

对世界无所不知的 岗村 龙哉

岗村 龙哉的珠宝和健康之旅 “泰国” (2026)

金色辉煌的寺庙、充满活力的市场，以及能够调理身心的饮食与疗法。泰国并不仅仅是一个旅游目的地，更像是一面映照“身心与时代变迁”的镜子。由直飞航班前往素万那普国际机场，大约需要六个半小时。在微笑之泰国，我所看到的，并非单纯的观光，而是“历史、健康、饮食、经济以及国家变化”本身。



在本次纪行中，我将透过如宝石般闪耀的风景，从健康、饮食文化以及经济三大视角，探寻这个国家真正的本质。

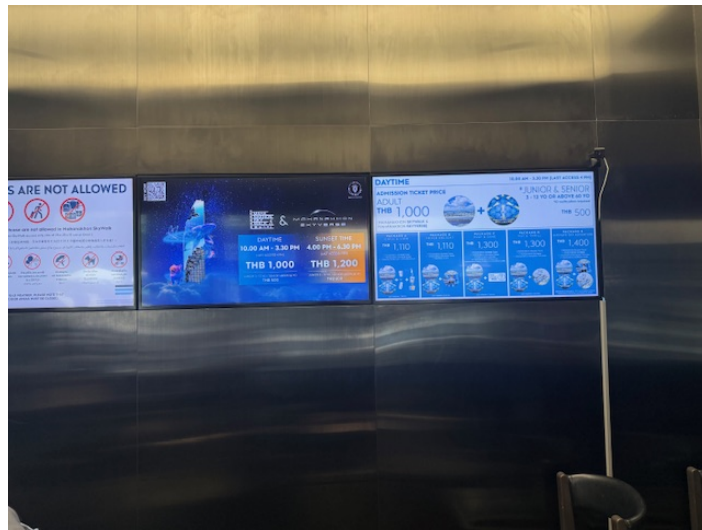


泰王国 (国土面积约 513, 120 平方公里, 人口约 7, 000 万人) 拥有约为 **日本** (378, 000 平方公里) 1. 4 倍的国土面积。首都是曼谷，约 90% 至 95% 的国民信奉佛教。名义 GDP 约为 5, 580 亿美元，位居世界第 25 位左右。

平均寿命方面，女性约 80 岁，男性约 73 岁。另一方面，日本 GDP 规模约为 4. 2 万亿美元，但已从 2013 年的约 5. 2 万亿美元有所缩小，全球排名亦呈下降趋势。

不过，日本依然保持世界领先的长寿水平，女性平均寿命约 87 岁，男性约 81 岁。





在首都曼谷，高楼大厦与佛教寺庙和谐共存。这座城市真正的本质，在于“现代化与信仰的共生”。以佛教为基础的生活方式，使人们在日常中形成纪律感与精神稳定，并具备从内在缓解压力的力量。



若将目光转向饮食文化，泰国料理拥有极为鲜明的特色。以冬阴功汤，与打抛饭为代表，大量使用香料与辣椒，同时油脂与糖分的
使用量也较高，盐分则处于中等至偏高水平。香辛料虽然有促进新陈代谢的优点，但高糖与高油饮食也与生活习惯病风险紧密相连。



实际上，泰国肥胖率约为 10%至 15%，糖尿病患病率也约在 10%左右。

相比之下，日本传统和食以低脂肪、发酵食品及鱼类为中心，整体营养结构更加均衡。因此，日本肥胖率仅约 4%，属于发达国家中的最低水平之一。

由此可以清楚看出：饮食文化与寿命之间存在着直接联系。

曼谷著名地标之一——King Power Mahanakhon，是曼谷代表性的超高层建筑之一。整栋建筑高约 314 米，共 78 层。其外观采用仿佛“像素被削去一般”的独特设计，象征着城市尚未完成的发展过程与不断变化的都市能量。



顶层设有著名的 SkyWalk 观景台，游客可以站在玻璃地板之上，将整个曼谷市景尽收眼底。大厦内部同时配备高端住宅以及豪华酒店 The Standard, Bangkok Mahanakhon。



