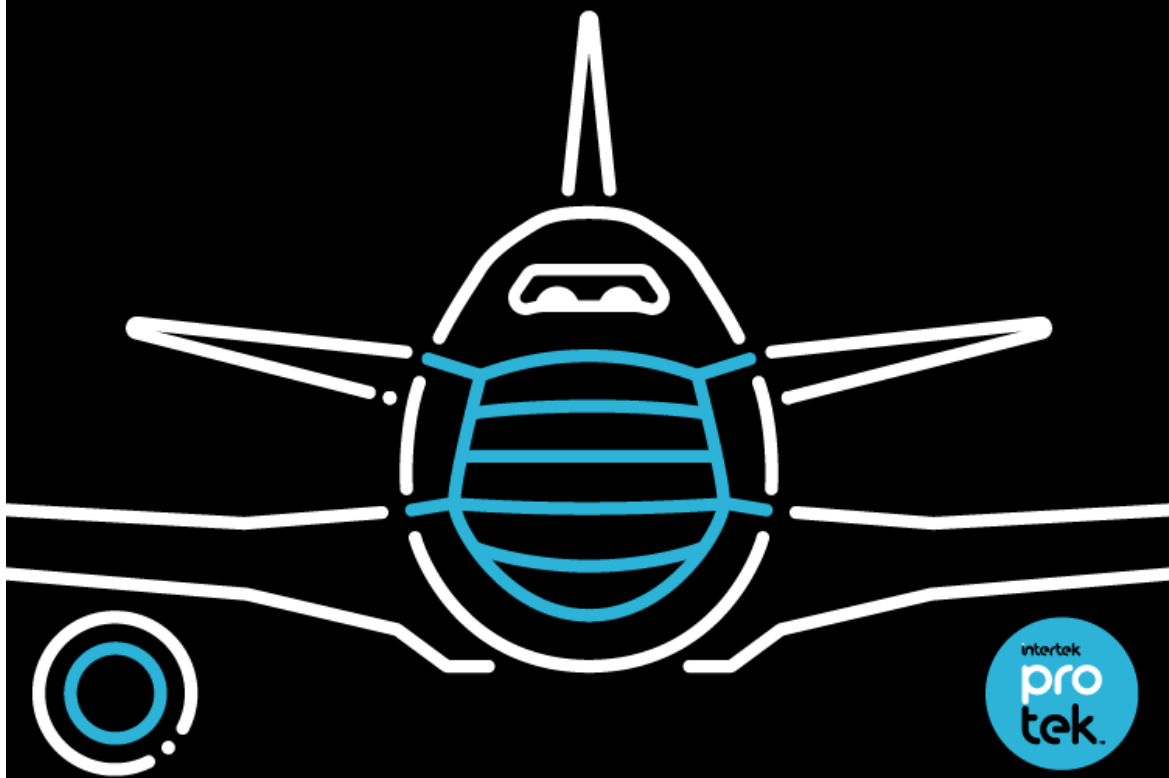


# 揭密 旅行的 真相与 谎言



与《纽约时报》畅销书作者

**MARTIN LINDSTROM**

合著此书

揭密  
旅行的真相与谎言

MARTIN LINDSTROM

**lindstrom**  
COMPANY

林斯特龙公司（Lindstrom Company）2020年首次出版

Martin Lindstrom版权所有© 2020

版权所有。未经出版者书面许可，不得以任何形式或方式（包括：电子、机械、影印、记录、扫描或其方方式）复制、存储或传播本出版物的任何部分。未经允许，复制本书、把本书张贴到网站上或者以任何其他方式发布此书均属违法行为。

Martin Lindstrom对本出版物中提及的外部互联网网站或第三方互联网网站的统一资源定位符（URLs）的持久性或准确性概不承担任何责任，也不保证该等网站上的任何内容目前或将来始终准确或适当。

公司用于区分其产品的标识通常称为“商标”。本书以及本书封面上所使用的所有品牌名称及产品名称均为其各自所有者的商品名称、服务标志、商标及注册商标。出版商及本书均与本书中提及的任何产品或供应商没有关联。本书中提及的公司均没有为本书背书签名。

更多信息，请访问网址：

[www.LindstromCompany.com](http://www.LindstromCompany.com)

相关网址：

[www.intertek.com/Protek](http://www.intertek.com/Protek)

首版

电子书由[milestonecreative.co.uk](http://milestonecreative.co.uk)设计

# 目录

	页码
序言	iv
1 世界变了，你也变了！	1
2 那一天，我发现自己竟然对清洁卫生及航空公司一无所知	6
3 第14E号座位	11
4 发现微小纪念品：看不见，但却已经被污染了	15
5 一脸严肃的海关官员那点肮脏的小秘密	20
6 如果发现色情节目，赶紧把手从电视遥控器上挪开！	28
7 改变看似容易（其实难以坚持）	33
8 若想全程安全，请唱“生日快乐”（以及实施其他安全措施）	39
9 新篇章	46
关于本书作者	52

## 序言

2020年3月9日之前，我的生活就是穿梭往来于全球各地。

通常，我的一天是这样度过的：清晨，我在瑞士用早餐；几小时后，我出现在法兰克福，发表基调发言；然后，赶在午餐时间之前抵达哥本哈根，参加一个董事午餐会；下午晚些时候，我又出现在马德里赶上会议总结。最后，在当天晚上抵达米兰，与客户共进晚餐，享受意式肉酱面。

我曾半开玩笑地对同事说，我飞行得太过频繁了，以致于我的胃已俨然变成了一个空中飞行的一人餐饮公司。许多商务旅行者都是过着像我这样疯狂的、脚下生风的生活。我的一位朋友，天祥集团首席执行官André Lacroix就是这样。我们不止一次地发现我们彼此相邻坐在同一趟航班上，飞往同一个目的地。

某天，我在飞机上看到乔治·克鲁尼（George Clooney）的电影《在云端》（Up in the Air）上映了，我立即被它吸引住了。这时，机长在机舱过道上踱来踱去地巡视。然后，他在我身旁停了下来，特地欢迎我再次乘坐他们的航班，“因为您是新加坡航空的重要客户。”我不得不承认，在航班上被机长认出来，确实让我觉得自己很特别。

然而，这一切都戛然而止，对我如此，对我们每个人同样如此。

我们不再有航班、不再有机场安检、不再有护照检查、不再有免税商品、不再有餐饮供应、不再有同一天早晨在三个不同的航班上享用三次早餐、不再有时差、不再有机舱后面几排兴奋欢叫的孩子、不再有酒店、不再计算时区，也不再会错过酒店的叫醒电话。取而代之的是，没完没了的Zoom, Microsoft团队，以及GoToMeetings视频会议。无尽的旅行已经被寂静取代。我面前的电脑屏幕成了我面对世界的窗口，而电脑鼠标则成了我与世界沟通的操纵杆。

尽管（或者因为）我钱包里的飞行金卡多少已经变得丧失用武之地了，让人惊讶的是，我仍然不知不觉地成了那些像我一样同样想着恢复常规飞行的“同道中人”的联系人。他们开始询问我对现在这个全新的旅行世界有何看法。

我不确定他们如此询问我是由于考虑到我与航空公司、机场、酒店以及汽车租赁公司有着广泛合作 – 还是因为他们可能感觉我就像他们一样，也在电脑屏幕后面感到迷茫，也表现出了严重的“撤销登机通知”后遗症（因为他们看到我的电脑背景始终一片静寂）。

我开始捉摸：以前，我们乘飞机旅行时是怎样一番真实体验呢？很快，我就发现，要找出背后的真相几乎不太可能。

只要你在网络上输入“新冠期间安全飞行”这几个字，立刻就会跳出来五花八门的答案，如同飞机上的乘客（或者，几个月前飞机上的乘客）一样形形色色。当然了，关于入住酒店、在机场转机、驾驶租来的车辆以及外出就餐的安全问题也同等重要。

如果你曾试图寻找在新冠病毒肆虐的世界中乘飞机旅行的真相.....我相信，你现在仍在不停地寻找答案。

5月20日，我应邀参加了一场名为“如何在后新冠时代为你的组织成功定位”的全球商业网络研讨会，我邀请了André与我一起参加这场研讨会。我询问他天祥集团是如何应对这场疫情危机的，他回答说，天祥集团确定了两大优先事项：首先，确保准备好所有恰当的物资，以保护天祥员工的健康和安全；其次，确保天祥集团能够为客户提供所需帮助，助力客户的业务恢复正常运行 – 事实上，天祥集团已经推出了一个全新的解决方案，名为“天祥Protek安心保障计划”，这是天祥集团推出的完全专注于健康、安全及福祉的服务。

就在那时，我脑海里突然钻出一个想法：在如今疫情期间出现的种种疯狂的举动中，为何不结合我对人类行为广泛的科学研究以及我的同行伙伴André所带领的全球质量保证团队提供的相关见解，由此为志趣相投的空中旅行者们写一本电子书呢？



如今，乘飞机旅行是怎样一番真实的体验？

.....想要弄清真相，几乎不太可能。

如今，天祥集团把员工及客户的健康安全放在首位。天祥团队每天时时刻刻都在忙着对全球数以千计的酒店客户、餐厅以及航空公司进行审核、基准测试及认证 - 通过天祥解决方案清除旅游行业在新冠疫情期间所面临的风险。

可以说，航空旅行总是那么有趣。进行了相关研究之后以及写完这本书之后，我知道，我将永远不会像以前那样触碰酒店里的电视遥控器、在机场酒吧大口咀嚼花生了，也不会像以前那样使用飞机上的卫生间了。多亏有了天祥Protek安心保障计划，我逐渐意识到，我们可以以安全的方式，在一个全新的现实世界重启空中之旅。

享受飞行吧。

Martin Lindstrom

# 第1章

## 世界变了， 你也变了！

我们都一样，每小时会触摸自己的鼻子、耳朵及眼睛**16至23次**。相当于平均每天触摸超过**250次**！

如果你碰巧被隔离在一个已经消过毒、完全无菌的房间里，那里有已过滤的空气和洁净的水、经过严格控制的食物，并且对来访者进行彻底筛查，那么，我们触摸自己的鼻子、耳朵和眼睛并没有什么大不了的 – 可是，谁又想住在这样的地方呢？

细菌和病毒始终围绕在我们周围。事实上，据估计，人体内的“微生物群”（包括细菌）共有**39万亿**个微生物细胞，这比构成人体的**30万亿**个人体细胞还要多。

前几天，我看到电视上正在广告一款最新、最棒的超级吸尘器，这款吸尘器能吸走每一种病原体（就像堆乐高积木一样），脏地毯可以秒变清洁跑道，“可吸走**99.99%**的致命细菌”。当然了，还剩下**0.01%**的细菌（等于**10亿**个细菌）。即便剩下这些细菌未被吸走，它们也可能并不是关键的致命细菌。

如果从我们的环境中消除这些不重要的微生物会怎样？如果消除这些微生物反而有害，又将怎样？

如果没有细菌，人类就无法生存。不管好莱坞、社交媒体、甚至那些“**99.99%** 无菌”广告如何向你宣传，**微生物**都在负责构建我们的免疫系统、帮助我们预防疾病及消化食物，甚至会影响着我们的行为。它们是我们人类能够生存至今的一个重要原因。

但是，一直以来，细菌也存在不可否认的危险。从古代瘟疫到**1918年**那场著名的流感，再到如今流行的新冠疫情。如果你住在纽约，如果你想通过不再登机旅行而使自己的处境更安全一些，那么，你在疫情最严重时死于新冠肺炎的风险将大约是**2010年**驻阿富汗美军士兵死亡风险的两倍。如果在新冠疫情期间，你住在密歇根州，那么，你死于新冠病毒的风险相当于每天驾车**70公里**所面临的风险。如果，在新冠疫情期间，你住在马里兰州，那么，你面临的风险大致相当于在此期间每天跳伞一次。

或者，换句话说：对于已经感染了新冠肺炎的人而言，所面临的死亡风险相当



于攀登到喜马拉雅山的26,000英尺以上高度时面临的死亡几率。

以上数字是基于美国总人口（假设平均年龄38岁）计算得出的。老年人面临的死亡率可能高达上述死亡率的10倍 - 这样的死亡率只略低于二次世界大战期间，英国皇家空军在德国上空执行4次轰炸任务所面临的死亡率。



新冠病毒死亡风险相当于  
每天骑摩托车70公里。  
每天骑行70公里。

日本人注重清洁卫生的程度可能属全球之最。他们每走一步、每呼吸一口气，似乎都必须做到极尽清洁卫生。有一次，我光顾了日本的一家温泉（日语称为“onsen”），穿着和服的女主人细心地指导我穿上了一双特制的室内鞋。可是，她的室内清洁要求并未就此结束。那双室内鞋只能陪着我走到我房间的前门。然后，我得换上另一双鞋。在我走进浴室之前，门口早已摆放好第三双鞋等着我换上，而卫生间的门前也整齐地放着第四双鞋。

如果你从小就习惯了每进一间房就换一双鞋，那么，我相信，如此频繁地换鞋就好比在公园里散步一样简单。但是，对于像我这样已经喝了太多日本清酒的外来客而言，在去卫生间的途中就已经错过了好几次换鞋的例行程序，我已经破坏了温泉馆里的整个换鞋规矩。我至今仍记得当温泉馆女主人发现我穿错鞋子时脸上那副惊恐的表情。

对于从小就在这样的健康安全规则下成长起来的日本人而言，这样的生活方式如同你我每天睡前刷牙一样正常。这些健康安全惯例在日本社会根深蒂固，以至于在日本感冒了戴上防护口罩就好比在西方用自己的一只手捂着嘴咳嗽一样司空见惯。我是否有必要指出这两种方法，哪一种更能有效地阻止病毒传播呢？截至2020年5月19日，英国已有35,341例新冠肺炎死亡病例，而日本是768例（尽管日本人口是英国人口的两倍）。

要确保1.26亿人都注重清洁卫生、每次呼吸都能呼吸到清洁的空气，并非一夜之间就能做到。这与日本天皇以及日本寿司的发明有着直接的联系。日本人曾仔细思考过以靠海吃海的方式养活日本内陆居民出现的一个难题：运输海产品需要经过一段漫长且气候温暖的旅程，这可能导致食物中毒风险。于是，日本人在8世纪时发明了Narezushi（日本熟寿司）。它是最原始、最初的日本寿司形式，与加州卷和生鱼片简直就是天壤之别。日本熟寿司主要是一种食品保藏手段，由此带来的一个好处是：日本人口预期寿命最高，长寿乃全球之最，而且，在这次新冠疫情中，日本的死亡病例比英国大约低44倍。

