秋享书香 品读万象

■新重庆-重庆日报记者 赵欣

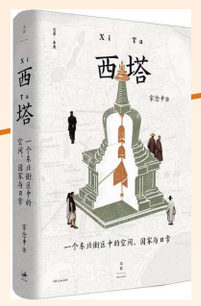
金秋十月,书香满怀;秋享书香,品读万象。如约来到你面前的,是“百本好书送你读”第71期书单。

本期推荐的10本好书中,既有厚重的历史叙事——党史专家王新生的《伟大远征:中国工农红军长征纪实》,以翔实史料还原那场震撼世界的战略转移,也有写给年轻人的勇气之书——文学教授杜素娟的《允许自己慢一点》,从58本经典名著中读懂人生命题;既有“飞天奖”获奖剧集《我的阿勒泰》原作者李娟的《阿勒泰的角落》,送来北疆牧场的温暖与诗意,也有重庆医学专家主编的《体检真相》,依托超10万份真实体检大数据拆解健康密码……从长征精神的磅礴,到日常烟火的温暖,从文学的治愈,到科学的解惑,一卷在手,便可跨越时空、俯仰天地,愿本期好书伴你在深秋时节丰盈内心,汲取前行的力量。

近悦远来 书香重庆

电子书 有声书 扫码即可 阅读、收听

据《重庆日报》



《西塔:一个东北街区中的空间、国家与日常》
作者:宋念申
出版社:上海人民出版社
推荐单位:西西弗书店

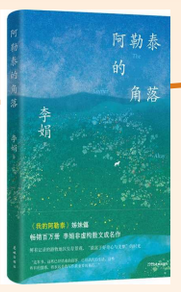
一个街区里的近400年微观史

本书聚焦沈阳市中心的西塔街区,以细腻笔触铺陈其自1644年迄今近400年的演变史。西塔见证了多民族国家的早期融合,形成独特的跨国文化与市井生态。新中国成立后,西塔又经历工业化浪潮的冲击与重塑。作者基于多语种档案与扎实的田野调查,书写了一部充满烟火气的微观史,为理解中国从传统社会向现代工业乃至后工业社会的转型,提供了一个富于启发性的样本。

荐书人说》》

许纪霖(华东师范大学历史学系教授)

宋念申的《西塔》是我想一口气读完的少数几本书之一。它好读,有镜头感,历史还原的颗粒度很细;更难得的是,它用沈阳一个街区近400年的剖面,剖开东北这片多重文明交汇地带的历史,让人看见这片土地多元共生、生生不息的历史肌理。《西塔》在东北这个文明交汇与碰撞的焦点上,打开了一种更真实、更有层次的中国叙事。



《阿勒泰的角落》
作者:李娟
出版社:花城出版社
推荐单位:东坡书局

北疆牧场的温暖与诗意

为了生活,青春年少的李娟随家人踏入北疆阿勒泰深山牧场。在喀吾图、巴拉尔茨、沙依横布拉克、桥头、阿克哈拉这些人迹罕至的“角落”,顽强的母亲、高龄的外婆、坚韧的叔叔和李娟一家人,共同撑起一个半流动的裁缝店与杂货铺,随逐水草而居的牧民和牛羊辗转迁徙。简陋的炉灶、拼凑的货架、奇迹般存活的一尾金鱼……迁徙不定、孤独窘迫的辛苦日子,被李娟书写得灵光闪闪,洋溢出静谧的温暖、平和与喜悦。

荐书人说》》

吴景娅(作家,冰心散文奖得主)

在前不久揭晓的“飞天奖”评选中,电视剧《我的阿勒泰》成为大赢家,剧中的故事,来自以《阿勒泰的角落》为代表的李娟的散文集子。在我看来,《阿勒泰的角落》是一堂“现代童话课”,书里传递着北疆牧场的温暖与诗意,为身处快节奏时代、常常受焦虑困扰的我们提供了另一种生活样本。它告诉我们,要相信自然法则,角落的阳光也可普照大地;要相信爱,家门口就是草原。我想,李娟无意中充当了荷马那样的说书人,手持木棍一遍遍地击打地面,震耳欲聋,提醒我们:不要放弃和轻视“童话”和大地的养育,因为我们远没长大。



《伟大远征:中国工农红军长征纪实》
作者:王新生
出版社:中国党史出版社/天地出版社
推荐单位:沙坪坝书城

还原长征这一惊天动地的革命壮举

作为“中国好书”入选书目,本书吸收近年来的新资料、新论断、新研究成果,以翔实可靠的历史资料,全面、系统地反映红一、红二、红四方面军和红二十五军突破围堵、胜利完成伟大长征的历程。

全书以时间为经、行军作战路线为纬,把各路红军的长征背景、行军轨迹、战役战斗、艰难险阻与会师过程一一呈现。作者运用俄罗斯国家社会政治历史档案馆近年公布的最新资料,为广大读者还原长征这一惊天动地的革命壮举。

荐书人说》》

王建强(中国人民解放军军事科学院军队政治工作研究院研究员)