值得一提的是，这座建筑由德国建筑师 *Ole Scheeren* 设计完成。

顺带一提，在医疗层面，泰国不同地区之间仍然存在医疗资源可及性的差距。这也会对寿命产生一定影响，但相比之下，日常饮食与生活习惯的影响更为显著。

泰式古法按摩融合了瑜伽伸展与指压疗法，有助于促进血液循环、调节自律神经以及提升身体柔韧性。其核心思想并非“治疗疾病”，而是“预防与调理”，这一理念在现代社会中具有重要意义。



曼谷的城市轨道交通，与日本以地下铁为中心的体系不同，更像是由高架铁路与地下铁路共同构成的立体交通网络。





支撑市区移动的核心首先是高架铁路—曼谷轻轨（BTS）。它连接市中心主要商业区与办公区域，因此受到游客与商务人士广泛使用。另一方面，地下运行的曼谷地铁（MRT）则以环状与放射状线路覆盖更广泛区域。

此外，连接机场与市区的 Airport Rail Link 也已完善，机场交通便利性相当高。

曼谷交通基础设施最大的特点在于：虽然铁路网络正快速扩张，但由于运营公司不同，整体系统尚未完全统一。BTS 与 MRT 换乘时，往往需要出站重新进站，IC 卡也尚未完全互通，因此尚未达到日本那种高度无缝衔接的交通水平。

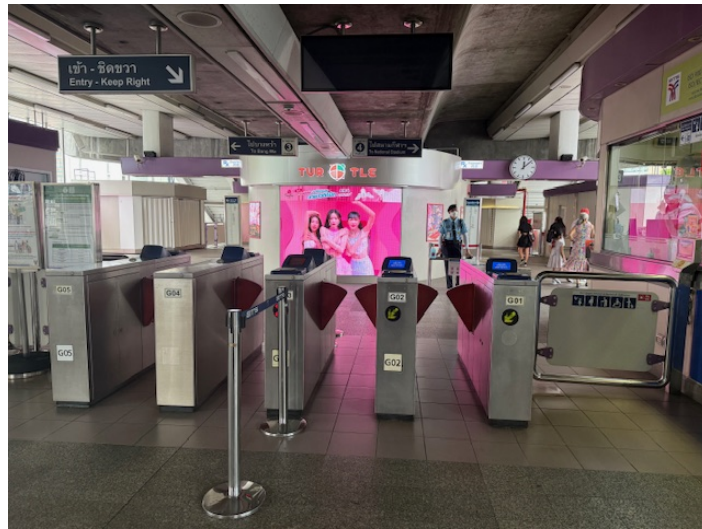




票价采用距离计费制，起步价约 16 至 40 泰铢，相对亲民，但长距离移动时也可能令人感到偏高。即便如此，在长期交通拥堵严重的曼谷，轨道交通依然是最准时、最舒适、最值得信赖的交通方式。车厢内冷气充足，主要车站往往直接连接大型商场与酒店，因此整体便利性相当高。



当然，仍有部分区域尚未被轨道交通完全覆盖，因此在郊区或短距离移动时，出租车、摩托车以及嘟嘟车仍是必要的补充。从这个角度来看，曼谷的城市交通并非一个已经完全成熟的系统，而更像是随着城市成长不断演化中的“发展型基础设施”。





换言之，曼谷的轨道交通并不像日本那样高度统一与完成，而是一种因“尚未完成”而更具活力与动态感的都市象征。





泰国的货币为泰铢。

目前1泰铢约等于4.2至4.5日元。

汇率变化本身，正象征着现实世界的经济变化。

12年前，1泰铢约为3.1日元；即使在6年前，也仅约3.3日元。而如今，由于日元持续贬值，汇率已上升至约4.2至4.5日元。

在当地，物价上涨已能够被明显感受到。



从 GDP 变化来看，日本 GDP 已从 2013 年的约 5.2 万亿美元下降至 2025 年的约 4.2 万亿美元；而泰国则从约 4,200 亿美元增长至约 5,580 亿美元。两国经济规模差距，也从 12 年前的大约 12 倍，缩小至如今约 7 倍。这正体现了“日本相对衰退”与“泰国稳步成长”的现实。