除非你是日本人（那么，你已经学会了见面鞠躬而不是握手，你愿意尝试进屋换几次鞋，你也不会觉得在公共场合戴口罩会有什么别扭），否则，你在卫生方面就会与日本人略有不同，就会显得有些笨拙。在我们的日常生活中，关注卫生并未发挥多大作用。据2020年一项研究发现，40%的美国人上完洗手间后并非总是洗手，33%的受访者表示根本不会用肥皂洗手。我认为，这些统计数据令人不安，因为80%的传染病可以通过触摸得以传播。

我们的见面礼仪与日本人不同，我们的见面礼仪是握手。尽管71%的加油泵手柄上爬满了病原体，但是，我们仍然会触摸加油站的油泵。我们购物时，会紧握着购物车的把手，推着购物车购物，但却忽略了这样一个事实：其他成千上万的购物者也曾触碰过这个把手。正如我曾经采访过的一名女士指出的那样，“我看到过一家子是如何‘拥抱’购物车的，当时他们还带着一个两岁大生病的孩子。他们用过的那辆购物车正是我排队等着要取用的那辆。”

触摸屏技术的出现同样没有给我们带来什么益处。我们通过使用触摸屏，从ATM机上提取现金、乘飞机时办理登机手续、办理出入境手续、在麦当劳和汉堡王餐厅点餐、购买火车票，以及在商场服务台获取信息。在这些场合中，我们都会用手触碰显示屏，而这些显示屏上面早已留下了成千上万名顾客那看不见的指纹及活跃的细菌。

没有触碰，我们的社会就根本无法运转。到目前为止，就是这样。

迄今为止，我们所有人都痛苦地渐渐熟悉了新冠病毒。你是不是已经看腻了相关报道？听腻了相关报道？厌倦了自己的生活被它搞得一团糟？反正我是这样的。

这就是我的切身体会，尽管我们知道，疫情是当前全球最重要的事。

如果你是商务人士，那么，我敢打赌，过去几个月来你参加的每一场电话会议都是以这个话题开场的。这样的开场白取代了以往关于天气和唐纳德·特朗普（Donald Trump）等话题的必要寒暄。

现在，我们已经到了不再讨论新冠肺炎死亡人数的地步。取而代之的是，我们谈论的是这种看似无止境的封锁所带来的痛苦，以及新冒出来的重要问题：我们将面临一个怎样的未来？未来将会是什么样子？

以下是本人的个人观点。尽管新冠病毒可能并不会完全消失，但是，最终它肯定会成为自身的一个阴影罢了。但是，请不要被它愚弄了。除非我们自己的行为发生巨变，否则，我们的社会将仍然易受这种病毒或其他病毒的影响，我们所做的一切事情都将陷于瘫痪，并且，我们所爱的人的生活都将受到影响。坦白地说，我们几十年来都一直坐在一颗滴答作响的定时炸弹上。流行病学家曾告诉我们，疫情大流行不仅有可能发生，而且肯定会发生。即便如此，我们还是把疫情大流行这个话题排在了我们任务清单的最后面，把看似更加紧迫、更引人注目、坦率地说是更加有利可图的事情排在了任务清单的前面。

我们并非没有提前接收到足够的预警。最近一次预警发生在2009年，当年发生的H1N1病毒（也称“猪流感”）使全球大约20亿人感染 – 即：有10亿人携带B型流感病毒 – 由此导致第一年就有大约20.3万人死亡。

事实是，我们已经创造了一个“被烤成蛋糕一样”的脆弱世界。世间万物都是相互交织、相互联系的。仅仅在美国，人们每年的旅游花销就超过1.1万亿美元；美国人每年飞行23亿次。

然而，事实是，迄今为止，我们的社会尚未做好准备应对致命病毒。

想想看：1918年，人类历史上规模最大的流行病，即：西班牙流感（讽刺的是，那次流感并不是起源于西班牙，而是最有可能起源于纽约或堪萨斯州）致使全球5亿人感染，几乎占当时全球人口的三分之一，并且导致5000万至1亿人死亡。但是，这样的事的确发生了，尽管流感爆发于人们旅行的途中，而当时人们旅行的时间只占我们今天旅行时间的一小部分。记住，那可是泰坦尼克号时代，步行、骑马和蒸汽机仍然是当时陆上交通仅有的真正的旅行方式。多亏了亨利·福特（Henry Ford）以及他发明的革命性的大规模汽车生产技术，那样的旅行交通状况在10年之后才真正发生了改变。

从此，世界发生翻天覆地的变化也就不足为奇了，这样的全球变化为我们提供了令人难以置信的省力设备、通信技术和计算工具 – 但是，这也产生了不可预见的后果。例如：如今，在美国，把本土种植的食物从农场送到餐桌上需要经过

1500至2500英里的运输距离，这比20年前的运输距离多出了25%。此外，美国食品供应中，有20%需要进口。每年，全球1700万间酒店客房接待旅客435亿人次，1500万间餐厅每年接待顾客数十亿人次。通过这些，我们已经为一场疫病大流行打下了完美的基础。它就在我们的手指、嘴巴及鼻子前面等着我们呢。

当然了，我们也可以闭门不出，期待疫苗出现，然后再重新融入一个全新的、安全的世界。但是，尽管全球数千名医学研究人员做出了英勇的努力，疫苗科学对于冠状病毒的了解仍处于初级阶段。到目前为止，在超过125次新冠病毒临床前试验中只出现了一款疫苗。因此，现实情况就是，新冠疫苗可能需要很长时间才能问世。原因很简单。正如斯坦福大学健康交流计划（Stanford Health Communication Initiative）的主任Seema Yasmin博士指出的那样：“之前我们开发得最快的疫苗是腮腺炎疫苗，花了四年时间才研制成功。一般而言，开发一种疫苗需要10到15年时间。因此，12到18个月将是破纪录的速度。”

第二个现实是，我们很可能只是目睹了另一种病毒出现之前的试运行。

这是否意味着，在我们的余生里，不可能再次乘飞机旅行了？可是，你能忘怀那些去附近餐馆吃饭、去世界遥远的另一端旅行、去另一个城市或国家参加商务会议美好时光吗？更别提与你爱的人一起共度美好良宵了。

我们根本无法忘怀这些美好时光。如果你经常出差或者只是休闲旅行，如果你喜欢时不时地去餐馆就餐，或者，如果你喜欢住在酒店里，那么，你只需要接受新的行为方式并且使之成为你日常生活的一部分就行了。

我可不是声称这是一件轻而易举的事（还记得前面提到的我在日本温泉馆里换鞋子的经历吗？）

我们需要微微调整一下自己的行为方式，就像我们知道过马路之前需要左右观察一样，就像我们入住酒店、登机或者在餐馆用餐时会注意到那些似乎无关紧要的标志一样。我们将需要学会留意新的提示，这对我们的人身安全至关重要。我们需要让自己习惯于新的向导指引，以便在一个必须面对一个病毒总是会以这样或那样的形式存在的世界中安全前行。

在以下篇幅中，我将帮助大家详细学习如何习惯新的行为方式。我将为大家指供相关指导，帮助大家在一个陌生的、有点可怕，但并非不可能的新世界中找到安全前行的方向。

## 第二章

### 那一天，

# 我发现自己竟然对清洁卫生及航空公司 一无所知

“打搅了，先生。”空乘服务员语气坚定地对坐在我对面一排的乘客说道。  
“请您戴上口罩……”但是，她话刚说到一半就戛然而止。“哦，抱歉，我没注意到您正在喝香槟。好的，您喝完饮料后请务必戴上口罩。”

我在采访美国联合航空公司（United Airlines）的一位运营专家时，这位专家对我说，“这样的情景很像当年美联航遇到的Dr. Dao事件。在事情越界之前，我们确实不知道到哪个程度才算越界。”

对我而言，在经历了几个月的非自愿“再培训课程”之后（换句话说，也就是这几个月新冠疫情被禁足在家），3F航班上的乘客们纷纷摘下自己的口罩喝起了香槟，这样的行为对于飞机上的每名乘客而言似乎都是生死攸关的大事。我甚至不确定，我这么说是不是因为反应过度。

那是某个周五的下午，商务人士们要乘飞机回家。但是，当时除了一架老式备用机（一架喷气式飞机）以外别无选择。机舱里有一半的乘客似乎都迫不及待地想庆祝一下……随便庆祝什么都行。然而，除了在新冠疫情爆发之后立刻就登上飞机这件事以外，确实也没什么值得庆祝的。当时，一架飞机飞上天就好比是媒体上刊登好消息一样罕见。

我发现自己乘坐的飞往慕尼黑的航班上还有232名乘客，每个人都因为害怕吸入新冠病毒而瑟瑟发抖，可是每个人都有充分的理由乘坐这趟航班。

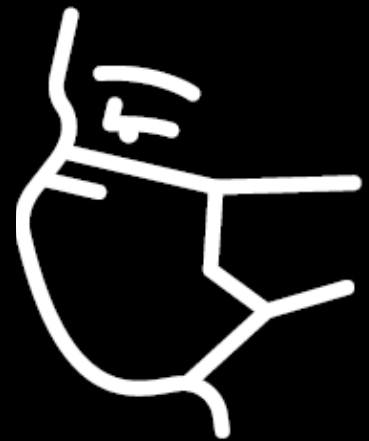
航空公司和机场已提前做足了功课，他们安排了一场精彩绝伦的“新冠肺炎”美化比赛，其目的是为了每位乘客都感到安全。美化工作是从进入机场的大门入口开始的，机场大门上已新增了新冠疫情信息标示牌。但是，走过这些大门后，映入我们眼帘的却是电影《鬼城2》（Ghost Town 2）那样的场景。我们之前早已习惯了听到机场广播里传来的那段经典播音：“把符合3-1-1准则的液体放入塑料袋中”——紧接着是最受欢迎的续集播音：“如果你看到可疑物体，请通知机场当局。”可是现在，一本全新的畅销书成了机场广播的主要内容：“所有乘客必须全程戴口罩”——

这好像是在特别提醒我以及登机时我看到的另外两位没有戴口罩的乘客一样 – “同时，请与他人保持两米距离。”

就在那一刹那，我惊讶地发现，安保官员在口罩后面露出欢迎的微笑。正如这位安保官员肯定想到的一样，当时我也在想，这世上没什么是一成不变的，即使是安保官员的工作，同样也不是一成不变。此外，我还在好奇地捉摸着，希思罗机场（Heathrow Airport）平均每天有221,000名乘客往来，怎么可能让每名乘客相互之间保持两米的距离呢。过去，科罗娜啤酒（Corona）是我们喝的饮品，而病毒则是在好莱坞大片中才会出现的东西。那时，乘客们肩并肩地通过机场安检。那么，现在需要的这些多余的间隔空间从何而来呢？

当我把三个装有消毒剂的小瓶子、一把几乎肯定已经被污染了的硬币，以及一个被遗忘已久的皱皱巴巴的口罩倒在安检托盘里时，我心里想，“等等，这些安检托盘从何而来呢？是直接从工厂送过来的，还是从托盘消毒机上送过来的？它们都会立即上新冠天堂吗？”我做了登机前必要的那项“T台表演”，穿过了那道金属探测仪，走过免税饮料店和香水店（现在店里已经没有供应饮料和香水了，只有许多洗手液），然后抵达了登机门。

如果你觉得在恐怖主义盛行的年代乘坐飞机旅行已经糟得不能再糟了，  
那还是请三思而行吧。





你可曾前往过某个几乎无人敢去的地方旅行、去“大使馆强烈建议你回避”的某个地方？这正是我当时与几百名乘客一起在登机口等候登机时的感受。过去，我们会在候机时彼此交换登机牌，看看对方乘坐的座位类别。但这些都是过去的事了。现在，取而代之的是，大家都盯着别人的口罩看，一副“哦，那家伙的口罩比我的高级”的神气。我们就像十五子棋的棋子一样伫立在那里，每个人都站在贴有间隔两米地板贴纸的位置上，排成一条长队，一直通往航班天堂的登机口。

如果你觉得在恐怖主义盛行的年代乘坐飞机旅行已经糟得不能再糟了，那还是请三思而行吧。

的确，所有的乘客都已经被提前告知在飞行过程中需要全程戴口罩（当然了，喝香槟的时候除外），并且不能伸出我们好奇的手指到处触摸。尽管已经有这些警告，人们还是会忍不住想知道哪里会埋着地雷。人们已经忘了恐怖分子；真是此一时，彼一时。现在，大家都会以怀疑的目光环顾四周，搜索着那个微小的敌人。嘀嗒作响的定时炸弹会出现在卫生间里吗？或者出现在座位头枕上？飞机上供应的食物和闪闪发光的金属餐具是新冠病毒隐秘的藏身之处吗？那个小桌板锁扣或者娱乐系统上的触摸屏呢？是不是只要碰到一下就足以被感染？……嗯，这种心情，你懂的。

感谢上帝，我和机舱里的其他乘客一样，都早已准备好了可折叠的新冠病毒防护工具套装。据我所知，我一次也没有失望过，每次都成功地穿越了迷宫般的病毒陷阱。时间飞逝（可以这么说），我活着降落在德国。

下飞机时，航空公司仍然在玩这个游戏，要求乘客们不要站起来，也不要聚集在机舱过道上。我们需要按照座位的字母顺序走出去。每名乘客首先坐在A座上，然后挪到B座上，然后再挪到C座上……

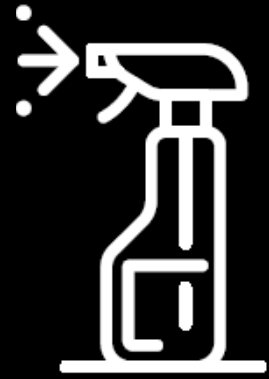
到此为止，一切都还好 – 但是，到了后来，这个完美上演的安全剧就崩塌了。

当我们以北朝鲜最严格的军事步调风格走出机舱时，问题来了。登机桥已经被楼梯取代，直接通向新冠病毒地狱。一辆巴士正在楼梯尽头等着我们，车上的电子标牌写着“欢迎来到慕尼黑”。还记得电影《大白鲨》（Jaws）吗？那头长着巨大的可怕牙齿的大白鲨。那辆巴士的门仿佛就是大白鲨的牙齿，把我们挤得像沙丁鱼罐头一样统统吞了进去。那辆巴士一个接一个地抓住了每一个外星人以及他们身上携带的病毒。

