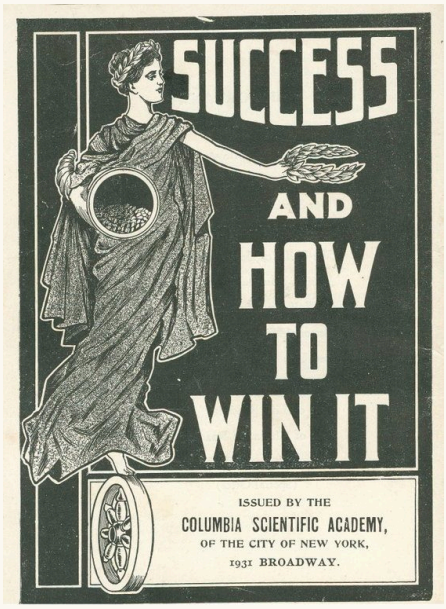
Magazine cover titled 'The Yogi,' Vol. 1 No. 1, July, showing a turbaned figure chin-on-hand amid palm fronds in a bold woodcut style.

邮购魔法或许不可避免地成为一个容易招摇撞骗者的行业，邮政检查员发现自己反复卷入与兜售骗局和烟雾弹者的纠缠中。但重要的是要指出，尽管有许多不良行为者，许多这类神秘学组织都以某种精神上的真诚运作，赢得了数以万计的追随者和学生。他们的价格通常适中（即使在大萧条时期的经济背景下也是如此），他们的课程虽然偶尔参差不齐，但却是真诚的，他们的承诺更多是出于抱负而非剥削。许多这类出版商在我们今天认定为自助文学的商业领域内运作，一些最成功的函授课程，如查尔斯·哈内尔的《万能钥匙系统》，最初于1912年以每周课程的形式流传，至今仍可在大多数中型书店的书架上找到。弗劳尔展示了精神权威如何通过邮政轻易放大，但也有一些神秘学企业家朝着更有序和严谨的方向发展，将分级课程编纂成庞大的课程体系，成功保持了弗劳尔本人从未维持过的精神合法性。
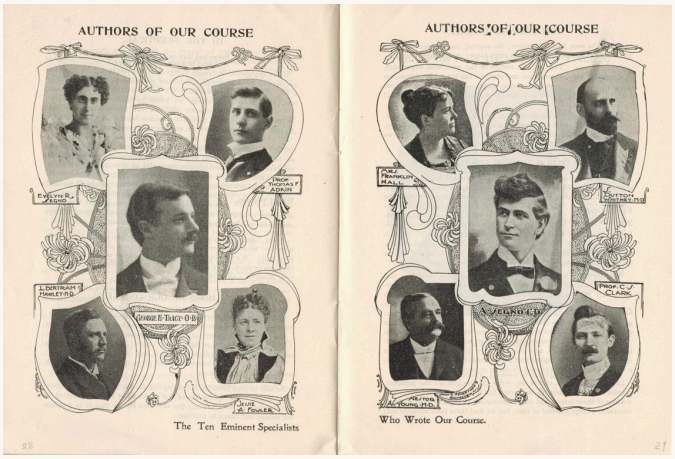
许多这类更具野心的神秘学函授课程借鉴了玫瑰十字会和神智学密集的符号词汇，并将其与新兴的心理学学科交织在一起，真正试图通过精神实践使个人发展民主化。玫瑰十字会（一种基于善意治疗者秘密网络指导人类事务这一观念的神秘哲学）和神智学（一种融合东方宗教思想与西方神秘主义的综合精神传统，旨在阐述一种普遍的、永恒的智慧）为这种新型精神教师提供了一张地图，用于建立平衡理性自我提升与丰富浪漫神话的秘密社团。在一个自共和国早期以来就迷恋白手起家个人主义理想的国家，这些函授课程成为了由神秘刺激承诺所激发的理性自我发展的诱人模式。到了20世纪30年代初，在经济动荡使许多美国人寻求稳定之际，神秘学函授学校的作者和组织者提供了一条通往内心满足和外在成功的令人安心的道路，超越了基督教会的界限。



Promotional booklet cover for 'The Ki-Magi System: The Secret of Power,' showing a robed figure entering a columned Egyptian-style temple, issued by Columbia Scientific Academy.