嘟嘟车



嘟嘟车是遍布曼谷及泰国各地的三轮出租车，也是泰国观光与日常交通的象征性存在。它最大的特点，在于小巧而开放式的结构设计。三轮车体具有极强的灵活性，即便在严重拥堵的都市道路中，也能相对顺畅地穿梭。虽然车顶可以遮阳，但车身两侧几乎完全开放，乘客在移动过程中能够直接感受到风与热带空气，因此拥有一种独特而自由的畅快感。当然，同时也更容易受到尾气与噪音的影响。与普通出租车不同，嘟嘟车通常并不使用计价器，而是采用议价方式。因此，在上车之前确认价格十分重要。虽然游客有时会被报出较高价格，但讨价还价本身，也已成为一种文化体验。此外，嘟嘟车并不仅仅是一种交通工具。



许多车辆拥有色彩鲜艳的装饰、霓虹灯以及个性化设计，仿佛将泰国城市本身的活力与自由精神具体化。

总体而言，嘟嘟车并不是仅凭效率或舒适度来衡量的交通工具。

它更像是一种“体验式移动方式”，让人能够直接感受到泰国这个国家的能量、文化与生命力。







日本与泰国的时差为两小时。

也就是说，当日本时间为 19:00 时，泰国时间则为 17:00。

泰国的气候属于全年高温多湿的热带季风气候，大致可分为“凉季”“热季”与“雨季”三个季节。

凉季通常从 11 月至翌年 2 月左右，气温相对温和，湿度较低，被认为是一年中最为舒适的时期。尤其清晨与夜晚，偶尔还能感受到一丝凉意，因此也被誉为最适合观光的季节。热季则大约从 3 月至 5 月，是全年气温最高的时期。白天气温超过 35 摄氏度并不罕见，体感温度往往更高，因此防晒与补充水分显得尤为重要。

雨季从 6 月至 10 月左右持续，受到西南季风影响，经常出现被称为“スコール”的短时强降雨。与其说是整日连绵不断地下雨，不如说是“短时间猛烈降雨后迅速放晴”的模式更为常见。不过，根据地区与时期不同，也可能出现洪水或交通受阻等情况。由此可见，泰国全年基本以炎热气候为主，而季节差异主要体现在气温与降水量的变化上。此外，这种气候也深刻影响着农业、饮食文化与生活方式。大量使用香辛料的料理，以及开放式建筑风格，都可视为适应当地气候环境的结果。

换言之，泰国的气候不仅仅是自然条件，更是深刻影响人民生活、文化、健康乃至经济活动的重要基础。





近年来，地缘政治风险同样不容忽视。霍尔木兹海峡是全球约 20%原油运输所经过的重要战略通道，一旦局势紧张升级，能源价格、物流体系以及汇率都将受到直接冲击。对于资源进口依赖度较高的日本而言，其影响尤为明显。



而日本当前最大的社会课题，则是少子化问题。出生率下降的背后，存在经济不安、教育成本上升、长时间劳动以及都市过度集中等结构性问题。要真正解决这一问题，必须推行包括年轻群体减税、育儿支援、工作方式改革、教育免费化以及地方分散化等综合性政策。



在这里，值得关注的是日本与泰国在议会制度及选举制度上的差异。

日本采取稳定的议院内阁制，在众议院与参议院组成的两院制框架下，具备长期推进政策的制度优势。然而与此同时，既得利益与制度僵化也成为其课题，导致改革速度往往较为缓慢。

相比之下，泰国虽同样拥有议会制度，并实行君主立宪制，但其历史上曾经历军事政权与政治动荡，因此制度稳定性仍存在一定挑战。然而，也正因为如此，泰国在政策转换与经济发展方面，反而展现出较强的灵活性与动态调整能力。