航空业是全球扩张最迅速的行业之一，每年（新冠疫情之前）运送旅客**43亿**人次。欢迎来到一个真正赢利的业务领域。在这个领域，客户规模是如此庞大，以

至于在航班提供的沙拉中多添加一片生菜叶，再乘以几十亿份供餐，每年也会产生巨大的成本。

新冠病毒爆发之前，  
航班清理工作早已是转瞬即逝的幻影。



健康在航空公司的成本计算中分量几何呢？顶多就是一杯让人怀疑的鸡尾酒罢了。

事实上，美国运营的大多数航空公司都是把航班周转时间内的清洁程序定义为：从乘客走下飞机到新一班乘客随着机组人员“请坐到您的座位上。本次航班已全部订满”的告知声中走上飞机这段平均30分钟的周转时间内，收集完飞机上空的椒盐卷饼袋子、水瓶、报纸、杂志，以及被上一班乘客遗忘的iPhone手机和耳塞。这样的清洁程序可能并不足以让人感到惊讶。如果你将乘坐一架156座的A-319飞机，那么，每个座位的清理时间为12秒。

请等一下。有人说过“清理”吗？

在一个多加一片生菜叶或少加一片生菜叶都能上升到真正产生重大成本影响的行业中，航空公司会花多少钱让飞机停留在停机坪上，而且飞机上的所有座位并未坐上乘客也未售出机票，还要让机组人员花上几小时走一次真正深度清洁的程序呢？

事实是，在新冠病毒到来之前，飞机清理工作就已经是一个转瞬即逝的幻影罢



了。忘了那些扶手消毒、托盘清洗、卫生间消毒、清洗座位口袋、擦拭呼叫人员按钮吧，或者吸尘器打扫飞机座位及过道之类的情景吧。这种情况有可能会发生……只不过不会发生在你所乘坐的航班上，也不会发生在你之前飞行的航班上，也不会发生在你乘坐之后的任何航班上。事实上，行业专家所说的“深度清理”每隔六周才会实施一次。或者，换句话说：在4万名乘客有机会在你乘坐飞机之前，在飞机上呼吸、咳嗽、触摸以及打喷嚏之后才会深度清理一次。

于是，我采访了行业专家、空乘人员、航空公司的高管以及质量保证公司天祥集团的卫生专家，试图了解我们在乘坐飞机时该做什么（以及不该做什么），采访获得的信息更加令人担忧。事实证明，我之前对于前往机场的途中、在机场、在飞机上、开车去酒店、办理酒店入住登记、在酒店入住以及去餐厅就餐等方面的安全措施种种假设完全是错误的。事实证明，我脑子里固有的个人条例完全是基于自己错误的假设。我的祖母会说我的这些错误假设“不够聪明”。

## 第三章

### 第14E号座位

**2003年3月15日**，一架载有**112名乘客、6名空乘人员以及2名飞行员**的**波音737-300**客机从香港起飞，开始了历时**3小时**飞往北京的旅程。

没有人知道，坐在第**14E**号座位上的一名**72岁**乘客将会严重影响到机上**18名**乘客的生命，其中**5名**乘客不幸丧命，也由此改变了他们家人的生活.....永远。

《新英格兰医学期刊》（[New England Journal of Medicine](#)）报道称，**13名**教授及科学家花了将近一年时间对香港飞往北京的这趟航班以及自北京起飞前一周和起飞后一周从香港飞往台北的另外两个航班进行了分析。

科学家们采访了这三个航班上**45%**的乘客（共计**304人**）后，对乘客和机组人员在飞行过程中经历的一些鲜有被讨论的、不可见的一些问题提出了惊人的见解。科学家们揭示了一种致命病毒是**如何**一分钟接一分钟地传播的，而同时，我们却在品尝着飞机上迷你酒杯里的葡萄酒，天真地摆弄着娱乐系统的控制装置，开心地观看着影片《狮子王》、《玩具总动员4》或者《爱探险的朵拉：消失的黄金城》。

使这架北京航班不同寻常的原因只是机上一名**72岁**的男性乘客，他在登机前表现出严重急性呼吸系统综合症（也称**SARS**相关冠状病毒，**SARS-CoV**病毒，或者简称**SARS**病毒）的所有症状。

虽然非典肺炎（**SARS**）和新冠肺炎（**Covid-19**）都是由冠状病毒引起的，但是两者之间有区别。首先，**SARS**死亡率估计为**9.6%**，远高于新冠肺炎死亡率（**1.38%**至**3.4%**）。但是，这两种病毒之间有很强的相似性：它们在基因上有联系，起源相同，都是通过相同的机制传播，并且潜伏期相似。

这**13名**科学家通过分析**SARS**病毒如何在那趟从香港飞往北京的航班上传播，由此研究一年**365天**每天任何时候平均都有**50万**乘客在**34000英尺**的高空上飞行时，在身边坐着几十名或数百名陌生人的情况下，新冠病毒等病毒可能会如何传播到全球。科学家们的发现令人不安。

我们先说说好消息吧。科学家们对香港飞往北京的那趟航班，从起飞到降落整个过程的每一分钟都进行了分析，对另外两个航班同样如此分析。分析后，科学家们得出结论，处于**SARS**潜伏期的乘客不太可能感染同行其他乘客。科学家们还得出结论，乘客在飞机上的座位位置会对病毒感染风险产生影响（尽管在此项研究中，这种差异在统计学上并不显著）。然而，最令人惊讶的是，这样的结论乍一看去可能简单直截，但是，飞机上的“安全区”却并不在我能猜到的地方。

科学家们发现，坐在第9排至第13排的35名乘客中（即：坐在已经被感染的乘客的最前面的那几排），有11人在飞行过程中被感染了SARS病毒。相比之下，飞机上其他座位上的81名乘客中，仅有8人被感染了SARS病毒。最令人惊讶的是，直接坐在那名被感染乘客旁边的两名乘客都没有被感染SARS病毒。结论很清楚：如果你碰巧坐在后面，你与前面一名已经被感染病毒的乘客隔着一段距离，或者，甚至是直接就坐在这名乘客的旁边，那么，你被感染冠状病毒（SARS病毒，当然了，也可能是新冠病毒）的风险明显低于你碰巧坐在已经被感染病毒的乘客的前面所面临的感染风险。

那些坐在第9排到第13排的乘客当然不知道自己身后就放着一颗滴答作响的定时炸弹。因为他们事先并不知情，所以，也就无法采取应对措施。

这是否意味着，当我们走下登机桥、看着前方走道尽头的曙光时，我们就注定完蛋了？

我们都被Facebook和其他社交网站上无尽的虚假忠告帖子轮番轰炸过（尽管这些忠告看似真实），这些帖子分享了乘坐出租车、入住酒店或者乘坐游轮时存在的新冠病毒“真实的风险”，由此提出相关建议。更别说那些关于飞行过程中必须遵守的三项禁令规则，这些规则帖子往往就排放在“你不知道你的猫星人会玩哪五种把戏”这样的帖子旁边。

病毒的恐惧从四面八方向我们袭来，我们该如何走出这个恐惧迷宫呢？从左边走、从右边走，还是从中间走？

我和你一样感到困惑，于是，我开始查探乘飞机旅行途中真正具有的风险，其目的是为了帮助大家创建一个行动路线图，让大家了解可以考虑采取哪些行动（以及应当避免采取哪些行动），从而最大限度地降低大家在度假时感染病毒的几率。或者，如果你即将出差，这样的行动路线图可帮助你了解如何小心翼翼地穿过拥挤的机场和飞机、如何在数以百计的乘客排队等候出租车和Ubers的长队中排队等候、如何在酒店入住登记及退房、如何在拥挤的餐馆就餐、如何使用房卡打开酒店房间 – 不要忘了，当你躺在酒店的床上之前，仅仅今年，就已经有300人用过这张床了。

做此番研究的过程中，我有幸得到了天祥集团的帮助。天祥集团是Protek健康、安全和福祉安心保障计划的品牌所有者。伟大的发明家爱迪生（Thomas Alva Edison）于1896年创建了电灯测试局（Lamp Testing Bureau），以此对他最新、最亮的发明-电灯泡的制造商进行质量检查。最终，爱迪生的这家公司与其他几家质量检测公司合并为天祥集团，而天祥集团又推出了Protek安心保障计划。天祥集团对诸多领域的质量控制工作发挥着积极的作用，质量检测内容从空军一号的黑匣子，到白宫供应的餐饮食品，再到数以千计的酒店、餐厅及航空公司，无所不包，

这些质量检测为我提供了可利用的可靠的知识基础。

当数十亿人解除疫情封锁后，  
这些行业的卫生装备会有多完善呢？



我还采访了下述人士，从中获得了令人难以置信的见解：59岁的Smith机长，一名经验丰富的飞行员，在新冠肺炎爆发之前，他和他的整个团队曾驾驶飞机进出中国；汉莎科技公司（Lufthansa Technik）和联合航空公司（United Airlines）负责检查飞机滤清器的工程师；三位生物学教授，他们都是病毒传播方面的专家；丽思卡尔顿酒店（Ritz Carlton）以及其他连锁酒店的首席管家；航空公司餐饮运营人员；以及，在意大利、英国和美国一些受疫情影响最严重的医院工作的医生。在我细致地了解新冠肺炎传播实情的过程中，所有这些专家都热心地为我提供帮助。

我将如实汇报这些专家的见解。在数次采访中，我围绕着这些行业究竟正在发生着什么事情提出了一些深刻的问题，而这些正在发生的事情将对全球数百万人甚至数十亿人产生影响。

当数十亿人解除疫情封锁、重返正常轨迹后，这些行业的卫生装备究竟有多精良呢？对此，我在此番调查中提出了几个令人不安的问题。这些问题可能在很大程度上决定着我们的命运。

剧透提示：大家将在接下来的一章中看到，我不仅会震惊地发现在这个“有点儿后新冠世界”中飞行所面临的真正风险，而且还将惊讶地发现，或多或少是由于巧合，我遇到了媒体鲜有提及的三个污染源。这些污染源可能（而且，我再次强调是“可能”）对于旅行的你产生重大健康影响。坦白地说，在我30年的旅途及空中飞

人的生活中，我还从未花心思想过这三个污染源 – 但是，当我发现它们时，这三个污染源绝对在情理之中。

## 第四章

### 发现微小纪念品：看不见，但却已经被污染了

我们都知道，驾驶直升机或私人飞机很危险。事实上，这样的风险比乘坐普通商用飞机的风险高出**60倍**。

即使是乘坐美国的国家城际铁路美铁（Amtrak），其风险也比乘坐美国航空（American Airways）或英国航空(British Airways)等商业航空公司航班所面临的风险高出**20倍**。

然而，在所有的交通方式中，风险位居首位的还要数自驾车（无意冒犯！）。如果每天自驾车，那么，一年所面临的风险要比乘坐商业航空公司一次航班所面临的风险高出**453倍**。所以，对于不经常乘坐飞机的人而言，每年乘坐一次航班所面临的风险要比长期自驾车所面临的风险低一些（当然了，乘坐飞机的次数越多，面临的风险就越大）。

对比一下：即使是你妈妈最害怕的跳伞运动，也比开车安全**24倍**。是的，这件事非黑即白一样地明显。开车真的是一项危险活儿。

现在我们已经确定了乘坐商业航班比开车、驾驶直升机甚至跳伞运动安全多少倍了，那么，新冠疫情对商业航班的风险有多大影响呢？

我决定去请教剑桥大学天体物理学家兼人工智能先驱PROWLER.io的机器学习高级研究员Fergus Simpson博士。我向他讲述了我对于那趟从香港飞往北京的航班的相关见解，然后请他计算一下疫情期间乘坐飞机旅行所面临的真实风险。

不用多说，由于存在无数个未知因素，因此，这并不是一个简单的计算。例如，航班出发地对于计算的最终结果就会产生**很大影响**。如果你有幸从新西兰的奥克兰出发，那么，你在飞机上感染新冠肺炎的风险将近乎为零（在我写这一篇章之时，新西兰尚未出现新冠肺炎感染病例）；与此相对的是，从西班牙马德里起飞的航班，每**200名**乘客中就有一人被感染新冠肺炎。

我们需要认识的其他影响因素包括：飞行时间的长短（飞行时间越长，乘客在飞机上走动得就越多，这已经被证明与新冠病毒感染风险有关）；飞机上乘客的数量；以及，飞机上的服务水平（这是因为，与机上工作人员的频繁互动是另一个影响因素）。换言之，向乘务员询问有关新冠肺炎感染危险的愚蠢问题，这本身就是一种让你容易被感染病毒的活动。



自从我第一次听到“冠状病毒”这个词以来，专家们就一直在告诉我们要注意两种不同的病毒传播方式。首先，专家告诉我们，当我们打喷嚏、咳嗽、大喊大叫、唱歌、说话，甚至仅仅是呼吸时，都会传播病毒；已感染了冠状病毒的飞沫会从我们的口中漂浮飞出，在空气中传播，然后再进入其他人的嘴巴、鼻孔，甚至进入眼睛。其次，冠状病毒会潜伏在不同的表面，等着我们去接触它们，当我们的指尖沾染上病毒后，病毒又会被传播到我们的脸上。

很明显，在那趟从香港飞往北京的航班上，坐在第14E号座位上的那名乘客就是通过“气溶胶传播”方式而非通过“从表面到手部再入口中”的方式传播病毒的。

因此，当我们考虑飞行安全程度时，需考虑飞机内的空气性质，这一点很重要。

有人声称，飞机上的气流质量有很大不同，这取决于你碰巧乘坐的座位位置。他们作了一个有点想当然的假设，即：坐在经济舱的乘客所呼吸的空气质量要多糟有多糟。而驾驶舱里的空气则是完全新鲜的，然后，驾驶舱里的新鲜空气会流向飞机食品间里的乘务人员舱。头等舱的乘客吸入的空气则近乎完美，以至于头等舱里的乘客可能很容易想象自己就是置身于原始山顶上。然后，这股新鲜空气在商务舱的乘客间流动 – 最后，结束于你的座位旁（第57F号座位，正好位于飞机卫生间旁边）。你是否有足够的想象力想象一下那白雪皑皑的阿尔卑斯山呢？可能没有吧。根据这样的情景假设，如果这股空气已被注入了冠状病毒，那么，你就会被困在这股陈腐的、已被他人用过的空气中，这会让你惴惴不安（要怎样做才能让自己不去纠结这个问题呢？）。就在这时，座位显示屏上的运动视频正在指导你做一次深呼吸，呼气、吐气（同时计算你还有多少时日可活）。