Booklet cover titled 'Success and How to Win It' showing a classical woman in flowing robes holding a laurel wreath and cornucopia beside a wheel.



The “ten eminent specialists” who wrote the mail-order courses for the Columbia Scientific Academy, 1901 — Source : IAPSOP (CC BY-NC).

当时最著名且至今尚存的邮购神秘学社团之一是古密教玫瑰十字会（AMORC），由广告代理商哈维·斯宾塞·刘易斯于1915年创立。像悉尼·弗劳尔一样，刘易斯最初也开始出版关于19世纪后期流行的催眠术和动物磁力说实践的邮购课程，作品包括《个人影响力、催眠暗示及暗示治疗的四堂特别课》等。接下来发生的事情成为了AMORC基础故事的核心。刘易斯声称，在1909年访问图卢兹期间，他被引入一个未中断的玫瑰十字会传承，并随后受命将这一传统带到美国，在那里它可以向准备妥当的人公开揭示。虽然许多从第二次大觉醒运动中涌现的新宗教运动视美国社会为腐败、堕落或注定毁灭的——并因此选择退缩或分离——但刘易斯的AMORC却朝相反方向移动，将自己呈现为致力于修复世界的托钵僧秘密玫瑰十字会秩序的延续潮流，其任务是留在世界之中并支持其健康发展。正如其文献所解释的那样，“该秩序主要是一场人道主义运动，旨在促进全人类世俗生活中的更大健康、幸福与和平。”它澄清道，成员是“上帝对人类无私的仆人，受过高效教育、训练并拥有经验，与宇宙或神圣心灵的强大力量协调一致，是物质、空间和时间的掌控者。”尽管有神话化倾向和有时宏大的狡黠，刘易斯宣扬了一种基于纪律和道德责任的人文神秘主义，承诺的不是超越世界的超脱，而是世界内的掌控与和谐。

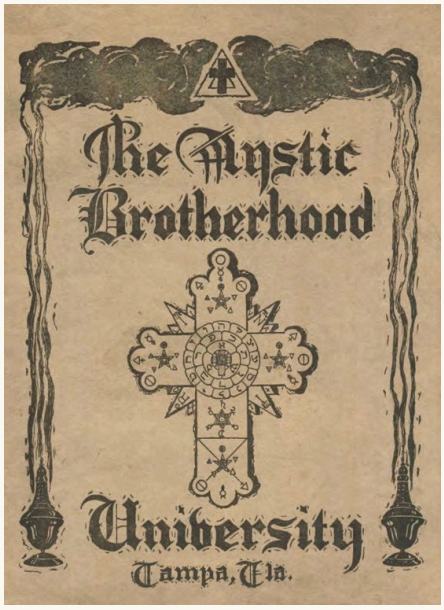


Portrait of H. Spencer Lewis in Rosicrucian regalia, wearing a dark robe patterned with crosses, a white star-marked sash, and a large Rose-and-Cross pendant.

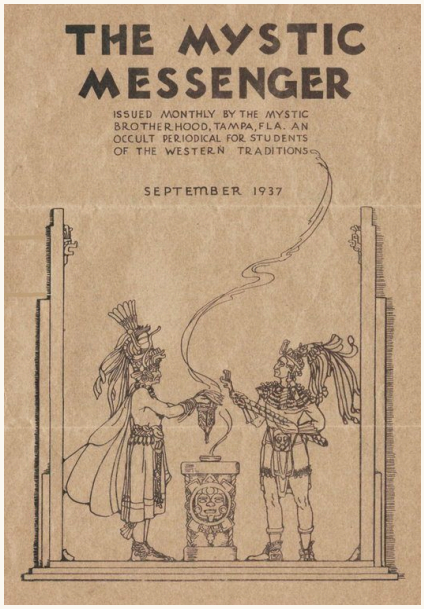


A heavyset mustached man in a three-piece suit sits in a dark chair reading an open book, beside a table lamp with a decorated shade.