客观、系统、全面、准确地反映长征,并不是一件容易的事情。本书作者有长期、扎实的史料积累,收集了大量关于长征的历史文献、回忆文章、研究成果,坚持“凡道听途说、不可靠的资料,一概不用”的原则,用权威的史料说话,因此才使该书对长征的叙述有根有据。作者有渊深、宏赡的史学功底,能从众多史料中精准地摘取最能反映长征本质的丝线和珍珠,并通过合理、巧妙的谋篇布局,将其连成整串精美的项链。作者有正确的党史观,始终以历史唯物主义为指导。此外,在宏大叙事的基础上,作者将关键的历史细节纳入视野,努力使历史的呈现更加“生动、鲜活,具有可读性”。



《如何阅读一棵树:探寻树木的生命密语》
作者:[英]特里斯坦·古利
出版社:上海社会科学院出版社
推荐单位:西南大学出版社阅见书店

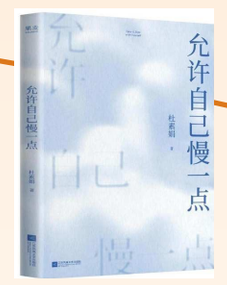
树会讲故事给懂的人听

本书将带领你踏上一条有趣而又惊奇的发现之旅,从一片树叶到整座森林,学会流利阅读大自然的信号。我们将会了解海拔与温度如何影响树种的分布;树枝、树叶、树根如何为我们指引方向;树皮纹理所揭示的树木年龄及其隐藏的压力;明亮开阔环境与林地中心对树木外形的影响;树木拥有哪些生存策略与智慧……

荐书人说》》

张娓(作家、心理咨询师)

《如何阅读一棵树》是文津奖得主特里斯坦·古利的新作。树不会说话,但生命痕迹早已刻在枝叶、树皮与根系之中。古利以二十年自然观察经验,揭示树木生长的原理:树干南侧为何长“眼睛”?路边树为何往中间长?树能长多高?树枝方向由什么决定?这不是认树种指南,而是教我们读懂一棵树的过去、现在与未来。



《允许自己慢一点》
作者:杜素娟
出版社:江苏凤凰文艺出版社
推荐单位:重庆书城

学会慢下来自我疗愈

这是一本写给年轻人的勇气之书。作者结合当代年轻人的普遍困惑,帮助他们从经典文学故事中找到少走弯路的答案,完成从认知觉醒到认知成长再到认知突破的过程。全书解读了58本经典名著中蕴含的30个人生课题,让读者通过文学重新认知、理解和重塑自己,在快节奏的时代里,学会允许自己慢一点。

荐书人说》》

强雯(重庆市渝中区作协主席)

我们当然知道慢的好处,但是未必人人都能做到慢。如果你每天被地铁、打卡和消息提醒推着走,那么在通勤间隙翻一翻这本书吧。它不承诺治愈,也不负责替你解决人生难题,它更像一剂温和的自我安慰。当大家都在催你快一点、再快一点,“允许自己慢一点”本身就是一种态度。对没时间“啃”书的人来说,作者会把《月亮与六便士》《瓦尔登湖》这些名著拆开讲给你听。你不必通读原作,也能按图索骥。



《秦崩:从秦始皇到刘邦》
作者:李开元
出版社:生活·读书·新知三联书店
推荐单位:时光里书店

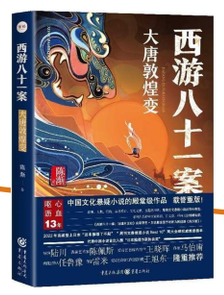
被史书掩盖的大秦崩溃现场

秦始皇嬴政与汉高祖刘邦年龄仅差3岁,为何却像两个时代的人?沙丘之变时,扶苏为何不质疑诏书真伪便自尽?史书一笔带过的戏水之战,完整战况究竟如何?北京大学教授、秦汉史专家李开元打破历史写作的壁垒,结合文献史籍、出土文物并实地勘察遗址,揭开被史书笔墨层层修饰的面纱,还原秦王朝崩溃的经过,梳理出缝合秦、楚、汉历史断层的“后战国时代”演进脉络。

荐书人说》》

武黎嵩(南京大学历史学院副教授)

李开元以太史公叙事的笔法,融文献考据、出土简牍、行走考察于一体,着力还原秦帝国轰然崩塌的历史进程。书中拆解秦始皇死后的权力变局,描摹陈胜吴广起义、刘项崛起的风云,重新审视李斯、赵高、胡亥等人物,用大胆的历史推理填补史料留白之处,拨开长久以来的历史成见。读此书,看懂秦亡汉兴的深层逻辑,亦是读懂《史记》《汉书》的全新线索图。



《西游八十一案:大唐敦煌变》
作者:陈渐
出版社:重庆出版社
推荐单位:蓝月亮书店

玄奘西行路上的惊天奇局

《西游记》大家都不陌生,唐僧师徒经历的九九八十一难,在作者眼中则为八十一案,环环相扣、案案直指人性深处的险恶。书中,玄奘扮作流民从长安逃出,西行路上,追兵、杀手、间谍接踵而至,从敦煌城到玉门关,攀崖壁、入佛洞,一个个惊天奇局展开。局外是千里荒漠、敦煌佛窟、飞天壁画;局内是血染黄沙、白骨悲歌。