好吧，天祥集团Protek安心保障计划的专家们以及航空公司的工程师们告诉我，当涉及飞机上的空气流动情况时，我们最好重新考虑一番。

首先，他们告诉我，所有现代飞机上提供的气流都是均匀地分布于整个机舱，其中包括卫生间和经济舱（我并非在此提出某种关联）。事实上，一些业内人士告诉我，坐经济舱比坐头等舱更安全。想想吧。

通过整个机舱的气流非常强烈，以至于机舱里所有的空气每三至五分钟就会彻底循环一次。此外，在1992年以后建造的飞机（占目前运行的飞机的90%）都配备有高效微粒空气过滤器，也称HEPA过滤器。在某些为患有严重过敏症的人士提供的超真空吸尘器中也配备有这样的过滤器。这样的过滤器与医院手术室里使用的空气过滤器是一样的。不要被某些不值得信赖的经济型航空公司愚弄，这些航空公司声称他们所使用的过滤器比其他航空公司的更加安全。专家告诉我，这完全不是实情。几乎所有航班的空气过滤器都同样地安全。

我了解到，之前提到的这位坐在第14E号座位上的病患乘客，他在飞机上呼吸并不比在任何其他密闭空间更容易传播病毒。事实上，我采访的一名前英国皇家空军（Royal Airforce）运营经理认为，“与你的办公室甚至你家里的空气相比，航班上的空气实际上更加安全，因为HEPA过滤器能过滤掉99.95%的微生物颗粒。”

那么，从表面到手部再入口中这样的传播途径又是怎样的情形呢？自从疫情开始爆发以来，我们大家都已经学会了正确的20秒洗手法，我们还学会了用胳膊肘来转动门把手。然而，随着越来越多的数据扑面而来，美国疾病控制中心

（Centers for Disease Control）却一直对表面传播所具有的危险含糊其词。现在，[疾控中心（CDC）](#)称，“有可能通过触摸带有病毒的表面或物体，然后再触摸自己的嘴、鼻子或者可能触摸眼睛而感染新冠肺炎.....”（我用斜体字表示强调）。

既然有可能通过接触表面而感染病毒，那么，我就给大家做一个简短的测试吧。你认为商业客机上的新冠病毒“危险区”具有多大的风险呢？

我们从飞机上最恐怖的地方-卫生间开始吧。想想飞机上卫生间内外的门把手、水龙头，以及已经神秘预热过的马桶座圈吧。

或者，想想那个触摸屏（*触摸* - 你懂的!）和显示器吧。出于某种原因，你总是不得和显示器打交道，当你想把那个显示屏拉出来时，你得把双手都伸进那个洞里去。

而且，我们也不要忽视长期被大家关注的那个热点：折叠小桌板。它正好就在你眼睛和嘴巴的正前方（过去一个月，它同样在这个位置，处于116名乘客的眼睛及嘴巴的正前方）。一个接一个的乘客在推动和扭动那块小小的锁片时还在咳嗽和打喷嚏.....同时用力地试着折叠那块已弄脏的小桌板.....这时，一名不那么有耐心的机舱乘务员正等候在过道上，手里拿着即将递给你的一包椒盐脆饼和一杯温的氯味水。

如果你觉得我刚才描述的这些东西是飞机上真正的危险区域 - 那么，请三思。事实上，天祥集团Protek安心保障计划的专家们告诉我，我们不必太担心以上这些区域。这听起来可能有违直觉。但是，我们却认为，污染最严重的地方通常却是我们认为最卫生的地方。原因很简单，我们在上述区域中会表现得慎之又慎。几乎每一个接触到那些区域的乘客都会小心以待，他们会隔着餐巾纸来触摸那些无形的威胁表面，会用洗手液洗手，并且会迎着机舱里的气流，把一张又一张的厕纸优雅地放置在马桶圈上，然后再接触那干净的蹲便表面。

一般情况下，我们应该在那些被我们潜意识的安全感分散注意力的地方去发现危险所在 - 或者，也许，从神经科学的角度来看，从那些我们与安全感有联系的地方去寻找危险 - 即使这些地方可能与安全感相距甚远。



通过扩音器播报消息，可以为某种危险物品蒙上一层安全感伪装。我是在说安全带。大家有没有想过，这块闪亮的、确实可以拯救生命的金属片有可能就潜藏着新冠病毒危险？实际上，清洁安全带这项工作从未出现在任何一家航空公司的卫生标准中。航空公司频繁地提醒乘客，“安全是我们的第一要务”- 发生事故时可能是这样，但是，清洁工作方面可根本不是这样。航空公司把安全带整齐地交叉放置在座位上，制造出安全带已被清洁过的错觉。但是，最近使用过安全带的乘客所留下的指纹、细菌和病毒却留作为供下一名乘客分享和享受的无形纪念品。

想想看，在你之前，已经有多少双手伸进了这个座位的口袋里去摸那些杂志和安全提示卡。你是否曾在“幸运摸彩袋”中发现了藏在下面的不太令人愉快的惊喜？反正我遇到过这样的事。

另一个“请勿触摸”的地方是座位顶部。除非你从一开始直至第57F号座位的整个路径中全程都是有计划地把手放在每个座位的顶部，否则，有多少乘客已经把座位顶部当作是半盲状态下走进机舱时使用的导航拐杖而被坏运气盯上？或者，更糟的是，有的乘客会伸手抓住座位顶部，由此把自己从座位上拔拉起来，这样还会不可避免地揪到前排乘客的头发。我曾采访过一名乘飞机旅游的人士，他告诉我，“我们是应该知道不能这样做，但是，大家不知道在飞行途中应当如何保持行为恰当。”

还有 - 你不会想到这个，对吧？ - 你的袜子。有20%的乘客在飞机上光着脚去上卫生间。这些乘客会光脚穿过过道，然后去上卫生间，他们的袜子就像被海棉吸收了一样.....好吧，我们就这么说吧，什么东西都丢在地板上，东西七零八落地摆了一地。然后，他们又回到自己的座位上。在这些不穿鞋的乘客中有多少人会按摩自己那酸痛的双脚，弄脏手指后，然后在接下来的几分钟内还会心不在焉地摸摸自己的脸、扶手、折叠小桌板以及机窗遮帘布呢？



对飞机上的乘客而言，  
真正危险的区域隐藏在别处。

如果你密切关注过这些问题区域，那么，你应该状态不错。大家知道，现实是，就在我们走下登机舱的那一刻，我们心里一紧，由此会导向心理学家所说的“有意识行为”。还记得你第一次开车时的情形吗？为了避免交通事故，你会全神贯注地盯着前方、仔细听周围的声响，注意一切动静。慢慢地，你有意识的关注逐渐变成了无意识的行为，嵌入到你的生活日常中（以及你的坏习惯中）。渐渐地，你开始被那些不那么聪明的事情所诱惑，比如：边开车边发短信。

这让我回想起Simpson教授对于当前新冠疫情期间航空飞行的风险计算。根据Simpson教授的说法，如果你是易感人群，那么，你乘坐飞机而感染新冠病毒甚至死于新冠病毒的风险极小，实际上只有0.01%（感染源自所有的传播源、气溶胶及表面）；如果你不到40岁，那么，这个风险会低至0.0001%。目前，在飞机上感染新冠病毒的风险约为千分之一，即0.1%。

换句话说：你在商业客机上感染新冠病毒甚至因此死亡的风险，并不比你在驾驶自己的汽车途中遭遇致命事故的风险大。

奇怪的是，旅客们在飞行途中真正面临的危险区域并不在空中。它隐藏在其他地方。这个地方也许会让你瑟瑟发抖 – 尽管其中的原因与你想象的原因完全不同。

## 第五章

### 一脸严肃的海关官员

#### 那点肮脏的小秘密

过海关时，你的心情是否和我一样？

不管我怎么装，我心里都会禁不住感到一股不应该有的内疚感。那些穿着制服的海关官员，瞪着一双极其敏锐的眼睛，那样子真是让人望而生畏。他们就有这样的能耐，能让最无辜的人感到悔恨。当我径直走向海关出口时，是否应该对那两名海关警官报以礼貌而又超级放松的微笑呢？或者，我是否应该忽略那两个立在那片阴影中的小金人，装作没有察觉他们正盯着我看呢？我是否应该尽力表现出一副我太忙、无暇顾及他们的模样，然后径直从他们身边走过，冲向外在的世界？

讽刺的是，我除了“借用”了最近入住的酒店房间里的迷你洗发水瓶子以外，我还从未做过任何违法的事。事实上，一想到那个洗发水瓶子，我心里就感到内疚。

这样的反应有一个名称，那就是众所周知的米尔格拉姆实验（Milgram experiment）。耶鲁大学心理学家Stanley Milgram通过那个著名的研究证明，权威不仅会恐吓我们，而且还能够盲目地引诱我们去行动，这些行动往往违背我们自己的意愿、常识或道德。

如果有地方能够让我们在日常生活中完全观察到米尔格拉姆实验的话，那么，这个观察地一定是机场。你在旅行途中遇到的接触点中，机场是感染新冠病毒风险最高的地方之一。米尔格拉姆实验解释了我们为什么几乎没有意识到这种风险。

随便在哪一天，全球十大国际机场来往的乘客均分别超过235,000人。这么多人相当于在18个足球场挤满了人。

你很难在其他任何地方找到如此一个挤满了来自于各行各业的人群的大熔炉。他们当中，有人会非常担心错过航班；有人则对即将到来的空中旅行感到焦虑；第一次乘飞机的孩子们时异常兴奋；有位80岁的老太太迷信地认为这将是她人生中最后一次飞行；有对新婚夫妇正期待着蜜月之行；商务人士则害怕再乘坐一次航班前往密尔沃基市，然后在同一天返回；与此同时，登机口旁边的工作人员则为今天又一次航班延误准备好了一套说辞：天气恶劣、机械故障，或者其他任何一种可能的原因。乘客们来自五湖四海，他们有着各种你能想到的宗教信仰、种族、文化及人口状况，而你则能看到一个由各种语言、观点、欲望、恐惧、希望和梦想所组

成的迷你联合国 – 只不过没有那些冗长的发言罢了。当然了，所有这些都是公共广播系统这个过滤器背后发生的，而广播里的背景音乐则是一首不太成功的乐器版翻唱歌曲《温柔地爱我》。

我们并未觉察，机场在和我们的的大脑玩着微妙的游戏，使我们有一种明白无误的感觉：我们正处于一个生死攸关的处境中。

想想这样的场景：一家人慌慌张张地冲向登机口，在通知正式登机之前，大家已经等了他们一个小时；或者，在飞往希科里市（Hickory）历时45分钟的航班上，一位乘客由于未能被安排坐在朋友旁边而大发脾气。在公共汽车或列车上，我们不会表现出这样的行为；但是，在机场，我们却会这样做。

然而，在这些表象之下，正发生着一些令人迷惑的事，我们无法用肉眼看穿它们。

你刚刚通过了安检，没有受到任何伤害。现在轮到你脱下鞋子放进托盘了。这时，你可能会想，“我可不想脱下鞋子。”但是，这时，安检人员却说，“请把鞋子放进托盘里。”于是，你立刻下定决心，“好吧，如果那个穿制服的家伙说必须得这样做，那肯定只能如此了。”

可能你会与那个托盘有那么一番短暂的较量：这个托盘才装过前面三位乘客的三双鞋子，现在，这三双鞋子被抛到了空中，而你穿的这双白袜子在此之前已经沾上了那块地毯上令人讨厌的灰色脏东西（谁晓得还有其他什么东西呢），那块地毯自上次蒸汽清洗过以来，已经有数百个没穿鞋的乘客在上面走过。

当你的鞋子被放在那个托盘里经过X光安检机那段短暂旅程之前，已经有数百双鞋子在走过机场的人行道、穿过机场的地毯以及走过机场浴室之后，同样在那个托盘里躺过了。现在，你把手伸进了那个托盘，拿起自己的鞋子，穿上，然后重新系好鞋带。

如果你真的停下来想一想这么一个过程，那么，你可能会对整个过程中感到有点不安；但是，那个穿制服的安检人员说了，你必须得这样做，所以，这肯定没问题 – 毕竟，你手上还有Purell消毒液，可以用于双手消毒。当你朝着登机门走过去时，你会想“一切顺利！”

这时，你发现自己到得太早了，于是，你决定到附近的寿司店里去呆会儿，那里可是候机厅的正中心。这时，一位友善的、穿着考究、发型精致的女服务员满面春风地向你递过来一张菜单卡，你先是点了一杯带有青柠角的加冰苏打水。你早已做好了应对冠状病毒的各种准备，你的口袋里还装着小手液呢，以防危险意外发生。

你翻看着菜单塑料页（没有意识到那上面已经密布着多少微生物），然后，那

张加州卷的菜单图片吸引了你。这不是很简单、很令人心情放松嘛，而且.....有什么好担心的?.....这里看起来很安全。所以，为什么不点餐呢？这里的寿司台看起来好像刚刚擦拭过，桌子也同样如此。而且，从你能观察到的情形来看，你旁边坐着的那位穿着得体、把手提包放在寿司台上的商务女士看起来似乎也是安全的。几分钟后，服务员就把你点的寿司和那杯溢满到玻璃杯边上的苏打水端到你面前了。就像你刚才叮嘱的那样，你的苏打水里放满了冰块，还加了新鲜的酸橙。“生活不是很美好吗？”你这么想着，然后，深吸了一口未经过滤的空气，同时紧盯着远处屏幕上显示的航班到港离港信息。

一张餐厅菜单上可能爬满了

185,000个细菌



你会认为“新冠病毒也不算太糟嘛。”至少，在这个令人愉快的寿司店里不会有新冠病毒。

然而，令人意想不到的是，飞机上的空气质量远比机场地面好。你们乘坐的航班使用的是工业标准的HEPA过滤器；但是，在机场地面，则完全另当别论。每一家不受政府监管的私人控股机场运营商，都可以自行决定是否有必要对机场的空气进行过滤。这方面并不存在任何真正的监管规则，而且，由于机场并不出售大面积的空气（也许，免税香水除外），因此，机场一直没有多大的动力去控制那数百万立方英尺空间里的空气质量。直到最近，这样的情形才有所改变。