1933年，神秘兄弟会大学（一个最近从AMORC分裂出来的总部位于坦帕的团体）的一则广告暗示了神秘吸引力与实用自助之间的惊人融合。这份十八页的邮寄宣传品首先作为招聘工具，但也作为导航日常生活的具体技术的第一步。封面显著地展示了著名的19世纪英国神秘学社团“赫尔墨斯主义金色黎明协会”的玫瑰十字徽章，而文本则声称获得“大白兄弟会”的认可，这是明确参考神智学会的扬升大师层级结构。“这所智慧学校”，小册子声称，“一直与世界隔绝，因为它只服从于开悟政府，但时不时地，这群圣贤会向外在世界揭示一条路径，以便吸引人们走向他们圣所的伟大真理。”其课程经常预示现在被称为认知行为疗法（CBT）的练习，指导学生监控自己的思想，重写无益的模式，并培养正念的纪律习惯。远在心理学家如亚伦·贝克和阿尔伯特·埃利斯于20世纪后期将CBT规范化之前，像这样的神秘学函授课程已经在有意或直觉地借鉴马可·奥勒留《沉思录》和爱比克泰德倡导的精神纪律中发现的更古老的斯多葛派自我调节传统。神秘兄弟会大学最终提供的是用于培养道德决心的治疗性工具，正值许多人既寻求实际指导又寻求超然解脱之时。



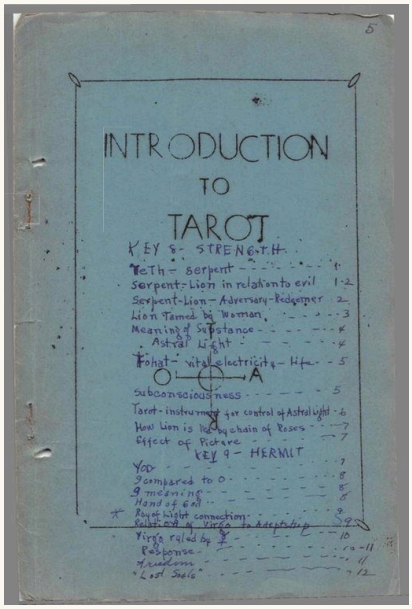
Booklet cover titled 'The Mystic Brotherhood University, Tampa, Fla.' in blackletter script, framed by plumes of smoke and featuring a central cross covered with occult symbols.



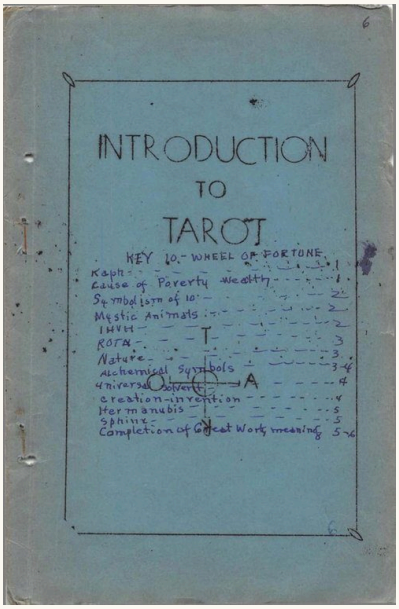
Magazine cover for 'The Mystic Messenger,' September 1937, showing two elaborately costumed figures in tall headdresses facing a pedestal with smoke curling between them.

哈维·斯宾塞·刘易斯确立了其他人所追随的模式，尽管并非所有邮购神秘学团体都像刘易斯那样，声称拥有通过入会仪式建立的直接历史渊源（无论是真实的，还是更常出现的、幻想出来的）。灵媒通灵为众多邮购神秘学社团提供了素材来源，其中包括莫里斯·多雷尔的白殿兄弟会。像之前的海伦娜·布拉瓦茨基一样，多雷尔解释说，他的教义是由脱离肉体的、超级进化的圣贤（在他的案例中，来自亚特兰蒂斯）传达给他的，这些圣贤提供了一种早期诺斯替主义与东方神秘主义的混合体，全部包裹在通俗科幻的大众文化惯用语中。多雷尔通过邮政提供的课程在二十世纪中叶极受欢迎，与当时人们对推测性小说以及关于爬行动物人形生物、古代宇航员和险恶秘密结社的“怪诞故事”的品味一同流传，这有助于确立许多后来阴谋论的框架。在这种重叠中，我们可以看到，对于一些读者来说，邮购魔法的崇高领域如何硬化成当日通俗文化中流传的那种阴谋论世界观。