也就是说，日本可以被视为“稳定但变化缓慢的国家”，而泰国则是“虽存在波动，却拥有巨大成长潜力的国家”。

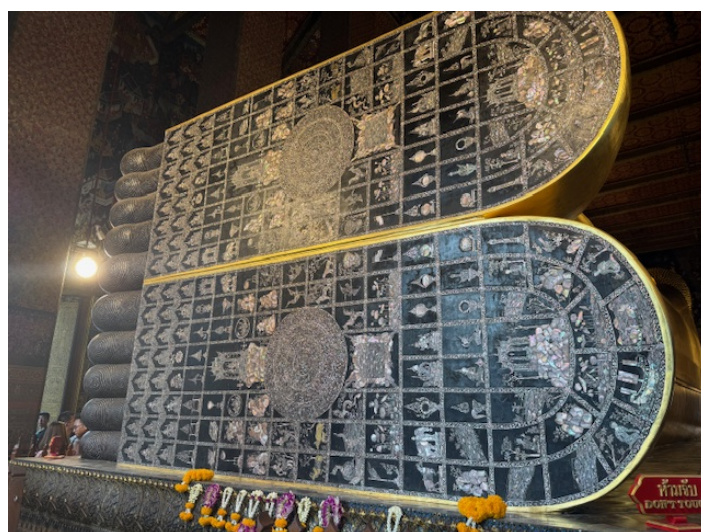


卧佛



泰国所谓的“卧佛”，是指表现释迦牟尼侧卧姿态的佛像，象征释迦在人世间即将进入涅槃之前的最后姿态。佛像通常右侧卧地，神情安详宁静，象征着觉悟与内心的安宁。泰国是一个以上座部佛教为核心信仰的佛教国家，全国遍布大量寺院与佛像。其中，卧佛更是极为重要的信仰对象之一，在许多寺庙中都能够见到。

其中最著名的，当属位于曼谷卧佛寺中的巨大卧佛。这尊佛像全长约 46 米，高约 15 米，通体金碧辉煌。其足底镶嵌着精美的螺钿工艺，并绘有佛教中的吉祥纹样，极具艺术价值。卧佛寺不仅是泰国历史悠久的重要寺院之一，同时也被认为是泰式古法按摩的发源地。因此，它不仅具有宗教意义，也作为泰国文化的重要象征而闻名世界。卧佛并不仅仅是一尊巨大的佛像。它所蕴含的，是佛教将死亡视为“通往觉悟过程”的思想。释迦静静横卧的姿态，使人不禁思考人生无常与内心平静的真正意义。



两国之间的差异，也体现在“**企业家精神**”之上。

根据《全球创业观察》等国际比较数据显示，在“创业意愿”（即成年人中有创业志向的人口比例）方面，日本约为 5%左右，而泰国则达到 20%至 30%，两者存在明显差距。此外，在新事业创造率（TEA：总合创业活动指数）方面，日本长期处于较低水平，而泰国则在新兴国家中属于相对较高的水平。这种差异不仅仅源于制度，更来自文化与**风险容忍度**的不同。日本社会对于失败所需承担的社会成本较高，因此整体更偏向稳定志向；而在泰国，小规模创业与个体经营的进入门槛相对较低，“挑战”本身已经融入日常生活。因此，日本呈现出一种因成熟而趋于停滞的倾向，而泰国则展现出因挑战而不断成长的潜力。





制度与意识形态上的差异，也成为影响经济增长与社会结构的重要因素。

这趟旅程中所见到的“宝石”，并非物质层面的存在，而是人们的温和、规律的生活、饮食所带来的力量、疗愈文化，以及不断成长的经济活力。这些，才是真正值得被打磨与珍视的价值。泰国，正是一个“健康”“文化”“经济”“制度”与“挑战”交汇的实验场。而这种变化，也正静静地向日本提出问题。