而且，似乎我们呼吸到的细菌还不够多。还记得你刚刚翻看的那份菜单吗？根据最近一项研究表明，餐厅菜单上每一平方厘米可能含有185,000个细菌。参考对比一下：公共卫生间里每平方厘米大约有500-1000个细菌。此外，别忘了，那些冰块

里也含有8类不同的细菌，多达31个细菌种。噢，对于，还有那片青柠角，那上面也有细菌。据《环境健康期刊》（*Journal of Environmental Health*）报道，研究表明，那片楔形的柑橘也被高度污染了。那片青柠角上可能携带有25种微生物，其中包括大肠杆菌（通常会在温血动物的肠道下部发现这种细菌）。

“但是，嘿，等等，”你会这么想。“这可是一个令人尊敬的地方呀。”

你已经忘了你正在进行着现实版的米尔格拉姆实验呢。机场安保人员不断出现在你眼前，警察在机场大厅里踱来踱去，标志牌上写着响当当的连锁餐厅的大名：所有这些都把风险、危险以及威胁隐藏在一个由权威驱动的安全表象的背后。正如米尔格拉姆实验中的权威人物很容易说服实验对象违背自己通常遵循的道德规范、反而给实验中的陌生人造成痛苦一样，我们也会盲目地接受机场权威人物对于安全所做的保证。

尽管大多数航空公司提供食品事先都要经过某个全球最严格的食品安全及控制程序，可现实却是：通常情况下，机场内的食品饮料销售点不必为此类程序而烦恼。出于利润考虑，这些食品饮料销售公司自行制定控制措施及清洁标准。在相当长一段时间内，你不太可能再去光顾机场那家寿司店。如果你再去光顾，那么，你在附近当地餐馆里体验到的默认的安全防范措施网（这取决于这家餐馆在老主顾心中的声誉）在机场内就会逐渐消失。机场食品店对于食品饮料安全的关注……往最好程度来说……是值得怀疑的。

好吧，现在，你已经用完餐，然后再小心翼翼地从那瓶小于10盎司的消毒液瓶子里挤出消毒液清洗双手。现在得去一趟洗手间，然后再前往登机口。你拿不定主意是否可以相信机场洗手间的卫生状况。那么，好吧，相信它们是安全的总比心里一直忐忑不安要好过些。

当然了，如果你是一个频繁穿梭的空中飞人（就像我一样），那么，你就会在某个机场看到有男士站在马桶座圈上上厕所；在利雅得机场，你会看到有老人显然不知道便池的实际功能，他会弯下腰在便池里洗脸。除非你亲眼目睹，否则，你总会有理由说服自己：毕竟，卫生不会有什么大问题。

走进寿司吧里的卫生间后，你看到两名商务人士在小便池边，边小便边忙着打电话。然后，你决定选一个马桶方便。当你开始往马桶座圈上放纸时，你会意识到，这里的厕纸架采用的是最新式、最好、最环保的设计，每次只允许你取一张厕纸。

你知道，这些公共卫生间可能并不是那么卫生。而且，最近一项研究表明，每冲一次马桶，潜在的传染性颗粒就会在空气中持续大约一分钟。因此，你可得小心点儿。于是，你总是花更多时间洗手。然而，水龙头每五秒钟就会自动关闭。这对节约用水是很好，可是，你需要反复触碰水龙头。无疑，水龙头也是一个已经被污



染的按钮。然后，你又得重新来一遍洗手仪式 – 洗了不止一次。

我们曾看到过一篇关于肥皂块研究的报道，该项研究称，肥皂块可以100%地实现自我冲洗，而且用肥皂块洗手可能是最安全的洗手方式。但是，自上世纪末以来，机场就不再提供肥皂块了。现在，机场提供的是更经济、更高效的洗手液分配器。可是，大约四分之一的洗手液分配器已经被污染。

洗完手后，你把湿漉漉的双手放到烘手器那股高压气流中去烘干双手。如果你当时正好戴着一副紫外线眼镜，你就会看到这股小型龙卷风正把卫生间里的排泄物和细菌一起吹到你的脸上，而数百万个微生物（包括病原体和孢子）则在整个卫生间和餐厅里传播。尽管潮湿的双手基本上更有可能传播病毒，但是，烘手器旁边还等着其他几位焦急等待的乘客呢。于是，尽管你的双手只吹到半干状态，你也放弃，不再等着把手烘干了。

然后，你极其小心地用你的衬衫边角裹住门把手，打开门，朝着登机口走去（这可是聪明之举，因为据《国际现代微生物学和应用科学期刊》（International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences）报道，93.8%的门把手都已经被污染了。）

研究表明，机场里有一些世界上最具传染性的卫生间。它们的传染性如此之强，以至于30%的机场乘客使用完卫生间后都懒得洗手。

更糟的是，这些微生物可不会呆在卫生间里。

还记得那两个边小便边用智能手机谈业务的商务人士吗？88%的卫生间使用者都会在上厕所时打电话。这就解释了为什么在全球10大机场中，只有20%的乘客的双手是干净的。

研究表明，手机是你拥有的传染性最强的设备之一，手机上面有超过17,000个细菌基因拷贝。据邦德大学（Bond University）生物医学科学家Tajouri博士称，手机是“促成新冠病毒传播的特洛伊木马”。我们每天会在手机上轻触、滑动和点击2617次。值得一提的是，尽管所有这些数据令人感到恐惧，但是，仍然有超过40%的美国人在双手被占用的情况下，偶尔用嘴叼起手机，而四分之一的美国人则从来不会清洁自己的手机。

手机卫生方面，三星公司传来了一些好消息。三星公司将很快在世界各地推出紫外线消毒器：一个足以装下一部手机（或一副太阳镜、耳塞或其他可能被污染的物品）盒子。当手机在无线充电时，这个盒子可以让整部手机（顶部、侧面以及底部）都沐浴在强烈的紫外线中，这种紫外线可以杀死99%的细菌。但是，在这种紫外线消毒器问世之前，定期清洁手机是个不错的主意。

同时，我们可不要忘了我们的公文包、手提包还有钱包，它们先是被放在卫生

间的地板上，几分钟后又被挪到寿司吧台上了。据美国广播公司（ABC）一项研究表明，在实验中，有20%的手提包携带的细菌多于马桶上的细菌。在该研究中，有一半的袋子含有大肠菌群。这表明，这些袋子上可能存在人类或动物的粪便。如果你认为至少那些袋子里面装的东西是安全的，那最好再想一想吧。毛里求斯大学（University of Mauritius）某研究小组对80名女性和65名男性的145个钱包进行取样分析，结果发现，其中有95.2%的钱包已经被细菌污染。令人震惊的是，其中有50.7%的钱包上含有阴道、皮肤或肠道微生物。

当我们拿起手机、钥匙和信用卡时，这些病毒和细菌通常会附着在皮革或合成皮钱包上，这些地方是细菌的最佳滋生地。也许，更糟的是，同一项研究发现，你钱包里的细菌会经常搭你的便车，陪你一同回家。至少有17.5%的细菌会在你的餐桌上露营，有11.3%的细菌会把你家的厨房台面当成它们永久的家。

该项研究还指出，只有2.1%的人会每月清理一次钱包。

我可以给你提个醒儿吗？你家的厨房同时也是你所烹饪的肉、鱼、蔬菜的家。

当我们在机场徘徊、在小吃亭里取走一份Mars酒吧食品、在咖啡馆里的苹果香蕉水果沙拉中翻找最新鲜的水果片以及在浏览最新的时尚杂志时（许多杂志专门提供有最新、最伟大的温馨提示，教大家如何在疫情期间保持安全），所有这一切正在上演。但是，作为一名小心谨慎的公民，你从最上面挑选第二本杂志来阅读。你永远不会知道谁会拿最上面的杂志来读，尽管翻阅杂志的人中，有70%的人会决意不买，有45%的人会把杂志放回去，放在最上面那本杂志的下面。

我确实无意吓唬你。请记住，我们的免疫系统可以抵挡很多细菌。事实上，我们在孩童时期接触的细菌和病毒越多，我们成年后的抵抗力就会越强。2013年，瑞士一项研究显示，有些儿童患湿疹的风险较低，而他们的父母只不过多做了一项工作：把孩子用过的奶嘴清洗干净。2016年，发表在《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）上的一项研究称，把在小型单一家庭农场长大的阿米什教派（Amish）儿童与在大型工业化农场中长大的哈特教派（Hutterite）儿童的免疫状况进行比较。那些阿米什教派（Amish）儿童（他们在一个被描述为‘富含微生物’和农家粉尘的环境中长大）的哮喘发病率明显较低。

你刚刚读到的这些研究并不新鲜。这样的情况已经以这样或那样的形式存在了几十年、几百年、甚至几千年。但是，那时，地球上的人口可没有75亿这么多，人们也不会像现在这样经常旅行，也没出现新冠病毒。

这些新的大流行病为我们带来了一套新的规则，而这些规则有可能确实足以保护我们。但是，保护措施要求我们改变自己的行为，以及，就像日本人一样，在我们的日常生活中采纳新的、更卫生的习惯。



尤其发人深省的是，这些改变并不需要费多大劲儿。据麻省理工学院研究人员称，在全球10大机场中，仅仅关注洗手信息这么一个领域就可能把疾病传播速度降低37%。

但是，正如我们已经知道的那样，当我们放松警惕、最不抱期望时，是最易受到攻击的。

这把我拉回到本章节的开篇部分。你将在飞行途中与几十名陌生人近距离地坐上几个小时。但是，对于航空旅行人士而言，最危险的地方并不在飞机上。相反，最危险的地方在你的航班的出发港和抵达港。

航班刚刚降落在肯尼迪国际机场（JFK）。你大大地松了一口气！终于熬过9小时的飞行了。全程戴着口罩让你感觉脑袋仿佛在桑拿房里闷了这么多个小时。现在，你终于着陆了，你和另外983名乘客一起排了一个小时的队。安保人员大声叫喊着，指引着你们沿着一条单行道走到一个永无止境的仓鼠转轮上。一条条细丝带营造出一个迷宫，一根（缓慢）移动的线经过另一根（缓慢）移动的线，一根又一根。就这样，你发现自己和许多陌生人混杂在一起，你一次又一次地经过那些咳嗽和打喷嚏的人。

没必要去想为什么自己会选择走这条路线，而没有选择走另一条路线（另一条路线移动得快一些）。一对可爱的夫妇带着三个孩子，在你这根路线的前面安营扎寨了：他们正在与安保官员分享着他们的生活小故事呢。你搞不懂为什么他们觉得有必要把他们那点陈芝麻烂谷子的事翻出来讲了又讲、为什么那位女士要痛诉她有多么讨厌坐飞机。

终于，轮到你了。你把护照翻开，准备回答入境官员提出的那个意料之中的问题：“你为什么来美国？”然后，出乎意料的是，米尔格拉姆实验又开始了。

这样的例行问答，你可能已经经历过上千遍了。可是，这个权威人物有可能会叫你去做任何事.....而你都会照办。

还记得我在经过海关管控站时的心情吗？嗯，那种感觉又回来了。

不管那位警官说什么，他都是对的。“是的，先生。”只要一直重复这句话就行了。“是的，先生。是的，先生.....”那名警官摆弄着手里的文件，在电脑屏幕上键入一些看似随意的词语，再看着你的眼睛，在你的护照上盖章，然后说，“欢迎来到美利坚合众国。”

现在，你可以离开了。他并没有利用他的权威命令你去做任何可耻的或不道德的事情.....就为了这个，你想向他表达谢意。你完完整整地活了下来 - 包括逃过了新冠病毒。

但是，等等，你错过了某些东西。

这有点像前几天我看到的一个骑摩托车的人。他把一只手放在车把手上，而另一只手的胳膊下则夹着摩托车头盔。当时，我意识到，那个头盔带有一种令人惊异的安全光环效应。不知为什么，这个头盔的出现就能神奇地保护他免于遇险。

好吧，同样的安全光环在你汗流浹背地站在那个海关官员面前时又出现了。

在上一章节中，我们谈到了这样一个事实：我们认为，最具传染性的地方可能并不是.....而且，我们认为最安全的地方可能就是最危险的地方。

当我站在那里准备回答那一堆熟悉的问题时.....当我拼命地把我的指尖压在那台指纹扫描仪上时.....当我等着那个警官戴着塑料手套翻看我的护照、在我的护照上盖章，然后把护照还给我时 - 这里可能是整个机场[最具传染性的地方](#)了。据天祥集团专家称，边境管制站比机场其他任何地方携带的细菌都要多。

我希望这里就是你旅程的终点。但是，不幸的是，并非如此。

前面等着你的还有火车、单轨列车、出租车、Uber打车或出租车。正常情况下，这些地方都可能是安全的。当然，如果你在户外活动时采取明智的预防措施，这些地方也是安全的。但是，如今的情形与新冠疫情之前的情形大有不同。

如果你认为自己终于安全了，终于远离边境管制站和那些公共卫生间了，那还是再想一想吧。就在那辆你租来的车上，[方向盘](#)上携带的细菌是公共马桶座圈的四倍。事实上，就曝露在新冠病毒中的风险而言，你租车驾驶的风险与你和其他乘客一起排队等待进入边境管制站整个过程中所面临的风险一样多。

现在，你将要踏入一个你可能从未担心过的危险地带了：你即将下榻的酒店。

## 第六章

### 如果发现色情节目， 赶紧把手从电视遥控器上挪开！

如果你曾在酒店行业工作过，你就会非常清楚：酒店里装着两个完全不同的世界。用业内专业人士的话来说就是：一个前台世界，一个幕后世界。

从酒店幕后通往酒店接待区的那扇门的背后，经常摆放着一块大大的笑脸提示牌，上面写着“微笑吧 - 轮到你登台了。”当然了，酒店的客人即将获得一番戏剧性的体验。事实上，酒店入口处挂的星和钻越多，这样的戏剧效果就会越明显。

“是的，先生。当然可以，夫人。祝您一天愉快……”试问，你可曾在其他地方见过比他们更有礼貌、更训练有素、穿衣打扮更整齐、更讲究、更帅气的服务人员？

而幕后，往往是截然不同的一番景象。幕后不再有红木包裹的墙壁、玻璃切割镜子、闪闪发光的枝形吊灯、优雅的沙发，也不会有闪闪发光的银色咖啡壶。酒店的幕后，完全是另一番景象。这里，成天是直截了当下达的命令，大家穿着随意，而且很少注意到外表。你可能感觉自己仿佛被突然扔进了一个全是男性员工的建筑工地。