经受住时间考验的邮购神秘学社团，是那些拥有最内部一致宇宙观的社团，它们要么试图重新激活十七至十九世纪流行的秘传思潮，要么朝另一个方向转向心理学和心灵哲学。保罗·福斯特·凯斯的圣殿建造者协会试图两者兼得。正是在世纪之交的芝加哥——那个发生如此多神秘学转变的时间和地点——凯斯遇到了悉尼·弗劳尔的合作伙伴兼畅销神秘学作家威廉·沃克·阿特金森，并在不久后加入了阿尔法与欧米茄会所，这是留有香迹的赫尔墨斯主义金色黎明协会的一个分裂团体，他在那里迅速晋升等级。凯斯被引入一个既定且极具影响力的神秘学社团这一事实，强调了这个环境中的一个更广泛的真理：在大多数其他情况下，其历史较少依赖于可验证的谱系，而更多依赖于一个半隐半现（且大概是虚构的）团体的短暂出现，该团体仅存在足够长的时间以赋予下一位寻求者合法性，这恰当地提醒人们，在邮购神秘学世界中，精神权威可能是多么脆弱和流动。



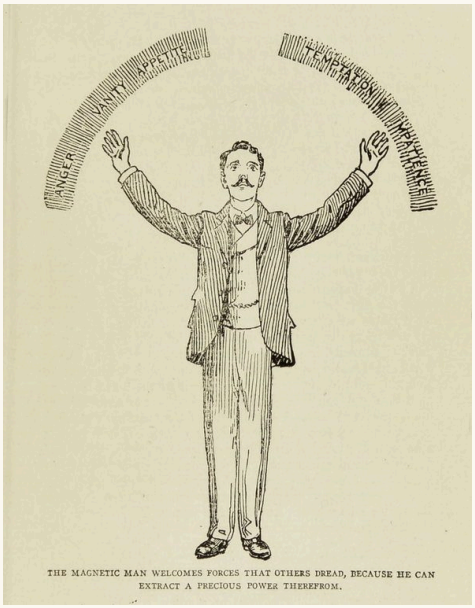
Blue-gray notebook page headed 'Introduction to Tarot,' filled with handwritten blue-ink study notes on Key 8 Strength and Key 9 Hermit with page-number references.



Blue-gray notebook page headed 'Introduction to Tarot,' covered with handwritten blue-ink notes on Key 10 Wheel of Fortune, listing Kaph, ROTA, Hermanubis, and Sphinx.

1922年，凯斯在洛杉矶建立了永恒智慧学校，后来演变为圣殿建造者协会（BOTA），这是一个至今仍然活跃的组织。与他的一些前辈那种戏剧性且往往夸张的主张形成对比，凯斯的方法严谨而注重纪律，每周的课程将卡巴拉和塔罗牌的理论知识与冥想和可视化的实践练习相结合，这些沉思传统在基督教祈祷的范围之外仍然罕见。最终，BOTA 并不是将塔罗牌作为占卜方法来教授，而是将其作为一条具有坚定新教工作伦理的自我发展路径。“你会发现自己的专注力得到更大的提升，”他在第一课中解释道。“你的感知将更加敏锐。你将加深并拓宽对自己以及各种经历意义的理解。”BOTA 早期教学的一个核心特征是记忆凯斯称为“绘图板上的图案”或简称“图案”的内容，这是关于精神自立和神圣责任的十条格言式陈述，对成员而言，它们既是一种道德准则，也是卡巴拉生命之树图上十个源质的认知支架。对于 BOTA 的学生来说，几乎没有宏大的宣言，也没有阴谋论的挑逗。相反，BOTA 提供的是对古老卡巴拉神秘传统以及较近但概念上依然华丽的塔罗实践的哲学倾向性处理，为两者提供了具有影响力和权威性的解释。