变化并不遥远。
它其实早已作为现实，在我们自身之中悄然展开。

湄南河





湄南河纵贯泰国中部南北，被誉为“泰国的母亲河”。曼谷的发展与这条大河密不可分，自古以来便是交通与物流的重要命脉。

沿岸分布着众多泰国代表性的历史建筑与寺庙。例如，以巨大卧佛闻名的卧佛寺、拥有优美尖塔的郑王庙，以及泰国王宫等，都位于河流附近。

如今，湄南河上依然运行着水上巴士与观光游船，不仅是市民的重要交通方式，

也成为深受游客欢迎的观光景点。夜晚时分，被灯光照耀的寺庙与高楼交相辉映，构成曼谷最具代表性的都市风景之一。



冈村龙哉尤其热爱河流与大海。



顺带一提，“湄南”这个名字原本并非单纯地名，而是古代泰国授予高级贵族的爵位名称，带有“伟大之河”的含义，也显示出这条河流在泰国人心中的特殊地位。

此外，曼谷过去曾被称为“东方威尼斯”。这是因为当时以湄南河为中心，延伸出无数运河，人们长期以船只作为主要交通工具生活。虽然如今道路建设已大幅发展，但在水上市场与渡船文化中，仍能看到昔日的痕迹。



晚餐时光





泰国首都曼谷（面积约 1,569 平方公里，人口约 550 万）

曼谷的海鲜料理，以融合泰国特有的“甜、酸、辣、咸”四种风味而闻名。新鲜海产结合香草与香辛料，使料理散发出浓郁而富有刺激性的香气。

虽然曼谷本身属于内陆城市，但由于靠近泰国湾，全国各地港口的海鲜都会汇聚于此，因此虾、蟹、乌贼与贝类等食材极为丰富。其中，以河虾与蓝泳蟹制作的料理尤其受欢迎。

代表性的海鲜料理之一，便是“冬阴功汤”。这是一道以鲜虾为主的酸辣汤，使用香茅、青柠叶以及辣椒等香料调味，风味鲜明。

另一道著名料理“咖喱蟹”，则是以蓝泳蟹搭配咖喱粉与鸡蛋翻炒而成，辛辣之中带有柔和圆润的口感。

此外，在泰式海鲜料理中，**鱼露**、香菜与青柠也被频繁使用。这些调味不仅能够提升海鲜本身的鲜味，同时还能带来清爽的余韵。

在曼谷，人们不仅能在高级餐厅享受海鲜料理，在街边摊与传统市场中，同样可以轻松品尝到炭火烧烤的大虾、乌贼以及辛辣海鲜沙拉等美食，而且价格亲民。这也是曼谷饮食文化的重要魅力之一。





旅程，仍在继续…



大城府



在**大城府**，历史与静谧支配着一切。即使是残破的遗迹，也依然维持着某种和谐。那里存在着一种“去除多余之后的健康”。在信息过载的现代社会中，“什么都没有的时间”，反而成为最好的处方。



大城府曾是泰国阿瑜陀耶王朝的首都，也是泰国历史与文化的重要象征。1351年，**由乌通王**（拉玛铁菩提一世）建立，此后约四百年间，一直是泰国政治、经济与宗教的中心。

由于位于湄南河流域，大城府凭借优越的水运条件发展成为国际贸易都市。15世纪至17世纪期间，它与中国、日本及欧洲诸国展开频繁贸易，吸引了大量外国商人与外交使节。当时甚至存在“日本町”，以山田长政等日本人为代表的人物亦活跃于此。

16 世纪，大城曾遭缅甸军队入侵，并于 1569 年一度被占领；之后，在纳黎萱大帝领导下重新恢复独立。到了 17 世纪后半叶那莱王时期，与法国等西方国家的外交进一步活跃，阿瑜陀耶王朝也迎来了最繁荣的时代。

然而，1767 年，缅甸军队再次大规模入侵，大城遭到毁灭性破坏而灭亡。大量宫殿与寺院被焚毁，众多佛像与建筑也遭到破坏。此后，泰国政治中心转移至吞武里，最终迁往今日的曼谷。

如今的大城府，仍保存着众多寺院遗迹与佛塔，静静诉说着昔日的辉煌。1991 年，“阿瑜陀耶历史公园”被联合国教科文组织列为世界文化遗产，现已成为学习泰国历史与佛教文化的重要观光地。