酒店业给人的感觉是热情好客、举止优雅（这些可能相当诱人），还有就是，外表整洁。然而，所有这一切都有可能只是错觉罢了。剥去美丽的粉饰，另有一番内景。我曾在伦敦某家最受人尊敬的餐厅里发现了一只老鼠，而这只不过是幕后现实的一个蛛丝马迹罢了。如果你成功地受邀踏入酒店的幕后，你可能会穿过一条气味浓郁的走廊，走廊上摆放着各种吃剩的食物、脏盘子以及已经弄脏了的餐具。研究人员最近发现，在五星级酒店酒吧所提供的饮料中，饮料冰块上面往往布满了微生物，而那些用来盛装不断回收供应的花生的杯子里则可能含有肠道细菌，这表明，杯子里的花生可能已经被粪便物污染了。慢慢享用吧！

在你客房的卫生间里，洗手槽上摆放着几个看似超级干净的玻璃器皿。可是，它们却有可能从未被拿出过卫生间去清洗；相反，它们有可能是被放入水槽中短暂地浸泡过一会儿，然后再用前一位客人使用过的毛巾擦拭干。曾有一位酒店女管家确实报告称，如果时间紧迫，员工会用擦手的毛巾来擦拭马桶，这种现象很常见。

坦白地说，几百年来，所有这些操作一直运行顺畅，几乎没有客人因此而染上危及生命的疾病。如果有客人不幸染上此类疾病，那么，这样的几率对酒店而言，可能也是一辈子才会撞上一次。

热情好客的感觉可能很诱人 —

然而，整洁卫生可能只是错觉罢了。



当然了，在新冠病毒进入我们的日常词汇之前，一直都是这样。

除了旅游业，还没有哪个行业像酒店业这样经历着如此深刻的变化。现在，酒店的台前幕后就要相遇了。或者，换一种说法：感知将与现实进行匹配。若非如此，酒店的声誉就会受损，酒店形象也会受损，酒店的生计就会永远地消失。

为了层层剥开酒店的这种假象，我特地采访了几十位酒店家政人士。很快，我就获知，这些优秀的酒店员工在自己的工作领域中是多么地专业、他们对自己的工作是感到多么地自豪。事实证明，他们不仅在当班时如此专业，甚至当他们在私人旅行时的专业操作更是发人深省。纽约某大型五星酒店的首席管家（我不会透露这位首席管家的名字及酒店名称）告诉我，她在入住任何酒店之前一定会准备好个人清洁品及工具。进入下榻的客房后，她都会首先擦洗、清洗、擦拭并深度清洁客房里的物品好几个小时。我是否有提到，她并非是在公务出差入住酒店时如此操作，而是在私人度假时这么做的？

“这是不是有点儿过了？”我问她。“是不是消毒得有点儿过头了？”

“我知道自己比别人更注重卫生，”她这么告诉我说，“可是，我知道很多酒店都是细菌定时炸弹呀。最好还是小心点儿。”

我无法不去回想以前我飞往全球各地时的许多旅程。我那副已经被冠状病毒着色的眼镜在看待这个全新的现实世界时又平添了一丝完全不同的色彩。

当时，我的脑海里就浮现出数百次我与几十个唏嘘着鼻子、气喘吁吁、咳嗽着、戴着耳塞的商务人士在酒店“自助早餐”队伍中排队取餐时的情景。我们没有人会为此感到大惊小怪，因为酒店里宣传那些可爱的豪华自助餐的精美海报似乎总是与那10个温热银容器里盛装的现实相去甚远。几小时后，这股兴奋劲儿会随着食物的味道一起消失得无影无踪。你会看到所有老一套的东西正等着你的大驾：没精打采的炒鸡蛋、毫无生气的煎煮土豆，还有那些已恭候了一早上的培根，它们只会越嚼越费劲儿。

事后看来，尽管排队吃自助早餐的客人也许会认为早早地前来排队就可以寻到美味的食物了，或者说，至少是可以下肚的东西。但是，实际上，他们却是在绝望地寻找已感染了病毒的头奖。自助早餐时，大家都碰过同样的把手，开启又关闭一个接一个的食物容器，然后，大家全都不可避免地最终走向同一个死胡同：那些漂浮在肥腻油脂中的迷你香肠。大家排队取餐时全都戴了口罩，而且彼此相距大约六英尺，但是，我们仍然会走向那个死胡同。然后，当然了，你来到了下一站：已经提前铺设好的餐垫、咖啡杯及各种餐具，一切都在耐心地恭候你的大驾呢。或者，这些东西正在等那个排在你前面的家伙呢？只见那家伙在桌边坐了下来，触摸了所有这些物品，呼气再吸气，掏出手机打电话，然后再匆匆赶去参加一个紧急会议。

“真有这么糟吗？”我问那些酒店人员 – 其中包括我最喜欢的那位酒店总管 – 我期望能得到一个让人宽心的答案。

“我来给你讲个故事吧，”她说.....接着，她就一个接一个地讲了起来，这些故事摧毁了我对酒店生活的幻想。

还记得我曾提到的航班周转时间吗？航班的清洁时间是如何分配至几分钟而非几小时的？嗯，酒店同样如此。

当然，若是那一、两家不同寻常的连锁酒店，他们是会给客房打扫人员每个房间30分钟或更多打扫时间。但是，这些都是每晚收费1000美元以上的五星级酒店。对于那些收费只占这些五星级酒店一小部分的酒店而言，情况大不相同。我这么说是认真的。

天祥集团一位专家曾警告过我，“一定要注意客房里的遥控器，如果酒店的电视节目中提供有色情内容，尤其要注意。”那位酒店管家也承认，“他说得对。”事实上，当她自己在旅行时，她会自带一个塑料拉链袋，把遥控器放在袋子里面，然后隔着这个塑料保护罩操作遥控器。这个举动非常明智，据亚利桑那大学

（University of Arizona）研究人员测试发现，30%的遥控器上面都含有你不愿看到

的东西。我曾无数次摆弄酒店的遥控器，经常特别用力地按遥控器上的按钮，仿佛这样就可以让遥控器里面几乎已经耗尽的电池奇迹般地弹回来。现在一想到这个，我就感到后怕。

当时，我肯定是把发自内心的厌恶感明明白白地写在脸上了。

因为，那位酒店管家停顿了一下，然后问我，“你还好吧？”

“当然，”我礼貌地回答。

“还有，不要忽视房间里的电话，”她继续说着。“那里爬满了病毒。”

天祥Protek安心保障计划的那个伙计曾在酒店里享用迷你酒吧。而客人们则在镇上玩了一夜后，带着醉意回到了各自的酒店房间。在那种情况下，清洁卫生可不是他们担心的首要问题。

于是，我请教了我的那位酒店管家朋友关于打扫迷你酒吧的问题。她告诉我，“那些迷你酒吧特别难打扫。在迷你酒吧的木饰面板后面的第二扇门上有一把锁，我们酒店管家没法打开这把锁。酒店管理层告诉我们，这属于安全事务。可是，事实上，我认为他们并不信任我们。不管怎样，这使我们不可能把迷你酒吧清理干净。”

通过与她交谈，我才意识到，原来在酒店客房里还有一些我从未注意过的角落。没有人会清理衣柜里的衣架，尽管这些衣架有可能携带冠状病毒。“我们根本没时间，”我的那位酒店女管家朋友这么对我说。

她还告诉我，客房里的按摩浴缸就像一颗定时炸弹。正如伦敦某大型酒店的泳池经理向我解释的那样，人们往往会在公共场合守规矩，但是关起门来，一对恩爱的情侣……好吧，我决定不再问任何问题了，到此为止吧。

我采访的专家们一致表示，“90%的酒店客人根本不会意识到卫生问题。”酒店客人并未意识到，在接下来的24小时，当你把这间客房当作你的家之前，房间里的钢笔、记事本、钥匙卡、按摩浴缸、遥控器、浴室台面以及主灯开关都应该早已清洗干净才对。

“可有什么东西是安全的？”我问道。

具有讽刺意味的是，客房里的马桶座圈是清洁人员所能做到的最干净的区域。还有旁边的桌子。

有些酒店（比如：贝弗利山酒店、贝莱尔酒店，以及芝加哥的丽思卡尔顿酒店）就非常重视清洁卫生。他们不仅会在新客人入住前耗时3个小时对每个房间进行深度清洁，而且，丽思卡尔顿酒店甚至还会在每次客人退房后，让客房暂停运行24小时，以净化房间内的空气。



但是，这样的酒店少之又少。而且，令人惊讶的是，这根本不是成本方面的问题。EmLab实验室曾对三星级、四星级和五星级酒店做过实验室测试。实验室人员惊讶地发现：酒店的星级越低，越好。事实上，在五星级酒店里，遥控器和浴室台面上每平方英寸都含有超过100万个活细菌。

那么，当我们知道了所有这些真相后，是否就不要再入住酒店了呢？

根本不是。你只需采纳一些新的行为并且把这些新行为变成日常生活的一部分就行了。

正如我后来了解到的那样，即使我们并没有入住那少数几家精英酒店，但是，一些简单的预防措施仍然可以让我们保持健康。我学到的其中一个清洁技巧让我惊讶不已 – 而其余的清洁技巧我也肯定永远不会忘记。

## 第七章

### 改变看似容易

#### (其实难以坚持)

大家和我一起来做个实验吧。就在今晚，我们用“另一只手”刷牙。你立刻就会意识到，这几乎不可能（而且，你还可能编出各种借口来解释这样一个实验简直就是浪费时间）。

读完了前面六个章节，我敢肯定，现在你已经被那些你不得不改变的日常工作弄得筋疲力尽了。要花一首《生日快乐歌》的时间来洗手已经是非常乏味了。在机场和飞机上都要戴口罩、不要去机场餐厅、用塑料袋包裹遥控器、擦拭汽车方向盘.....所有这些既让人感到痛苦又使人畏惧。

正如伦敦人（以及美国各地的城市及各州的居民）已经认识到的那样，真正的风险却是：你和你所有的邻居都只是轻描淡写地说，“让这些统统见鬼去吧”- 然后又溜回过去那种美好的、非常舒适的同时也是非常非常危险的生活方式。

改变一个根深蒂固的习惯就好比用你的另一只手去刷牙一样，结果证明：非常困难。但是，正如心理学家说的那样，如果你坚持下去，最终就会把这种“有意识的力量”转变为一种“无意识的力量”。

你知道自己应该养成好习惯、每天清理你的手提包并且为你的智能手机进行消毒。毕竟，这是为了人类的利益着想。可是，即使你试图说服自己（我也很确定你会说服自己的），这样改变所得到的奖励也不会好到足以让你真正坚持超过一、两天。

伦敦大学学院（University College London）的研究人员研究人们要花多长时间才能把一个简单的、令人渴望的行为变成一个根深蒂固的习惯 - 用研究人员的行话来说，就是“达到95%的自动性”。这些新行为都很简单（比如：午餐时喝一瓶水）。但是，即便如此，研究对象们仍然发现，自己从一开始就很难把新行为坚持下去。研究对象平均需要用66天时间有意识地重复这个新行为，所需时间从18天至254天不等，然后才能把这种新的日常行为变成一种习惯。你看，问题就在这里。在日常生活中接受改变并不难，因为你很懒。难就难在改变的本质。

在1998年进行的一项研究中，Roy Baumeister证明了“懒惰”与疲惫有关。他邀请了两组学生进入实验室，然后在桌子上递给他们两只碗。一只碗里装满了刚烤好



的巧克力曲奇饼干，而另一只碗里则放着一堆胡萝卜。他让其中一组学生吃饼干，但不要碰胡萝卜；让另一组学生吃胡萝卜，但不要吃饼干。然后，研究人员离开了实验室，希望测试对象随后受到诱惑而作弊。那些吃胡萝卜的学生会偷吃饼干吗？

或者，也许不太可能的是，那些吃饼干的学生会受到诱惑去偷吃胡萝卜吗？除了一个小细节外，所有受试者都通过了测试，实验到此结束。

接着，研究人员要求受试者们解决一个逻辑难题。受试者们并不知情：这项任务已事先被设计为不可能有解。研究人员只是想知道受试者会在放弃解决问题之前坚持多久。

*令人惊讶的结果出现了。*

那些吃曲奇饼干的受试者们试着解开那个难题，试了一次又一次，平均持续了19分钟。而那些吃胡萝卜的受试者只坚持了8分钟就放弃了。为什么会有如此巨大的差异呢？答案可能让你大吃一惊。Baumeister得出结论称，那些吃胡萝卜的受试者在拒绝那些美味的曲奇饼干时，**已经耗尽了自制力**。

*事实证明：自我监督是一件累人的苦差事。*

这就解释了，为什么当我们劳累了一天回到家里，更有可能对伴侣大喊大叫。而且，我们可以从中体会到，同时应对多重挑战将会是多么地困难。想象一下吧，如果你同时在节食、锻炼、学习一门新语言、改用另一只手来刷牙。听起来都觉得累，不是吗？

现在，我们试着在每次触摸东西后都要洗手。我们都知道应该这样做，如今，在新冠疫情期间，我们比以往任何时候都更清楚应该这样做。然而，即使在你身边放一个移动卫生间（我非常肯定地说，你不会用它），所有这些洗手的工作都只会让你筋疲力尽。

同样地，你知道自己应该每隔15分钟就暂停在电脑上工作、站起来伸展5分钟。我们都赞同这是一个好主意，那样可以保证我们保持思维敏捷、身体健康 – 可是，我自己却鲜有执行。我试过的，但是从来就没有坚持足够长的时间，没能把这种行为变成一种无意识的能力。

你又得上路了，但是，当你上路时，你又将遇到一系列由政府、有关当局、酒店及航空公司制定的令人疲惫不堪的新规则、新指南、新惯例及新措施。毫无疑问，这些都是好主意，都是为了让我们保持健康。可现实是，我们并不会完全相信所有这些新规则，除非你对改变这事儿绝对上瘾，否则，你几乎不可能遵守这些新规则。

这就仿佛是别人期望你用另一只手刷牙一样。这听起来可能很简单，但是，做

起来要比听起来困难得多。

而且，大家期望你将要实施的还不仅仅是简单的改变。我们继续以穿衣打扮来打比方吧。试想一下，我们采用一个新的穿衣程序：你不要像往常一样先穿右腿的裤子，而是先穿左腿的裤子，再穿右腿。