二十世纪初激增的邮购神秘学社团的决定性特征之一，是它们能够标示出不仅穿越经济萧条和全球战争，而且穿越现代状况本身更深层、更微妙痛苦的路线。在一个日益被工业理性主义和常规化劳动的传送带压平的世界里，邮购魔法无疑提供了一股诱人的逆流。克里斯托弗·拉什在他现在被视为经典的对美国生活萎靡不振的诊断《自恋文化》（1979年）中指出，“今天的人们渴望的不是个人救赎，更不用说恢复早期的黄金时代，而是对个人福祉、健康和心理安全的感觉，即短暂的幻觉。”在许多方面，邮购魔法预见了这种转变。曾经承诺提供通往神秘智慧途径的秘传宇宙观和形而上学体系，正被稳步重构为斯多葛派自我调节的工具，而在有组织的主流宗教逐渐淡出视野之时，这样的函授课程成为管理现代性压力的众多治疗工具之一。



“The magnetic man welcomes forces that others dread, because he can extract a precious power therefrom”, diagram from A Course in Personal Magnetism: Self-Control and the Development of Character , the first part of the mail-order “Series ‘B’ ”, published by Sydney Flower’s Psychic Research Company in 1901 — Source .

邮购法师们最终认识到的是，现代男性和女性不再必然寻求一种解释宇宙及其在其中位置的形而上学，而是寻求一种个人形而上学，能够通过可识别的美国式激进主观性和自力更生的透镜来诊断自己。也许在这其中失去的是探索的严肃性：即一个人的精神实践——无论是礼仪的还是魔法的，虔诚的还是占卜的——不仅仅是一种自我安抚的方法，而是朝向超越我们的超验世界的真诚姿态。许多回应那些杂志广告的顾客都在寻找真正的超验，但得到的却是一种商品化且可复制的入会幻觉。

01 / 中文阅读

詹姆斯情绪理论：身体感觉与知觉的关联

威廉·詹姆斯在1884年提出，情绪是对身体变化的感觉，而身体变化源于对外部世界的知觉。他认为情绪处理与视觉、听觉等感觉信号处理由部分共同脑区负责，且情绪仅是这些过程的组合。这一观点挑战了传统认知，强调生理反应先于情绪体验。

尽管批评者指出该理论难以解释情绪的意向性，但作者认为詹姆斯并未忽视事件知觉，其理论包含对身体变化的感觉及其产生原因两部分。沃特·卡农曾从实验层面质疑该理论，如身体变化无法对应特定情绪或反应过慢。目前学界多将其视为构建新理论的出发点。

澎湃·翻书党 · 安冬 · 2026-09-20 ↗

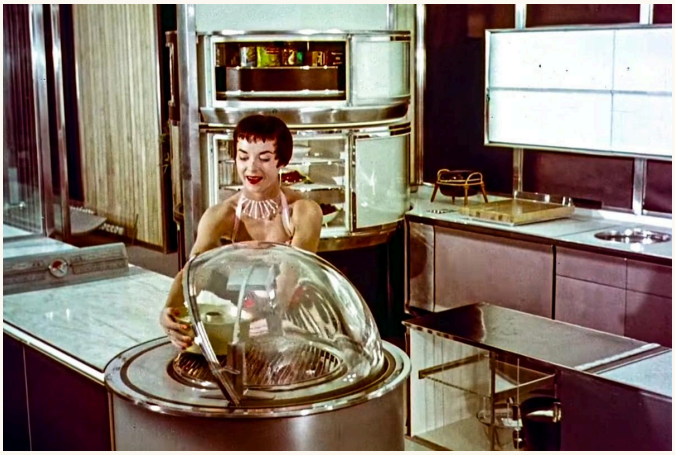
02 / 科学与生活

拼豆熨烫异味非甲醛，高温分解致不适

拼豆依靠塑料热塑性熔融粘合，合格产品在正常温度下不释放甲醛。其原料多为聚乙烯或EVA，安全性取决于纯度及添加剂。熨烫时的刺鼻气味和喉咙不适，主要源于温度过高或时间过长导致塑料发生热氧化或分解，释放出烟雾及挥发性有机物，而非甲醛中毒。