泰国食品材料





悠闲地品饮“常若之惠[®]”，是一种幸福。
由于经营者的大脑逐渐迟钝，于是开始冥想。





商业中最重要的，并不是“做什么”，而是“朝向哪里工作”。

尤其是像冈村这样追求理念型经营的人，始终明确优先顺序：

①顾客②合作企业③员工④员工家属⑤地方与自治体⑥国家与国际社会⑦股东

绝不能动摇。只要不弄错这个顺序，就不会失败。之后，只需以“**大胆而细致**”的姿态，按照理所当然的顺序去执行理所当然之事，贯彻“**凡事彻底**”的精神，便能一步一步积累成果。

道理其实非常简单，并没有什么特别困难之处。

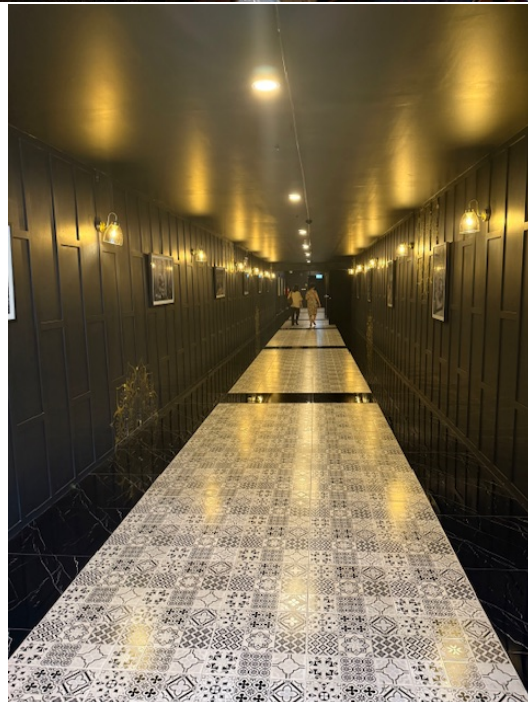




本地餐馆



泰国的土特产



传统舞蹈



透过**历史**、**健康**、**饮食文化**与**经济**这四个视角，深入置身于泰国社会之后，我切实感受到一种短期旅行绝无法理解的城市深度与文化层次。那里真实存在着一种超越“观光”概念的一“适合生活的国家”。

在**历史文化**层面，最令人震撼的，是曼谷宗教空间中压倒性的精神性。金碧辉煌的寺院群与王宫，并不仅仅是建筑物，更象征着整座城市是在信仰之中形成的。尤其是供奉于卧佛寺中的巨大卧佛，其存在感堪称“静谧本身”，象征着佛教思想中究极的安宁与觉悟。

而在古都大城府，昔日作为东南亚贸易中心而繁荣一时的王朝遗迹，如今依旧静静伫立。1767 年战争毁灭所留下的痕迹，则形成了“繁荣”与“无常”之间鲜明而深刻的对照。

在**健康文化**方面，泰式古法按摩早已超越单纯的放松疗愈，而成为深深扎根于生活中的文化实践。它自然融入都市日常之中，体现出东方文化中重视身心平衡的价值观，也让人感受到一种仿佛被“调律”过的生活节奏。

在饮食文化方面，香草与香辛料交织出的多层次味觉结构尤为突出。无论是冬阴功汤还是咖喱蟹，其辛、酸、甜、咸之间的精妙平衡，都宛如一种完成度极高的艺术表达。与此同时，成熟的街头饮食文化，也让城市处处形成“日常美食空间”，而“食”本身则成为人与人之间交流的重要媒介。

在**经济层面**，曼谷的城市发展尤具象征意义。由玻璃与钢铁构成的现代高楼，与传统市场及水岸生活空间并存，使不同时间轴上的城市结构层层交叠展开。外资流入与基础设施建设的推进，进一步确立了曼谷作为东南亚经济枢纽的地位；与此同时，伴随城市成长而来的社会差距问题，也真实存在。

总体而言，此次停留并不仅仅是一段旅行体验，而更像是一次对“历史、宗教、生活与经济融为一体的城市文明”的深度沉浸。

泰国这个国家，在过去与现在静静共存之间，同时拥有洗练的都市性与充满温度的人情味，给人留下了极为深刻而独特的印象。