荐书人说》》

战玉冰(复旦大学中文系副教授)

近年来,历史悬疑类小说的创作与影视改编持续升温,其中以唐朝为背景的多部作品尤为值得关注。陈渐的“西游八十一案”系列,尤其是《大唐敦煌变》,可谓独具特色。小说以历史上玄奘法师真实的西域行旅为线索,借助一个亦真亦幻、兼具本格推理特质的故事,以严谨的历史考据与诡谲的悬疑反转,将“狼人”传闻与士族暗斗交织成局,最终层层剥开唐朝寒门与门阀之间的血腥博弈,并由此触及唐代社会结构的深层矛盾。



《体检真相》
作者:熊志翔、程凤敏、张维 主编
出版社:重庆大学出版社
推荐单位:九龙书城

读懂体检报告里的健康密码

本书由三甲医院依托超10万份真实体检大数据、历时两年编撰而成,聚焦大众最常遇到的52个健康问题,避开枯燥说教,专门解决“看不懂体检报告”的难题。书中拆解各项异常指标,解读红箭头、结节、阳性结果,明确复查周期、就诊科室等处理方案,并配套饮食、运动、作息等实用养护建议,科学指导日常调理,帮读者理性看待体检,不再因异常指标心慌焦虑。

荐书人说》》

徐波(重庆大学教授,重庆市肿瘤研究所执行所长)

这是一本让你不再害怕体检报告的“身体情书”,它绝不是一本教你看病的医学手册,而是52封发自你身体的温柔信件,每周拆阅一封,你就能读懂那些藏在“结节”“阳性”“轻度升高”背后的求救信号。超过10万份的真实体检数据,提炼出52个高频异常,本书不为制造焦虑,只给你可落地的健康干预方案。在温柔的笔触中,你也能看懂自己的健康密码,成为自己健康的第一责任人!



《你到底有多想要?帮你再坚持一下的运动心理学》
作者:[美]马特·菲茨杰拉德
出版社:广西师范大学出版社
推荐单位:五洲书店

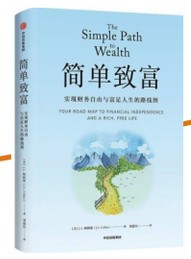
撑不下去时再多坚持一下

在顶尖耐力运动员的世界,取胜的关键不是肌肉,而是心智——一旦大脑觉得你已经足够努力,人就会开始疲惫、退缩甚至崩溃,哪怕远未触及生理极限。因此,在大脑疯狂劝退的时刻,谁能咬紧牙关再多坚持一下,谁就能赢。在环法自行车赛、科纳铁人三项赛以及奥运会等比赛现场,运动员是如何忍受痛苦、自我拷问、进而取胜的?作者将运动科学理论与真实故事结合,总结出普通人也能借鉴的经验。

荐书人说》》

谭宇墨凡(广西师范大学出版社编辑)

本书关注运动心理学,告诉我们面对体能极限时,首先要锻炼的不是身体,而是心智。作者马特·菲茨杰拉德是资深的体育记者,同时也是耐力运动教练,他将运动科学理论与真实故事结合起来,总结出一系列普通人也能借鉴的经验。“成为更好的自己”这种想法,本身就足以让我们付出更多的努力和坚持,而拼尽全力本身也是竞技运动的价值所在。



《简单致富:实现财务自由与富足人生的路线图》
作者:[美]J.L.柯林斯
出版社:中信出版社
推荐单位:精典书店

投资有道简单就好

本书源自作者写给女儿的一系列信件。金钱是我们在复杂世界中生存的强大工具,理解金钱至关重要,但总有人把投资变得无比复杂。作者在书中阐明一个重要真相:复杂的投资产品只会为创造和销售它们的人谋取利润,对投资者来说成本更高、效果也更差。作者在追求财务自由的路上走过大多数人都走过的弯路,最终发现了一条简单致富之路。

荐书人说》》

王丹(对外经济贸易大学国际商学院会计系副教授)

这本书讲了三条投资魔法咒语:简单是好事、简单更容易、简单更赚钱。这个观点我非常认同,简单,也是我长期以来在讲授与会计和资本市场相关的课程时试图让自己做到的事情。这种简单的方法指出,我们的一生可以分为积累财富和保住财富两个阶段。在积累财富阶段,我们要避免债务,把收入的50%存下来,坚持买入宽基指数基金;在保住财富阶段,坚持做到生活消费只占全部资产的4%,除股票指数基金之外,适当配置债券指数基金并根据情况调整二者的占比。

城市管理服务热线:12319 邮政投递电话:48612196 法律顾问:重庆永登律师事务所 印刷:重庆华数印务有限公司 审读:一二版金方霞 三四版刘琦 校对:一二版吴越 三四版周铉