尽管无证据表明烫拼豆会释放甲醛，但热分解产生的颗粒物和挥发性有机物仍具危害。若出现浓烟、焦糊味或明显刺激感，应立即断电通风并远离。此外，这些物质可能被食物油脂吸收，因此加热时需在通风良好环境进行，并严格远离饮料和食物，以保障健康。

果壳 · 果壳 · 2026-09-20 ↗



Aeon · 原文配图

03 / 人生与阅读

2015年硅谷原型烤箱测试厨房现场

2015年夏季，作者身处硅谷某办公楼地下室的测试厨房。室内堆满墙式烤箱、杂乱电线及大型水槽，中央放置一台用于检测肉类水分的小型分析仪。研究人员正利用该设备评估羊肉、剑鱼等样本的汁液残留情况，同时监控屏幕上显示的开发工具与数据表格。

两名厨师与多名研究员在此使用原型烤箱烹饪大量肉类，旨在开发能一键制作高品质菜肴的设备。团队通过填写感官清单记录食物的色香味及质地。作为触摸屏界面设计负责人，作者在现场观察厨师直觉与机器逻辑之间的张力，以优化面向家庭用户的产品体验。

Aeon · Liam Spradlin · 2026-09-17 ↗

04 / 科学与生活

研究发现APOE ε4变异在70岁以上人群中频率下降

研究显示，与阿尔茨海默病相关的APOE ε4基因变异在70岁以上人群中的出现频率低于年轻群体。研究人员通过对比不同年龄段的基因数据发现，该变异并未从DNA中消失，而是在高龄存活者中占比减少，暗示其可能与寿命长短存在关联。携带此变异仅被视为风险因素，而非确诊依据。

另一项分析指出，CHRNA3基因附近与吸烟习惯相关的变异，在父亲较早去世的人群中更为常见，表明其与较短的父亲寿命有关，但在母亲群体中模式不明显。尽管研究无法直接解释APOE ε4在高龄人群中减少的具体原因，也无法证明自然选择正在快速清除该变异，但长寿被确认为基因、行为及环境等多重因素共同作用的结果。

煎蛋·新鲜事 · 煎蛋·新鲜事 · ↗

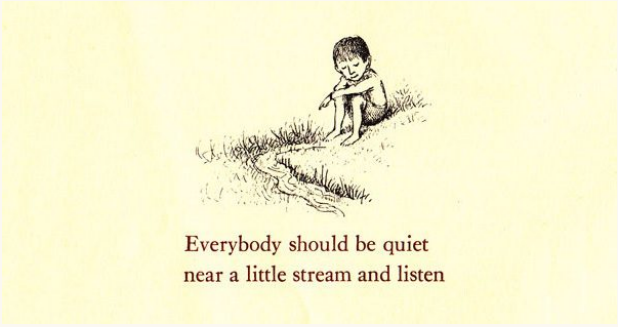
05 / 科学与生活

研究表明语言学习有助于维持老年人大脑健康

多项研究指出，语言学习和双语能力能为老年人带来认知益处。这一过程涉及记忆、声音分辨及语法推敲等复杂脑力活动，能调动多种心理过程，被视为一种丰富的认知锻炼。神经可塑性使大脑在一生中保持改变能力，学习新语言需形成并巩固神经连接。

数据显示，双语者拥有更高的灰质密度和更强的白质完整性，表明语言经验影响大脑结构。此外，患痴呆症的双语者症状出现较晚，提示双语能力可能对大脑衰老具有保护作用，但并不能预防痴呆症或相关的大脑变化。

Solidot · Solidot · 2026-09-20 ↗



The Marginalian · 原文配图

06 / 人生与阅读

塞涅卡论时间的获取、节省与浪费

文章引用安妮·迪拉德的观点，指出人们如何度过每一天即是如何度过一生。现代统计显示，普通人一生中约有两年感到无聊，六个月观看广告，六十七天经历心碎，而纯粹快乐仅占十四分钟。这种关于时间浪费与有意义利用的算术并非现代独有，其本质可追溯至古代，尽管文化技术加剧了这一问题。