哦，然后我们再来尝试第三个改变。早晨喝咖啡时，你不要像往常一样用右手拿咖啡杯，而是用左手拿咖啡杯。

然后，我们再来尝试一个改变怎样.....？

你现在还只是阅读关于如何做出改变的文章而已，就已经感到筋疲力尽了，不是吗？

这就解释了为什么会有那么多人在新冠危机期间努力地想让自己变得高效，却最终认为自己真的是懒惰。

事实上，实验表明，我们或多或少地都会因接受所有这些新惯例而感到疲惫不堪 – 而且，在未来几年，随着世界慢慢地改变、调整 and 适应，我们可能还会继续疲惫不堪。

新的现实是：做出所有这些必要的改变将很困难；但是，不去做这些改变将会导致巨大的风险。这样的风险对你、对我、对我们所有人都很危险 – 除非我们大家都认真地对待这些改变。



我们都是部落成员。

如果我们周围的人接受了新的行为方式，  
那么，我们会屈服于同辈的压力，然后也会接受这样的改变。

酒店业适应新常态就是一个早期指标，由此反映出做出这些改变将会是多么困难。悉尼某五星级酒店的门卫在上班时确实戴着口罩为每位入住的客人测量体温。他把口罩的绳子挂在耳朵上，却把口罩的织物部分拉到下巴下面，让嘴巴和鼻子都露在空气中，似乎仅仅是“戴上它”就足够了。

就在这家酒店里，所有的大堂和走廊上都贴着告示“保持两米距离”，但是，这条原则似乎并不适用于电梯，因为电梯里会挤满10名或更多客人。电梯在酒店大厅和第65层之间停了20次，电梯里的客人都努力地屏住呼吸，但是，不太成功。

旅游业和休闲行业并非唯一在这些新现实中苦苦挣扎的行业。最近，我跳上了

一架从澳大利亚飞往欧洲的航班。根据航班上的规程，那些穿着整洁的商务人士确实戴着最新款、最了不起的3M口罩，但是 – 就像你努力去学着用另一只手刷牙但并未坚持多久一样，他们也不会坚持多久 – 很快，用餐时间到了，这些旅行者，一个接一个地拉下自己的口罩。你知道后来怎么样了吗？在接下来的飞行过程中，他们都拉下口罩吃东西，吃完后，再也没有拉上口罩。这仿佛是新冠病毒奇迹般地承认了各位乘客的善意，然后决定转而加害其他人。

现实是：我们都是部落成员。如果我们周围的人接受了新的行为方式，那么，我们就会屈服于同辈的压力，然后也会接受这样的改变。

不久前，我在瑞士的医生办公室进行例行健康检查时，发现自己是当时诊所里唯一一个没戴口罩的人。在极度恐慌中，我询问柜台后面的工作人员是否有口罩供我使用。“我们并未强制规定要戴口罩，”她回答说，“不过，如果你觉得戴口罩更舒服的话，我们很乐意为您提供一个。”在门诊大厅里候诊的其他人向我投来的目光足以让我做出正确的选择。戴上口罩后，我迅速重新融入这个部落。我并非要做一个迷恋细菌的怪物；我只不过是想融入我所在的群体罢了。

同样地，如果机场里的每个人都戴着防护口罩，那么，你也会加入这个群体，也会戴上口罩。

但是，如果没人这么做呢？你又会怎么做？

或者，如果在启程之前，没有人与你保持安全距离、未戴上口罩就在那家寿司吧里逗留，又会怎样？当大家冲着你大喊，“来吧。放松一下吧，享受一会儿吧。我们彼此都认识。你这样不是在暗示我，我不安全吧？”这时，你会不会像袋鼠一样不停地跳来跳去，以便与每个人保持安全距离呢？

事实是，即使新冠疫情是一个全球现象，在某个文化、某个年龄段、某个州、某座城市或某个国家被认为是正确的做法，放到不同的地方、不同的人群中就不一样了。

当你跳上飞机后，你肯定会带着完全不同的心态直接飞进另一个部落。

你可能会想：没门儿。你还记得我提到的那份讨厌的菜单卡以及那些让人难堪的智能手机数据，但是，你会想，“我绝不屈服。对我来说，我自己的命和我孩子们的命太宝贵了。”

现而，现实却是：你会屈服的。至少，你会让步到这么一种程度：你不会采取每一种必要的行为来保证自己100%地安全，不会远离我在前几个章节中描述的每一个危险点。

别欺骗自己了，我们来采用一种逆向心理法吧。

你的医生可能会对你说，“超重了哦，你的最佳体重是（某个具体的体重），你从现在开始必须节食。”不过，这种方式可能不太奏效。但是，如果你的医生从一开始就问你，“什么样的体重会让你更开心？”然后再给你一些有用的减肥建议——那么，你会更愿意听从第二名医生的友好建议而不是第一个医生的严厉命令吧？

你看，现实就是：无论你在旅行之前采取了什么预防措施，你都永远不会百分之百地安全。如果你想百分之百地安全，那就呆在家里吧。把自己关在我在第一章开篇就提到的那个房间里，并在那里度过余生。祝你过得愉快。

对我们大多数人而言，我鼓励你还是对自己感到舒适的安全度作一番评估。然后，想想自己需要采取哪些行动才能达到那样的安全程度。回顾所有这些必要的行动，把这些行动列在一张卡片上，确定自己是否愿意做那个“左手刷牙练习”，然后再去实施这些行动。

这听起来很吓人，但事实并非如此。下面这个章节将帮助你完成这项评估工作。你要做的唯一一件事就是确定出自己需要多大的安全度，然后，根据你个人接受的风险程度采取相应的措施。

## 第八章

### 若想全程安全，

### 请唱“生日快乐”（以及实施其他安全措施）

在健康安全领域，心理学家采用一种被称为“控制等级”的方法。通常，这种方法通过实现越来越严格的控制程度来消除风险。

无需多言，很少有人（如果有的话，也是极少数）能够做到完全安全；我们无法在很长一段时间内完全采用所有的安全惯例，因为我们周围的环境已经不一样了。

既然不可能做到完美，那么，比较现实的目标就相对简单一些：先确定出自己想要多安全、然后评估自己需要做些什么、列出你需要做出的改变，最后，始终遵守这些改变措施。

下面这张列表，尽管远不能称之为详尽，但是比较现实。这张列表参考了数百名消息来源人士的访谈内容，有助于大家决定该做什么、不该做什么。标注有“建议”的项目，是指这样的措施“实施起来很好”，但并非必须采纳。

#### 旅程规划：

#### 提前置备.....

- 2瓶洗手液，每瓶少于10盎司。
- 每天，在途中使用2个外科口罩。N95口罩最佳，因为它已通过美国国家职业安全卫生研究所（NIOSH）对呼吸保护效率、耐阻性及其他NIOSH要求方面的认证，并且，N95口罩作为医疗器械获得了美国食品药品监督管理局（FDA）明确的单独认证。ASTM 2级和3级口罩也很好。
- 手机消毒湿巾，以便每天清洁你的手机。
- 用消毒湿巾清洁你的行李。
- 在你的卧室里放几个有拉链的塑料袋，用于装遥控器。



### 访问.....

- 如果你想了解去其他国家旅行是否安全，可查阅：[美国疾病控制与预防中心（CDC）提供的旅行者地图](#)或者[约翰霍普金斯大学（Johns Hopkins）提供的新冠疫情仪表盘](#)。
- 从[世界卫生组织（WHO）](#)下载每日冠状病毒报告。
- 查看你将要预订的酒店是否已经获得[安全评级](#)。
- 查看政府是否有检疫隔离要求，然后确定进入目的国需要符合哪些国籍要求、工作许可要求或健康状况要求，请参阅国际航空运输协会（IATA）每日更新的国际旅行文件概览[仪表盘](#)或者[Trip](#)网站上提供的旅行限制[概览](#)。
- 鉴于当前的新冠疫情形势，请提前查看相关机场及航空公司的最少值机时间。某些机场（比如：悉尼机场、孟买机场和伦敦希思罗机场）需要额外花费大量的时间检查相关文件（有时还需要进行健康检查）。
- 如有可能，请查看机场安检的平均等待时间，这是因为，与新冠疫情爆发之前的情形相比，某些机场的安检等待时间现在几乎增加了两倍。如果要前往美国，[请访问这里](#)。你可以下载一个应用程序，共享查看通过美国运输安全局（TSA）安检的即时等待时间。

### 然后.....

- 仔细检查自己的健康状况，确保自己没有任何发热迹象。如果你已检查确认自己没有发热迹象，请弄清楚机场的新冠检查程序并且带上你的健康证明前往机场，因为大多数机场可能会在你抵达之后，对你进行体温检测。
- 如果你最近接受过新冠健康检查，请随身带上相关文件。
- 某些国家（比如：印度）（[Aaragya Setu](#)追踪系统）以及中国要求乘客携带能显示个人健康状况信息的智能手机。
- 把所有的行李放在随身携带的行李箱中（最大尺寸：**21.5 x 135 x 8.4 英寸**），以避免在托运行李时感染微生物。
- 在离开家之前就办理好登机手续。如有可能，在托运行李时（如果你有行李），在行李上系上标签、打印标签，然后随身携带。
- 预订一个靠窗的座位（建议）。
- 尽量预订单个座位（建议）。

- 通过豪华轿车公司进行转机。订车之前，请仔细查看豪华轿车公司的卫生规定及相关政策。
- 若想比较安全，请预订最后一排靠窗的座位。

别再像过去那样把机场当作主题公园了。

时代已经变了。



#### 到达机场或酒店.....

- 理论上，最安全的交通工具是私家车（当然了，除非你开车技术很糟糕）。最不安全的交通方式是火车或单轨列车。
- 在旅途中全程戴口罩（建议）。
- 上车前先洗手或擦手，下车后立即洗手。
- 避免与其他乘客靠得太近（靠得太近是指间距小于两米）。

#### 在机场逗留.....

- 始终与他人保持安全间距。不要害怕告诉别人你要保持安全间距，微笑着与他人保持安全间距。
- 试着评估安检等候时间，然后倒着计算在机场逗留的时间，从而最小化在机场的等待时间。
- 最好不要在机场办理登机手续（建议）。

- 如果在安检过程中需要进行搜身检查，请要求美国运输安全局（TSA）的安检官员在对你进行搜身检查之前戴上一副新手套（建议）。
- 远离卫生间。但是，如果你不得不去卫生间，请戴上口罩，关闭马桶盖（如有），然后再冲马桶，并且用肥皂洗手20秒钟，这段时间相当于反复唱两次“祝你生日快乐，祝你生日快乐”这两句歌词(建议唱歌时不要太大声！)。
- 用纸巾擦手，而不是用烘干机把手烘干（建议）。
- 可以考虑用手机替代手去做一些动作，但是请记得上完卫生间后给手机消毒。
- 别像过去那样把机场当成主题公园或购物中心。时代已经变了。不论怎样，大多数商店都会闭门不开，并且这样的情形将贯穿整个2020年。避免在机场免税店里闲逛。请径直走到登机口（建议）。
- 如果看到登机口旅客太多，就去附近的较空旷的登机口候机，直到登机通知响起才走过来（推荐）。

### 飞行途中.....

- 登机时戴上口罩，并且，在飞行时尽量全程戴口罩（建议）。
- 尽管可能有些痛苦，但是，请试着最后一个登机，而不要第一个登机（建议）。
- 不要触摸乘客座位的顶部（建议）。
- 对你的座位上最重要的接触点加强卫生消毒：
  - 安全带扣子
  - 座位扶手、顶部及下方位置
  - 托盘锁
  - 实际使用过的托盘桌
- 如果有触摸屏，请清洁触摸屏。
- 机窗遮帘。
- 避免触摸座椅口袋或者把手伸进座椅口袋。
- 不要翻看座椅口袋里的阅读材料。

- 不要把任何东西放在座位口袋里（包括你的手机或钱包）。
- 尽量把自己的活动量控制到最小程度（建议）。
- 告诉乘务员不要用你已经使用过的杯子续杯饮料，而是每次都要换新的杯子续杯（建议）。
- 上卫生间时始终要穿鞋。
- 上卫生间前后都要洗手。
- 离开便槽后要洗手。
- 在整个飞行过程中，在你的头顶上保持气流密集流动（建议）。

### 走出机场.....

- 不要在安全带指示灯熄灭后就站起来，而是要等到你座位外围的乘客开始移动后才站起来。
- 下飞机时不要触摸座椅顶部。
- 离开飞机后要洗手。
- 通过在海关/边境管控线时，保持适当的间距。
- 离开边防管控站后，立即对护照封面以及被检查人员触摸过的页面进行消毒。
- 离开边境管控站后，立即洗手。
- 选择豪华轿车公司提供的车辆从机场转到酒店（建议）。
- 一旦坐上车，立即洗手。
- 对安全带进行消毒。
- 如果你要在车上饮水或吃任何零食，打开饮料瓶或零食包装后要对双手进行消毒（建议）。
- 坐后排座位，最好选择司机正后方的座位（建议）。

### 在酒店逗留.....

- 用完信用卡后（如果不是免接触式的信用卡），先把信用卡擦拭干净，然后再放回钱包或口袋里。
- 把你的智能手机擦拭干净。
- 一进房间立即洗手。
- 擦拭房间里的总电灯开关。想想吧：人们进入房间后可能会洗手，但是（从满是细菌的飞机和火车上走出来后），在走进卫生间之前，人们接触到的第一件物品就是电灯开关。休斯顿大学（University of Houston）的一名研究人员通过一项研究发现，酒店房间里的主灯开关表面最脏，通常含有大量的粪便细菌。
- 如果床边有任何触摸式按钮，请在使用前把按钮擦拭干净。
- 擦拭边桌（建议）。
- 把遥控器放入一个有拉链的袋子里使用。
- 擦拭浴室台面（建议）。
- 擦拭马桶冲水按钮及马桶座圈（建议）。
- 不要使用按摩浴缸。
- 把座机电话擦拭干净。
- 把桌子边的椅子擦拭干净。
- 在浴室里仔细冲洗牙刷、眼镜。
- 如果你使用电熨斗或吹风机，使用前先把它们擦拭干净。

#### **餐食及享用酒品.....**

- 根本不要吃自助餐。
- 如有可能，不要翻看实体菜单，而是使用大多数餐厅都会提供的点餐应用软件。如果你决定使用物理菜单，那么，请在用餐前先清洁你的双手。
- 把餐具垫拿走，触摸餐具垫后，双手进行消毒（建议）。
- 要求提供瓶装水（建议）。
- 用完菜单后，把菜单进行消毒。