古罗马哲学家塞涅卡在晚年著作《道德书简》中探讨了这一议题。该书收录了他写给友人卢基里乌斯的124封信。首封信聚焦于人类生命中最紧迫的主题：时间，特别是我们在存在过程中如何计算时间的花费或浪费。塞涅卡建议朋友为自己争取自由，收集并节省那些过去被强行夺走的时间。

The Marginalian · Maria Popova · 2026-09-18 ↗



中国国家地理 · 原文图片

各地趣事 / 云南鲁史古镇

鲁史古镇：马蹄踏出的历史凹痕

位于云南西部的鲁史古镇，曾是茶马古道上的重要驿站。这里没有惊艳的自然风光，却因深厚的历史积淀而显得神秘。作为滇南通往巍山、昆明及北上丽江、西藏的交通枢纽，鲁史见证了数百年来马帮的来来往往。徐霞客曾惊叹于其边陲之地的富裕繁华，丝绸百货与茶叶药材在此交汇，中原文化与山风野俗在此融合。

古镇最独特的细节藏在路石之中。坚硬的路石被如过江之鲫般的马匹踩踏出深深的脚窝，尤其是上坡处，负重的马儿铁蹄在铺路石上留下沉重的凹痕。这些圆窝里积着雨水，宛如一面面小镜子，映照出蓝天白云，也折射出岁月的痕迹。青石故道将古镇一分为二，楼梯街路石缝中倔强的青草与泛出柔亮包浆的条石，共同诉说着昔日的繁忙。

随着茶马古道的没落，鲁史古镇逐渐沉寂，但原始古朴的风貌得以保留。民居建筑融合了北方四合院和江浙三合院式样，泥瓦封火墙抵御冬日冷冽。云大书院旁的菩提树浓荫蔽日，地涌清泉常年不枯，曾是马帮歇脚之地。如今，虽然古镇寂寥，老农孩童闲坐，但那些残破的门楼、幸存的商铺以及骆家“俊昌号”茶庄的豪气内宅，依然静静伫立，等待着人们去解读那段厚重的历史秘密。

中国国家地理 · 2019-07-16 ↗



National Geographic · 原文图片

各地趣事 / 伦敦

伦敦：地铁与摩天楼间的野生邻居

在一部最新的六十分钟纪录片中，大卫·爱登堡将探究的镜头对准了他的家乡伦敦。他深入这座城市的隐蔽角落，从公共公园、私人花园到屋顶乃至地下铁系统，探索那些被隐藏起来的丰富生物多样性。这些空间共同交织成一幅错综复杂的城市生态图景，展示了自然如何在人类聚居地的缝隙中生存。

这里的野生动物构成了城市生活的一部分。野生的狐狸、老鼠、蛾类和蝙蝠随处可见，游隼选择在摩天大楼上筑巢，甚至鸽子也会登上地铁列车。爱登堡以他观察草原狮子、深海鲸鱼和热带雨林红毛猩猩时特有的敬畏之心，注视着这些城市生灵。这种视角打破了荒野与都市的传统界限。

爱登堡传达的信息令人信服：城市是自然界不可分割的一部分。在其中，人类正在塑造并维持生态系统，通过喂养野生动物、创造池塘和绿色空间，以及应对入侵物种来为自然留出空间。这一观察揭示了即便在高度城市化的环境中，人与自然依然处于动态的共生关系之中。

National Geographic · 2023-04-10 ↗



煎蛋 · HeHeDa

07 / 今晚笑一下

无聊图 · 6213975

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · 1_

08 / 今晚笑一下

初代女菩萨

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · 杯面骑士

09 / 今晚笑一下

无聊图 · 6214030

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · Q_Z

10 / 今晚笑一下

无聊图 · 6213988

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · 杯面骑士

11 / 今晚笑一下

无聊图 · 6214092

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · 杯面骑士

12 / 今晚笑一下

无聊图 · 6213978

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · 杯面骑士

13 / 今晚笑一下

无聊图 · 6214145

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗



煎蛋 · HeHeDa

14 / 今晚笑一下

无聊图 · 6213998

煎蛋 原帖 · 2026-09-20 ↗