- 用餐前，先洗手。
- 到你房间里的卫生间去上厕所，不要去酒店的公共卫生间（建议）。
- 如果电梯里不止一位客人，那就改乘另一部电梯（建议）。

我相信，读了这张清单，你一定有些厌烦了吧。松口气，我写这串清单时也是筋疲力尽。正如你在第7章读到的那样，同时接受多项改变简直就是灾难。

建议大家确定出自己的最低安全清洁程度，把上面建议的要点按优先顺序进行排列，然后，打印成一张清单，并且对自己承诺：将定期参考这份清单。把你的这张清单作为行为核对单，每个阶段的旅程结束后，都要对照着这份清单进行核对。这样，你就不会让自己（以及这个世界）失望了。

这些就是我们永无止境的未来吗？请放宽心吧，好消息即将出现。



## 第九章

### 新篇章

我相信，你和我一样，都希望新冠病毒尽快覆灭，这么说毫不夸张。我们尚不确定究竟到何时我们才能说：我们已经看到新冠病毒最后的身影了；可另一个“可爱的”病毒家族成员却可能已经在等着成为全球关注的焦点了。这种病毒可能会扰乱我们的生活方式（即：扰乱我们吃饭、娱乐及旅行的方式），真是让人细思极恐。

尽管这听起来很可怕，但是，我们在旅行途中面临的健康风险与航海时代所面临的健康风险大不相同。在航海时代，像麦哲伦和库克船长这样的航海者征服了世界的海洋、分别发现了美洲和澳大利亚，并且把浩瀚的海洋财富和海洋知识带到了欧洲。但是，这些探险旅行付出了高昂的代价。人们会自然而然地想到，所有长途航行的水手中，有一半水手会死于坏血病。长途旅行被认为是人类可能执行的最危险的任务之一。

18世纪50年代，英国皇家海军的一名外科医生证明：治疗这种摧残身心的可怕疾病的“疫苗”，其实就是简单剂量的维生素C。最终，英国海军开始在水手们每天定量配给的烈酒中加入酸橙汁。于是，坏血病消失了，而英国水手也获得了一个绰号 - 英国佬（Limey，原意是“酸橙汁”），这个绰号沿用至今。

我还记得过去那些“美好的旧日时光”。那时，我的旅行经历主要是和美国运输安全管理局（TSA）的官员们讨论我那超大号除臭剂对世界秩序构成的威胁。讽刺的是，如今，我却很怀念那些对话。

我一个接一个采访专家，在采访过程中，我始终天真地期望能偶遇那么一个专家.....就一个.....能告诉我一种神奇的方法，让我们的旅行重返过去那些“美好的旧日时光”。可是所有的专家给出的答案都一样：我们终将实现这样的美好，只是可能需要几年时间。

现在，我们正等着波音公司推出“清洁厕所概念”技术，这是一种机载式紫外线系统技术，能够在一瞬间对洗手间甚至是整架飞机进行消毒，让乘客在没有任何风险的情况下触碰飞机上最脏的地方。或者，在所有的扫描设备、地毯、托盘、桌子，甚至是处于安全状态中的墙壁上广泛采用自清洁材料，从而让你可以在传送带上享用野餐（如果你喜欢这样做的话），而无需事先获得附近医院开具的自由通行证。

我一直听到专家们这么告诉我：是的，这些技术都是存在的 - 但是，不要指

望能在几年内就能看到它们在现实世界中运行。

当然了，还有一些先驱者们想到了某些不寻常的点子。比如，在禽流感肆虐香港后，[香港机场](#)立即对所有入境和过境的旅客实施了自动体温控制，并且就在最近，香港机场旋即推出了历时40秒的[自助消毒](#)设施。这种消毒设施的外观和功能看起来就像是一个带有轮子的单人桑拿房，一旦你通过机场安检，这些设备就会对你全身进行消毒。他们还推出了“[智能消毒机器人](#)”，这些机器人在10分钟内就可以用紫外线光和液体药剂对公共卫生间进行彻底清洁。

这些清洁技术，连同免触摸式值机亭和即时病毒评估，都可能在形成未来的航空旅行过程中发挥重要作用。但是，现在 — 并且，很有可能还包括明年 — 你所看到的空中旅行改编指南所提供的内容不会使你联想到像《关键报告》（Minority Report）这样的科幻电影。

总而言之，我想说的是：我们的旅行将永远不会像从前一样了。

我们再也不会像过去那样在“昔日的美好时光”里旅行了 — 我的意思是，无法再回到2019年那样的旅行状态了。

我记忆中那些愉快的、激动人心的旅行经历统统属于童话书了。想象一下吧，以后你会这么对你的孙辈们讲述：“从前呀，我乘飞机的时候.....”

事实上，我已经逐渐意识到，我应该庆幸自己是那些有幸经历过新冠肺炎之前那些美好岁月的幸运儿。而且，我是9/11事件之前的那一代人，因此，我认为自己同样也很幸运，因为那一代人记得自己确实是穿着鞋过安检的。

正如一位美国航空专家告诉我的那样，“回不到疫情爆发前的状态了。乘客们可以目睹机场如何以不同的方式清洁和消毒物品，这将导致乘客们对机场的清洁期望度更高。这些清洁消毒程序必将成为疫情大流行之后的规则。”

我曾采访过几位航空公司的高管，我们谈到了整个航空业经历的长期混乱状态。许多航空运营商（包括汉莎航空（Lufthansa）），都无望在2030年之前恢复全面运营。据官方声明，[阿联酋航空（Emirates）](#)要稍微乐观一些。但是，即使是他们，也没有计划让其所有航班再飞行四年。所有这些举措都说得通，因为，在我为了写这本书而采访的50名商务人士中，几乎所有人都预计，将把自己在2021年的出差活动减少为新冠疫情之前的一半，这仅仅是因为他们已经学会了如何通过虚拟电话来生存，而无需满世界飞来飞去谈业务。

航空业并非是唯一受挤压的行业。新冠疫情之前，空客（Airbus）就已经停止生产世界上最大的客机A-380。当[最后一架A-380客机](#)用卡车运送着穿过法国的小村庄时，没人能够预料到，这架飞机会一直未添装饰，而是一直停放着，也许它永远也不会接待一名乘客。同时，汉莎航空（Lufthansa）的整个A-380机队都停放在西

班牙的沙漠里，以此将飞机磨损降至最低程度。一些业内专家预测，世界将永远不会看到这些A-380客机再次投入使用。

尽管前景黯淡，但是仍有好消息出现。

首先（据本人看来），新冠疫情产生的冲击已经给所有行业敲响了一个理所应得的、非常严肃的警钟。酒店、餐厅以及公共卫生间都正在意识到“祖母的卫生”的真正含义。

商务航班的乘客已经不会被挤到中间座位上了。我不知道，将来他们是否会温顺地重新接受新冠疫情之前那样的座位安排呢？

而且，我们在机场排队时也不用体验过去那种“罐头沙丁鱼”的感觉了。

几年前，某些政府采取了一些措施，以规范相关标准。丹麦、瑞内和法国要求餐馆和酒吧通过一个带有笑脸和哭脸的图形系统来显示其卫生状况。法国则更进一步，推出了可以公布公共场所清洁状况的应用程序。很快，我们有可能在酒店和机场见到类似通知。

我们已经学会了如何检查瓶装水或药品的封条是否已破损。同样地，我们也可能学会在入住酒店或登机之前进行诸如此类的检查。第三方质量保障安心计划（比如：[天祥集团Protek质量保障安心计划](#)）将对酒店房间、餐厅、飞机及机场的安全进行检查和验证，并且他们将采用数字二维码质量印章对这些场所进行封印，以供乘客在入坐飞机座位之前或者掀起酒店床上的羽绒被之前进行扫描验证。

“过去几个月以来，”天祥集团首席执行官André Lacroix告诉我，“我们已经在数千家酒店推出了一套通用的安全系统，让客人能够立即判断出他们即将入住的酒店房间或即将进入的餐厅的卫生状况。所有的信息都是由独立的卫生检查员通过随机检查获取的。”

我了解到，我们可能很快就会在所有主要机场看到类似的检验格式，其重点关注的是具有高度传染性的区域，比如：售票区、登机手续办理区、安检区以及边境管控区。André告诉我，飞机也将包含在内。“我们很快就会推出二维码形式的飞机‘质量印章’，乘客在登机时扫描这个二维码就可以对飞机的卫生质量进行验证。在接下来九个小时的飞行途中，将会向乘客传递最新的数据信息，让乘客了解飞机、卫生间，甚至是乘客所在座位的卫生状况。”

但是，航空公司比较灵活，他们比政府更迅速、更高效地引入了这些措施。众所周知，自第二次世界大战爆发以来，航空业早在政府当局要求其实施行业标准之前就已经制定了行业标准。这在很大程度上归功于[美国4A4航空协会（Airlines For America）](#)（通常简称“A4A”），这是一个由航空公司高管组成的颇具影响力却鲜为人知的游说团体。就像这个团体在9/11事件之后所做的那样，A4A现在正忙于为未

来的航空旅行制定新标准。

你将看到航空公司几乎会一致采纳这些措施。其中，你可能会看到航空旅行更加透明，可以让航班乘客及酒店客人在登机之前或入住酒店之前先对飞机或酒店的卫生安全进行评估。

然而，在这些措施成为全球行业标准惯例之前，你将会看到酒店、机场以及航空公司一家接一家地采取一系列举措，旨在创建一个更加安全的环境，同时帮助减缓新冠病毒传播。

在机场和酒店，你将在带有塑料保护的屏幕间穿梭。在酒吧间和餐厅，你将看到被塑料袋包裹起来的*海市蜃楼*：从菜单卡到酱汁、沙拉、饼干、三明治，以及其他所有东西统统被塑料袋包装和密封起来。无论你走到哪里，都将有洗手液恭候你。

以达美航空公司（Delta）为例，该公司最近禁止向乘客分配任何中间座位。尽管国际航空运输协会（International Air Transport Association）警告称，此举可能会毁掉整个航空业，但是，许多航空公司可能会暂时采取这一举措。

尽管美国联邦运输安全管理局（TSA）对于机场对乘客进行体温检测的有效性表示怀疑，边境航空公司、法国航空公司以及加拿大航空公司仍然已经在其登机口引入了体温检测这项举措。美国和欧洲的大多数航空公司现在也要求乘客在飞机上必须戴口罩。

加拿大航空公司、澳洲航空公司以及美国联合航空公司已经率先开展了某些计划，旨在加强乘客登机手续并且优化飞机上的清洁措施。

我们的生活必须彻底重组、重新安排，  
这样，我们才能顺利前往目的地。



一些航空公司采取的措施甚至更进一步。[汉莎航空公司](#)现在与世界罕见疾病基因诊断领域的领先者Centogene公司合作，为乘客提供新冠病毒检测。这些检测由独立的卫生专业人员实施。如果检测结果为阴性，则前往德国、奥地利及其他国家边境的乘客就无需接受为期14天的强制隔离。检测费用为59欧元，这笔费用甚至还包含了一份小小的奖励：当你与其他乘客（当然了，你与他人需保持安全距离）在历时4小时等待“德国之行”或者令人失望的“再见”结果时，允许你与其他乘客一起分享那段令人不舒服的擦拭流程。

所有这一切都表明：就目前而言，我们有可能不得不在一堆经常相互矛盾的规章制度、指导方针及规则中摸索前行。

我知道，这听起来并不鼓舞人心。但是，这就是现实。酒店业严重崩溃，而旅游业则在拼命想着如何在这个迅速变化的世界中站稳脚跟。我们都被这个问题困扰，现在所面临的种种现实往往会把我们拉出舒适区，要求我们去定义并确定新的现实。在我们最近的记忆中，还没有哪个行业目睹过如此量级的颠覆。作为旅行者，你和我都很可能发现，以后多年，我们都要应对这一切所带来的晕轮效应。

Robert Scoble曾写道：“改变是不可避免的，改变所造成的混乱往往会带来不便，也会带来机遇。”尽管目前这一切看起来令人沮丧，但是，我希望这本书已经

为你提供某些工具，助你成功应对这些不便。一旦我们战胜了这些不便，我们就将重获自由，就可以专注于许多随之而来的新机会。有时，我们的生活必须彻底重组、做出改变、重新安排，这样，我们才能顺利前往目的地。





### 关于本书作者

本书作者，Martin Lindstrom，是诸多世界领先品牌的顾问，经常穿梭往来于30多个国家。

Lindstrom被《时代》杂志评为“全球最具影响力的100人”之一。连续五年，Lindstrom被世界顶级商业偶像资源 *Thinkers50* 评为“全球最具影响力的50位商业思想家”。

Lindstrom还是一名声望颇高的演讲者，著有七本《纽约时报》畅销书，这些书著已被翻译成60种语言。

## 揭密 旅行的真相与谎言

这本书问世及时、内容引人入胜。在书中，Martin Lindstrom为我们区分了哪些是事实，哪些是关于在“冠状病毒世界”中旅行的夸大宣传。Lindstrom对顶级航空公司、酒店以及旅游公司的多名高管人士进行采访，由此向我们揭示了乘坐航班、入住酒店、去餐厅就餐或者乘坐Uber时某些令人惊讶、甚至是令人震惊的洞见。

在一位天体物理学家、一位人工智能先驱者、多名医生、飞行员及酒店管家的帮助下，Lindstrom探索了在商业航班上接触新冠病毒的真正风险，讨论了我们平时最心仪的某些地方（然而，这些地方大多已被感染）恰恰是细菌来源地，并且还 与读者分享了一份实用指南，分步介绍了如何安全地乘坐航班、安全用餐以及安全入住酒店。

《揭密旅行的真相与谎言》是一本发人深省的书，内容引人入胜，它一定会改变你的旅行方式.....永远。

行为心理学家Martin Lindstrom每年有300多天是在旅途中度过的，因此，他非常了解旅行途中的种种细节。《时代》杂志将他评为“全世界最具影响力的100人”之一，并且，他还获评为“全球最具影响力的商业思想家”之一。他所著的《纽约时报》畅销书包括：《买》（*Buyology*）以及《小数据》（*Small Data*）。他即将出版的新书《常识部门》（*The Ministry of Common Sense*），探讨了我们现代社会中过度官僚主义所付出的代价。